

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА**  
**по профилактике рискованного поведения среди**  
**обучающихся в образовательных организациях**

**Белгород 2020г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1.  | Введение   | 3  |
| 2.  | Диагностический блок   | 7  |
| 3.  | Коррекционно-развивающий блок  | 9  |
| 4.  | Профилактический блок  | 44 |
| 4.1 | Сценарий педагогического совета «Профилактика рисков<br>аутодеструктивного поведения подростков» | 44 |
| 4.2 | Дополнительные материалы для ознакомления педагогами   | 55 |
| 4.3 | Сценарий родительского собрания «Профилактика рисков<br>аутодеструктивного поведения подростков» | 59 |
| 4.4 | Дополнительные материалы для изучения родителями   | 71 |
| 5.  | Литература   | 84 |
|     | Приложение   | 85 |

## Введение

Современный подросток живет в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям социализации. Это связано, во-первых, с темпом и ритмом технико-технологических преобразований, предъявляющих к растущим людям новые требования. Во-вторых, с насыщенным характером информации, которая создает массу «шумов», глубинно воздействующих на подростка, у которого еще не выработано четкой жизненной позиции. В-третьих, с экологическими и экономическими кризисами, поразившими наше общество, что вызывает у детей чувства безнадежности и раздражения (при отсутствии чувства личной ответственности).

Напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении растущих людей. Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность.

По данным ООН около 30% всех молодых людей принимает участие в противоправных действиях, а 5% из них совершают преступления. В современных условиях детская беспризорность приводит к уровню 20-х годов. Новые экономические отношения привели к незащищенности подростков на производстве. В результате чего на 30% увеличилось число преступлений. Усугубление кризиса семьи снижает ее воспитательный потенциал; интенсивная информация общества кардинально перестраивает пространства детства, процесс его духовного становления, влияет на психологию взаимодействия ребенка с окружающим миром. Глобальные экономические проблемы, международные конфликты, волна терроризма и т.д. - все это усиливает нагрузку на психику развивающейся личности, затрудняет позитивную социализацию подрастающих поколений.

Таким образом, на сегодняшний день в нашем обществе имеется серьезный дефицит позитивного воздействия на растущих детей и подростков. Причем проблема трудных подростков, которая затрагивает общество в целом, и вызывает глубокое беспокойство. Эффективность сопровождения подростка группы «социального риска» остается актуальной для всех субъектов органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Реализация программы психолого-педагогического сопровождения подростков, склонных к рискованному (противоправному) поведению, может выступать условием решения представленной проблемы. Программа может осуществляться в системе взаимодействия субъектов профилактики органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений в течение образовательного процесса.

*Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основы программы*

Анализ исследований Г.И. Макарычева, Я.И. Гилинского, А.Ю. Егорова, С.А. Игумнова, Е.В. Змановской показал, что дети с девиантными формами

поведения имеют высокую степень враждебности, агрессивности, тревожности, у них отмечается низкий уровень социально-психологической адаптации, наличие деструктивных паттернов поведения, как правило приобретаемых в ближайшем социальном окружении, высокий уровень подверженности влиянию со стороны референтных лиц и низкая мотивация к учебной деятельности. К личностным особенностям данной категории детей относятся заниженная самооценка, нежелание проявлять волевые усилия в трудных ситуациях или отсутствие мотивационных установок к этому. Анализ научно-методической литературы показывает, что многие специалисты озабочены поиском эффективных средств и методов педагогического воздействия для преодоления отклонений в психологическом состоянии подростков с девиантными формами поведения. По утверждению многих из них, эффективным способом преодоления трудновоспитуемости учащихся является вовлечение их в социально значимую деятельность с последующим изменением отрицательных черт личности.

Методологическими основами данной программы явились:

- ✓ Концепция культурно-исторического развития психики Л.С. Выготского, заключающаяся в понимании непрерывности процесса количественных и качественных, структурных и функциональных изменений психики;
- ✓ Основные критерии, выделенные Е.В. Змановской свидетельствующие о наличии девиантных форм поведения у подростков, а именно: поведение подростка отклоняется от наиболее важных принятых в данном обществе в данное время социальных норм (любые действия не соответствующие требованиям закона, правилам, традициям и социальным установкам); поведение и личность, его проявляющая, вызывают неодобрение со стороны других людей; поведение наносит реальный физический, материальный или морально-психологический ущерб самой личности или окружающим; поведение можно охарактеризовать как стойко повторяющееся, но при этом рассматриваются также однократные действия, опасные для жизни или здоровья человека (например, суицидальная попытка); расстройство поведения как бы согласуется с общей направленностью личности, и является естественным её продолжением; расстройство поведения не может всецело отождествляться с психическими заболеваниями или патологическими состояниями, но в ряде случаев сочетается с последними; расстройство поведения сопровождается различными проявлениями социальной дезадаптации; расстройство поведения имеет выраженное индивидуальное своеобразие. Одни и те же виды девиантного поведения по-разному проявляются у различных людей.

При отборе содержания и его организации мы опирались на следующие принципы:

- принцип научности;
- принцип системности;
- принцип последовательности;
- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип «ближайшей зоны развития».

*Практическая направленность*

Программа ориентирована на развитие здоровых, адекватных форм поведения, способствующих решению задач подросткового возраста. Программа направлена на помощь подростку в развитии самосознания, самопонимания, в

отреагировании актуальных переживаний подростка, в снятии психоэмоционального напряжения, в выработке продуктивных моделей поведения, уверенного поведения, бесконфликтного общения, что в свою очередь снижает риск проявления девиантных форм поведения.

*Цель программы:* формирование условий для коррекции девиантных форм поведения и развития социально адаптированной гармоничной личности подростка.

*Задачи:*

1. Формирование групповой атмосферы безопасности и адаптация подростков к групповому взаимодействию. Формирование доверительных отношений с подростками, продуктивного контакта;
2. Мотивирование подростков на участие в групповых занятиях;
3. Обучение способам релаксации, снижение уровня тревоги, эмоционального напряжения, страха и т.д.;
4. Развитие коммуникативных навыков у подростков, способствующих оказанию помощи и поддержки друг другу;
5. Выработка у подростков социально приемлемых способов реагирования на различные жизненные ситуации;
6. Коррекция деструктивных форм поведения, помощь подростку в поиске адаптивных форм поведения;
7. Вычленение, развитие и закрепление положительных социальных установок;
8. Содействие в формировании адекватных представлений подростка о самом себе и ближайшем окружении;
9. Раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности;
10. Создание условий для развития самооценки;
11. Создание условий для понимания мотивов собственного поведения подростком;
12. Помощь ребенку в простраивании будущего, развитии временной перспективы личности, формировании ближайших и дальних перспектив.

Программа рассчитана на работу с подростками в возрасте от 13 до 17 лет. Количество участников в группе от 15 до 25 человек.

Программа состоит из трёх последовательных этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Психологическая коррекция (цикл из 17 занятий);
3. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Блок психодиагностики представлен набором психологических методик, направленных на изучение особенностей личности подростка, выявление склонности к реализации девиантных форм поведения, уровня агрессивности и враждебности, уровня социально психологической адаптации и актуального психоэмоционального состояния подростка, что является основой для выявления и профилактики девиантного поведения.

Сроки реализации программы: 21 занятий.

Блок психологической коррекции состоит из цикла коррекционно-развивающих занятий. Длительность одного занятия до 1,5 часов. Периодичность занятий 1 раз в день. Цикл состоит из 15 занятий, в зависимости от план-сетки лагерной смены продолжительность программы может корректироваться.

Блок психологической коррекции состоит из 5 блоков. Каждый блок включает несколько занятий (от одного до пяти), направленных на решение конкретных задач

подростком. Количество занятий в блоке, длительность и количество упражнений в ходе занятия и соответственно продолжительность каждого этапа, определяется ведущими в зависимости от динамики группы, временных ресурсов и других условий. В программе представлены следующие блоки:

- Блок занятий, направленный на знакомство, сплочение коллектива (3 занятия);
- Блок занятий, направленный на развитие самосознания и самопознания личности (3 занятия);
- Блок занятий, направленный на изучение эмоций, а также на развитие навыков саморегуляции (3 занятия);
- Блок занятий, направленный на формирование бережного отношения к своему здоровью (5 занятий);
- Блок занятий, направленный на формирование конструктивных форм поведения (3 занятия).

Предлагаемая ниже программа является моделью, наполнение которой конкретными упражнениями может корректироваться с учетом специфики группы и жизненного опыта участников.

*Методы и формы психолого-педагогического сопровождения:*

- игровое моделирование поведения с учетом моделей социальной среды подростка;
- тренинговые упражнения;
- продуктивная деятельность;
- арт-терапия;
- дискуссия, беседа, «мозговой штурм».

## Содержание программы

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

**Основная цель диагностического этапа:** изучение особенностей личностного развития подростков, склонных к рискованным (противоправным) формам поведения.

**Задачи:**

1. Определение уровня готовности подростков к реализации девиантных форм поведения;
2. Изучение уровня социально-психологической адаптации несовершеннолетних, уровня подверженности подростка влиянию социально значимых групп;
3. Выявление системы ценностных ориентиров;
4. Изучение актуальных представлений подростков о себе и уровня притязаний;
5. Определение особенностей выстраивания взаимоотношений подростком в малых группах;
6. Определение уровня агрессивности и враждебности по отношению к окружающему миру;
7. Изучение уровня сформированности индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности человека
8. Изучение зоны и содержания возможных трудностей в поведении подростков.

**Материалы и инструменты:** диагностическая тетрадь, ручки, хорошо освещаемое помещение со столами и стульями по количеству участников.

Проведение первичного диагностического обследования проводится в заранее договоренном месте и в заранее назначенное время. Одной из основных задач первой встречи является формирование положительной мотивации у подростков на взаимодействие со специалистом (социальным педагогом, педагогом-психологом, специалистом по работе с молодежью), особенно в случаях если у несовершеннолетних имеются негативные установки по отношению к взаимодействию со специалистами, или же если они были в принудительном порядке направлен на диагностику.

В процессе установления контакта необходимо создать доброжелательную, безопасную обстановку. Следует рассказать о том, что результаты конфиденциальны и будут храниться только у специалиста. Также необходимо разъяснить несовершеннолетним тот факт, что данная диагностика не носит контролирующий или назидательный характер.

Исходя из вышеизложенного и учитывая практическую направленность данной программы, был сформирован следующий пакет методик для диагностики подростков, склонных к рискованным (противоправным) формам поведения, от 14 до 18 лет. Методами проведения диагностического исследования выступают (см. Таблица 1.):

Таблица 1.

Пакет диагностических методик используемый при первичном и повторном диагностическом обследовании

| №  | Название применяемых методик                       | Диагностируемые показатели  |
|----|--|---|
| 1. | Методика «Определение склонности к отклоняющемуся» | Склонность к преодолению норм и правил; аддиктивному поведению; самоповреждению и |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | поведению» (А.Н. Орел)  | саморазрушению; агрессии и насилию; делинквентному поведению; волевой контроль эмоциональных реакций.   |
| 2. | Опросник «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд) | Уровень социально-психологической адаптации; принятие/непринятие себя; принятие/непринятие других; эмоциональный комфорт/дискомфорт; внутренний/внешний контроль; доминирование/ведомость; экспатизм (уход в себя).   |
| 3. | Опросник агрессивности Басса-Дарки  | Склонность к: физической агрессии; вербальной агрессии; косвенной агрессии; негативизму; раздражению; подозрительности; переживанию обиды; переживанию чувства вины.  |
| 4. | Методика диагностики межличностных отношений Лири                                   | Авторитарность, эгоистичность, агрессивность, подозрительность, подчиняемость, зависимость, дружелюбие.   |
| 5. | Опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98» - ССП-98                              | Способность к планированию деятельности, способность к моделированию деятельности, способность к программированию деятельности, способность к оцениванию результатов своей деятельности, способность к проявлению гибкости, способность к проявлению самостоятельности в деятельности, общий уровень саморегуляции поведения. |

Методы, используемые при повторном диагностическом обследовании должны совпадать с методами, применяемыми при первичном обследовании. Также специалист может на собственное усмотрение добавить промежуточную оценку результативности реализации программы.

При проведении первичной и повторной диагностики каждый участник получает диагностическую тетрадь (см. Приложение 1.), с которой он работает индивидуально и в которой он отвечает на задания тестов.

## КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

### БЛОК ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ЗНАКОМСТВО, СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА

#### Занятие №1. «Знакомство»

**Цель:** знакомство с участниками, выработка правил взаимодействия в отряде, формирование мотивации подростков на работу в лагере, прояснение ожиданий участников от смены.

**Материал, оборудование:** покрывало, доска с мелом или ватман с маркерами.

#### Ход занятия:

Работа начинается с представления ведущего. Ведущий рассказывает о себе, о своих профессиональных предпочтениях, в общих чертах говорит о целях, задачах программы, и о форме и времени организации занятий.

Также ведущий поясняет чем будет полезна данная программа для её участников, какие важные изменения с ними могут произойти по ходу работы в группе, какого результата они могут добиться в течении занятий, т.е. мотивирует участников на работу в группе.

Затем ведущий рассказывает о том, что программа имеет определенную логику в последовательности занятий, каждое занятие имеет определенную структуру и логику.

#### **Игра «Представление»**

Участникам сесть в круг и по очереди представиться и вкратце рассказать о себе.

#### **Игра-перестройка**

Участникам предлагается за ограниченное время построиться в линию по росту, по алфавиту (первая буква имени), по размеру ноги и т. п.

#### **Игра «Вопрос — ответ»**

Инструкция: «Сейчас мы будем кидать мяч любому участнику группы, называть его по имени и задавать любой интересующий нас вопрос. Поймавшему мяч необходимо ответить на вопрос и, кинув мяч другому, задать свой вопрос».

#### **Принятие правил проживания и принципов взаимодействия**

Тренер говорит участникам о том, что в любой молодежной тусовке, группе существуют свои правила, поэтому и нашей группе они нужны. Вначале обсуждается с участниками: что такое правила, для чего они в жизни, что будет, если правил не будет? И подводим их к выводу, что умение следовать правилам — это тоже повод для развития себя.

Опираясь на подготовленный плакат с описанием правил, тренер сообщает о них, затем отвечает на вопросы участников. В знак согласия следовать правилам все подписываются на плакате с правилами.

#### **Правила проживания:**

- быть аккуратными с имуществом;
- помнить, что находимся на территории лагеря;
- не причинять морального и физического вреда друг другу;
- нет алкоголю, санкция — домой за счет родителей;
- курить в определенных местах, не привлекая других к курению;
- отдых минимум 6 часов, уважение к отдыху других.

#### **Правила взаимодействия / работы в группе:**

Ведущий предлагает группе выработать правила, согласно которым будут проходить занятия и затем записать их на ватман, висящий на доске или стене. Ватман с данными правилами работы группы должен висеть на видном месте в течение всех занятий до их окончания.

1. *Правило 0:0.* Не опаздывать, начинать вовремя.
2. *Искренность в общении.* В группе вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсудить такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-то причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним - лучше промолчать.
3. *Правило «Здесь и сейчас».* Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге.
4. *Право сказать «Нет» — прекратить обсуждение проблемы.*
5. *Каждый участник говорит за себя, то есть от своего имени.* Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «Я думаю...», «Мне кажется...».
6. *Говорить доброжелательно!* Каждый имеет право высказать свое мнение. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.
7. *Выключаем мобильный телефон.*
8. *Не использовать ненормативную лексику, выражаться культурно.*
9. *Общение по принципу «здесь и сейчас».* Необходимо подробно объяснить участникам эти правила, дать исчерпывающие ответы на все возникающие у них вопросы. После этого обсуждаются поступающие от участников предложения об изменении правил или добавлении новых. После голосования окончательно согласованные и принятые правила являются законом для работы группы.

### **Игра на знакомство «Имена с покрывалом»**

Группа делится на 2 подгруппы, которые становятся в шеренги напротив друг друга. Два ведущих натягивают посередине, между командами, покрывало.

Инструкция: «Сейчас участники каждой из подгрупп сядут на корточки, так, чтобы их не было видно за натянутым между командами покрывалом. По команде тренера один из участников в каждой подгруппе быстро встает (кто именно, об этом вы предварительно договариваетесь в своих командах). Вставшим участникам необходимо как можно быстрее назвать имя вставшего человека из противоположной команды. Тот, кто сделал это первым, приносит очко своей команде. Условие: каждый участник должен оказаться в роли встающего. Предстоит 10 раундов».

## **Занятие №2. «МЫ-команда»**

**Цель:** формирование чувства доверия к людям, развитие групповой сплоченности, совместное решение проблем и выработка стратегии, развитие навыков эффективной коммуникации.

**Материал, оборудование:** газеты, карточки с цветами.

### **Ход занятия:**

#### **Упражнение «Электрическая цепь»**

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам.

Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно. Подсказка водителю: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

Как упрощенный вариант электроцепи – Исходные условия: участники садятся в круг на землю (пол), касаясь сидящих рядом ступнями и держась за руки (т.е. замкнули цепь руками и ногами). Задание: "Пускаем ток" - всем участникам одновременно (синхронно) подняться, не расцепляя рук и не меняя положения ступней. Ограничения: при расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой с начала. Все на борт

Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок). Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площадке меньшей величины. Может быть и третий этап и т.д.

#### **Упражнение «Островки»**

Цель упражнения в том, чтобы всем участникам разместиться на газете. (на всей, на половине газеты, на трети). Участники разбиваются на группки по 4-6 человек и на скорость выполняют задания.

Смысл упражнения заключается в создании условий для воплощения и выдвижения идей о способах действия нестандартной ситуации, сплочение группы, физическая разминка. Участники обмениваются эмоциями и чувствами и озвучивают все свои идеи.

#### **Упражнение «Прогулка слепых»**

Вся группа встает "паровозиком", впереди встает ведущий. Все, кроме ведущего закрывают глаза (или завязывают на глаза повязку). Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впереди стоящего (или кладут руки на пояс впереди стоящему). Дорогу видит лишь ведущий.

#### **Игра «Бабушкины ключи»**

Подготовка: Отставьте в сторону стулья и столы. Кроме того, Вам понадобятся лента и связка ключей.

Один игрок берет на себя роль бабушки. Он становится в углу комнаты и поворачивается лицом к стене. За бабушкой, прямо возле ее ног, лежит маленькая связка ключей, которую можно спрятать в одной руке.

Остальные игроки становятся на расстоянии, по меньшей мере, 6 м позади бабушки. Обозначьте с помощью ленты линию старта, чтобы «воришки ключей» знали, куда им возвращаться. Каждый раз, когда бабушка оборачивается, остальные участники должны замереть.

Если бабушка заметит движение какого-нибудь игрока, он должен будет вернуться на стартовую линию. Бабушка оборачивается без предупреждения.

Цель игры заключается в том, чтобы взять ключи и принести их обратно на линию старта. При этом бабушка не должна видеть ключей. Они должны оставаться только в руке игрока. Когда игрок захватил связку ключей, он должен дотронуться до каждого игрока, прежде чем достигнет линии старта. Если бабушка увидит связку или заметит, как движется игрок с ключами, то ключи возвращают бабушке. Попавшийся игрок отправляется на линию старта.

Ход игры трудно предсказать. Ее можно остановить через заранее определенное время, например, через 15 минут. Однако если игроки получают большое удовольствие, продлите время до тех пор, пока они не «обманут бабушку».

#### **Упражнение «Мафия».**

Цель: разминка, разогрев участников, формирование внутреннего самоконтроля.

Материалы: заранее заготовленные карточки по числу участников, на нескольких из которых написано слово «мафия».

Процедура: участники садятся в круг лицом к центру. Тренер раздает участникам по специальной карточке, оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафию». Игроки смотрят карточки, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность, а «мирные жители» должны обнаружить их по особенностям поведения.

«На город опускается ночь. «Мирные жители спят», – говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: – мафия знакомится!».

Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: «Наступило утро. По городу пронеслась весть о том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются угадать, кто же преступник».

Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Группа выбирает путем голосования «кандидата», если группа угадала верно, то ведущий говорит: «Поздравляю! Вы убили мафиози», и группа продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: «Увы! Вы убили честного человека!» Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ее ведущему, после чего вновь закрывают глаза.

«Наступило утро! – объявляет ведущий. – Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: – ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. – Кто же преступник?»

Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов.

#### **Рефлексия «Радуга настроения»**

Участникам раздается набор люшеровских цветов, которые отбираются участниками по итогам занятия и нанизываются в одну ленту с помощью степлера ведущим.

### **Занятие №3. «Общение и дружба»**

**Цель:** осознание собственной потребности в дружбе и способности к дружескому общению. Создание представлений о нравственных основах дружбы.

## Ход занятия:

### Упражнение «определение границ персонального пространства»

Каждое живое существо на земле имеет свое персональное пространство. Это пространство определяется своеобразными физическими и психологическими границами, при несоблюдении которых возникает стресс и нарушается жизнедеятельность. Персональное пространство каждого человека индивидуально. Выделяют интимную зону персонального пространства, вторжение в которую ввергает человека в чрезвычайно серьезный стресс. поэтому он всячески оберегает и защищает эту зону от посторонних. Постоянное нарушение персонального пространства может вызвать психическое и/или телесное расстройство. Например, если вы будете находиться в ситуации соприкосновения с разными людьми (словно в биток набитом автобусе), то ваша психика и организм прореагируют на такое положение весьма болезненно.

Есть личная зона персонального пространства. В нее без вреда для здоровья могут допускаться только близкие люди, общение с которыми является привычным и приятным для человека.

Существует также социальная зона персонального пространства, куда при обычном общении допускаются малознакомые люди.

Чтобы сохранить свою целостность, мы создаем вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенных пределов, таким образом защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Тот, кто не в состоянии отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с людьми, мы часто не замечаем их психологических границ. Неосторожно переступив чужие границы, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку. Тот же, кто нарушает наши границы, кажется нам бесцеремонным, раздражает или тяготит нас.

Теперь, предлагаю вам разбиться на пары. Определите персональное пространство друг друга: один участник стоит, второй приближается к нему спереди до тех пор, пока стоящий не скажет «стоп», почувствовав границу персонального пространства. Измерьте и запишите расстояние, на котором проходит граница. Повторите аналогичные действия, приближаясь сзади, справа, слева. Поменяйтесь местами. Проанализируйте полученные схемы персонального пространства. Обсудите упражнение в общей группе.

Можно повторить это упражнение в семье, с близкими людьми и сравнить полученные результаты.

### Дискуссия на тему «Дружба»

Обсуждаются вопросы:

- Что такое дружба?
- Что такое привязанность?
- Чем отличается друг от приятеля, товарища?
- Кто такой настоящий друг?
- Может ли быть много настоящих друзей?
- Почему люди дружат?
- Познается ли друг в радости или беде?
- Чем можно пожертвовать ради друга?
- Когда мы приобретаем друзей?

Вот что о дружбе говорил Аристотель: «Они – друзья, которые привыкли считать одни и те же вещи плохими и одни и те же – хорошими, они – друзья одних и тех же людей, враги одних и тех же людей... Мы любим тех, кто похож на нас и делает то же, что и мы»

А какие высказывания, песни, пословицы о дружбе знаете вы.

### **Упражнение «Высказывания о дружбе»**

Предлагаю разбиться на три команды, каждая команда получает задание вспомнить как можно больше пословиц, крылатых фраз или известных выражений о дружбе. (например: «Нужным быть кому-то в трудную минуту – вот что значит настоящий верный друг»). Время на выполнение – пять минут. Группы по очереди зачитывают придуманные выражения.

**Обсуждение:** что общего в предложенных вами высказываниях? Зачем человеку друзья? Как могут проявляться дружеские чувства?

Ведущий: дружеские отношения существуют в очень разных формах. Иногда друзья общаются по нескольку раз в день. В других случаях они общаются даже не каждый год. Но главное, что объединяет друзей, - это интерес к жизни друг друга, взаимная забота и помощь.

Я хочу предложить вам вместе порассуждать над одной притчей, которая называется «Сказка о потерянной дружбе»

Жили-были два муравья – Рум и Мур. Они были очень большими друзьями и ценили свою дружбу превыше всего. Однажды они поспорили с Майским Жуком, что нет на свете такой вещи, которая разрушила бы их дружбу.

- Мы уверены: что бы ни случилось, наша дружба будет нерушимой, - утверждали муравьи.

- Хотите подвергнуть вашу дружбу испытаниям? – спросил старый, мудрый Жук. – Но учтите, восстановить потерянную дружбу очень сложно.

- Мы не боимся испытаний. А если наша дружба их не выдержит – значит, она нам не нужна, - настаивали муравьи.

- Ну, хорошо. Пойдемте к Пчеле-колдунье, - согласился Жук.

Отправились Мур и Рум к колдунье и поведали ей о своем желании доказать, что нет на свете вещи, которая способно уничтожить их дружбу. подумала Пчела, прожужжала заклинание – и муравьи забыли язык, на котором общались. Но это ничуть не повредило друзьям: им вполне удавалось понимать друг друга без слов.

Тогда Пчела сделала муравьев грубыми и лживыми. Но, набивав и натерпевшись обид, муравьи нашли в себе силы простить друг друга, и дружба их устояла. И ничего не смогли поделать с муравьиной дружбой ни горе и ни страх, вызванные колдуньей. Растерялась Пчела-колдунья. Тогда старый Майский Жук, пошевелив Усами, сказал:

- Видимо, только одно может разрушить их дружбу. Не знаю только, сможешь ли ты восстановить потом все, как было.

Поворожила Пчела, и вот отвернулись бывшие друзья друг от друга и поползли в разные стороны. И ничего не смогла с ними поделать Пчела. Почему? Потому, что наколдованное ею качество проникает в душу, как страшная болезнь, и навсегда отделяет живое существо ото всех других существ.

**Обсуждение:** о чем эта сказка? Какое качество разрушило дружбу муравьев? (эгоизм) Что приобрели и что потеряли муравьи в результате?

Резюме ведущего: одна из особенностей дружбы заключается в том, что друг никогда не предаст интересов друга ради собственной выгоды.

Вот, чтобы вы тоже могли испытать себя, предлагаю вам поучаствовать в одном эксперименте.

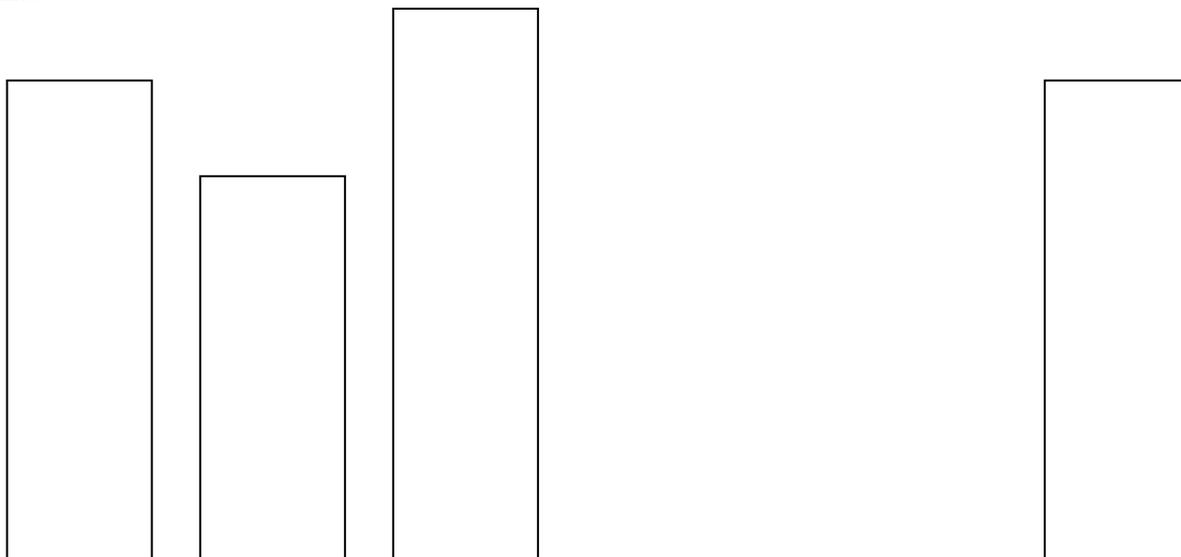
### «Эксперимент Аша»

Сейчас каждый из вас получит карточку с заданием. Внимательно ее прочитайте и никому не показывайте.

Первые две трети учеников получают карточки с заданием: «При ответе на вопрос ведущего уверенно заявляйте, что равным эталонному является отрезок №3».

Оставшаяся треть участников получают карточку с заданием: «При ответе на вопрос ведущего определите отрезок, равный эталонному».

Карточки с заданием раздаются участникам. Ведущий предлагает каждому сравнить эталонный отрезок с тремя другими и ответить согласно заданию на карточке.



В эксперименте ожидается проявление феномена конформизма.

Конформизм – изменение поведения или убеждений в результате реального или воображаемого давления группы.

Упражнение заканчивается общим обсуждением, в ходе которого подчеркивается: в определенных жизненных обстоятельствах или ситуациях необходимо помнить о том, что большинство людей подвержено конформизму. Поэтому следует оберегать себя от необдуманных, продиктованных посторонним мнением поступков.

#### **Резюме ведущего:**

Дружба и человеческое общение – явления очень непростые. Как сложится наша жизнь, во многом зависит от того, как мы эти явления понимаем. И здесь мы опять сталкиваемся с собственным выбором. Нам выбирать - любить ли своих друзей или бояться? А может быть завидовать им? Быть осторожными и думать о том, кто сегодня с нами? Или, ни о чем не думая, броситься в пучину близкого общения? Однозначных ответов на эти сложные вопросы нет. Важно поставить их перед собой и стараться найти собственные ответы.

## **БЛОК ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ И САМОПОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ**

### **Занятие №4. Я и моя жизнь»**

**Цель:** фокусировка внимания участников на их мироощущении, формирование представления о ценности каждой личности. Формирование адекватной временной перспективы и актуализация потребности в самореализации.

**Материал, оборудование:** листы бумаги, ручки, краски, карандаши, фломастеры, журналы, ножницы, клей, цветная бумага.

#### **Ход занятия:**

##### **Упражнение «Десять определений «Кто Я?»**

Я попрошу вас написать на листочек 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто Я». Это может оказаться не просто, но порассуждайте над этим вопросом, и постарайтесь найти 10 понятий, которые отражали бы именно вашу сущность.

Техника направлена на осознание и формирование «Я-концепции», помогает разобраться в себе, дает подросткам возможность презентовать себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности. Упражнение может вызвать разные эмоции, однако необходимо умело управлять группой. Ни один человек в группе не должен остаться в «плохом» настроении с неотрагированными эмоциями.

Желающие зачитывают свои определения, другие внимательно слушают и задают уточняющие вопросы. Этот процесс учит участников понимать самих себя и быть внимательными друг к другу. Важно, чтобы обсуждение проходило в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.

Говорить о себе, наверное, не просто, поэтому я предлагаю вам задание, которое называется «**Метафорический автопортрет**». Мы будем говорить не о себе, а о нашем герое.

Перед вами разложены необходимые для работы материалы: бумага, краски, карандаши, фломастеры, журналы, ножницы, клей, цветная бумага.

Вам необходимо представить себя в виде какого-нибудь предмета или животного, который, как вам кажется, действительно на вас похож. Можно нарисовать с одной стороны листа предмет, а с другой - животное либо растение. После создания образа необходимо рассказать о нем от первого лица, либо придумать историю (сказку) об этом предмете: кто он, как его зовут, как появился на свет, где, что он любит и что не любит, кто его друзья и есть ли они вообще, кто его окружает и т.д.

Далее все участники группы представляют своих героев.

Из наших рассказов мы видим, что жизнь каждого человека, предмета, растения, животного чем-то наполнена. В ней происходят разные события, о которых мы, наверное, каждый день и не задумываемся. Но ведь в нашей жизни тоже происходит много событий.

##### **Упражнение «Линия жизни».**

Возьмите, пожалуйста, горизонтально лист А4, по середине проведите горизонтальную линию. Это линия нашей жизни. Слева, в самом начале линии, поставьте черточку, которая будет означать начало нашей жизни. Посмотрите на эту линию, на ваш жизненный путь и отметьте на нем те события, которые с вами уже происходили, происходят в настоящем и те события, которые как вы думаете, произойдут с вами в будущем. Однако есть одно условие: те события, которые носят

позитивный характер, вы отмечаете в верхней половине листа, а те события, которые носят негативный характер, вы отмечаете в нижней части листа.

Рисунки демонстрируются в общей группе и комментируются участниками по желанию.

Обсуждаются вопросы: каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных? Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные? Где случилось больше событий – в прошлом, настоящем или будущем? Почему?

В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и мудрее.

Не все жизненные события зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их.

Многие из вас чувствуют себя уже взрослыми, но иногда бывают моменты, когда выгоднее быть ребенком. Давайте поразмышляем на тему **«Возраст, в котором можно...»** (это упражнение можно проводить в форме дискуссии, а можно в форме опроса и беседы):

- в каком возрасте человек имеет право жениться или выйти замуж? (18 лет, 16 лет – с согласия родителей)
- в каком возрасте человек может получить водительские права на управление легковым автомобилем? (18 лет)
- каков пенсионный возраст в нашей стране? (55 лет для женщин, 60 лет для мужчин)
- с какого возраста по закону человек может купить алкогольные напитки? (18 лет)
- с какого возраста человек может считаться самостоятельным?
- с какого возраста человек имеет право сам принимать решения?
- до какого возраста человек может позволить себе не помогать родителям?
- с какого возраста пора задумываться о планах на жизнь?
- с какого возраста человек имеет право на уважение?
- с какого возраста человека можно считать ценным для других людей?

При обсуждении необходимо уделить особое внимание следующим темам:

- правда ли, что ребенок является только потребителем благ? Обоснуйте свою позицию.
- что подросток может делать для близких ему людей?
- что подросток может сделать для страны, в которой он живет?
- стоит ли задумываться о своем предназначении в подростковом возрасте, или это вопрос «на потом»?

Человек в любом возрасте (с момента зачатия) представляет собой ценность для других людей и самого себя. И в любом возрасте человек решает те или иные задачи. В жизни нет такого периода, в котором человек может ничего от себя не требовать.

Чтобы понять, куда идти по жизни, нужно прислушаться к самому себе и задать себе вопросы: «Кто я такой?» «Зачем я живу?»

Хотелось бы вам рассказать одну притчу **«Крест»**

Однажды по дороге шли люди. Каждый нес на спине свой крест. одному человеку казалось, что его крест слишком тяжелый. А человек этот был очень хитрым. Приотстав от попутчиков, он зашел в лес и отпилил часть креста. Довольный, что всех перехитрил, он догнал спутников и пошел дальше.

Вдруг на пути разверзлась пропасть. Все положили свои кресты и перешли по ним на другую сторону. И только хитрый человек не сумел этого сделать, потому что его крест оказался слишком коротким.

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?
- Какова роль судьбы и самого человека в том, что происходит в его жизни?
- Что может сделать человек в тех обстоятельствах, которые он объективно не в силах изменить?

Резюме ведущего: очень много из того, что происходит в жизни – дело рук самого человека. Совершая те или иные поступки, очень важно задумываться, к чему они приведут.

**Рефлексия занятия:**

- Что нового произошло на занятии?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

### **Занятие №5. «Мир моими глазами»**

**Цель:** актуализация интереса к личностным особенностям, развитие процессов самопознания.

**Материал, оборудование:** распечатанные фотографии или метафорические карты.

#### **Ход занятия:**

Тема нашего занятия – «Мир моими глазами». Тема достаточно широкая. Это и то как я воспринимаю окружающую действительность, и что мне интересно, что мне дорого, и что я думаю о происходящих событиях. Предлагаю начать разговор с такого незатейливого **упражнения «Поиск общего»**.

Всем участникам необходимо разделиться на «двойки», и два человека должны найти друг у друга определенное количество общих признаков, затем «двойки» с той же целью объединяются в «четверки» и так далее, пока все не объединятся в одну команду.

Упражнение направлено на сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности.

Обсуждение: сложно или же просто было выполнять задание? Что было труднее: искать общее с одним человеком, с несколькими людьми, с большим количеством участников?

Как правило, по поводу всех событий в жизни у нас складывается свое мнение. Оно может быть схоже с чьим-то мнением, может расходиться, но оно у нас будет. И это нормально. Сейчас посмотрите на разложенные перед вами фотографии.

#### **Упражнение «Фотография»**

Пройдитесь и посмотрите различные фото, зафиксируйте взглядом как понравившуюся, так и самую не понравившуюся фотографии.

Затем подойдите и возьмите фото. Выложите в ряд те фотографии, которые не понравились: оцените общий фон, цвет, сюжеты. Затем подойдите и выберете свое фото, а также то, что понравилось и то, что не нравится из предложенного ряда. Объединитесь в тройки (с теми, чьи фото взяли). Задача придумать историю по трем фотографиям, каждому в своей группе ее рассказать и выбрать из 3 ту историю, которая понравилась всем трем. Затем каждая тройка представляет свои фото и

рассказывает историю. Далее упражнение повторяется с фотографиями, которые изначально понравились участникам.

Тренеру зафиксировать для себя особенности фрустраций участников (если есть), способы выхода из негативных ситуаций.

Обсуждение: что в жизни мы ценим? Что нам дорого? Что неприемлем? Чего опасаемся?

### **Игра «Слепая геометрия»**

Участники встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Инструкция: «Сейчас ваша задача, держась за руки с закрытыми глазами, выстроиться в квадрат». Затем можно дать задание выстроиться в треугольник.

Обсуждение: что помогало справиться с заданием, что мешало. После обсуждения игры с группой мы выходили на правила, которые нужны специально в мини-команде и дополняли ими общие правила жизни в лагере.

### **Рефлексия занятия:**

- Что нового произошло на занятии?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

## **Занятие №6. «Я в мире»**

**Цель:** развитие «Я-концепции» подростка на основе самоинтереса, рефлексии «Я-схем», формирования эго-идентичности.

**Материал, оборудование:** доска или лист ватмана, маркеры, журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага.

### **Ход занятия:**

Тема нашего занятия «Я в мире», либо же, как нас с вами видят окружающие. Предлагаю небольшую разминку «**Меняются местами те, кто...**»

Я, как ведущий, нахожусь в центре круга и предлагаю поменяться местами тем, кто пришел на занятие в шортах (тот, кто остался в центре круга, занимает место ведущего и предлагает следующую задачу. Необходимо следить, чтобы параметры, которые предлагаются были как можно шире, чтобы задействовать большее количество участников)

### **Упражнение «Коллаж»**

Необходимые материалы: журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага.

Ход работы: необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, часть текста, и из них составить композицию на тему «Грани моего Я». Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами.

Темы могут быть различными, но в контексте данной работы наиболее интересны темы «Грани моего Я», «Я глазами разных людей», «Я глазами родителей», «Я глазами учителей», «Реальное Я – Идеальное Я» и т.д. Допускается проведение этой работы как в индивидуальном, так и в групповом режиме.

По окончании работы каждый коллаж должен быть назван и представлен.

### **Упражнение «Интервью»**

Цель: развитие самосознания и самопознания, взгляд на себя со стороны.

Ребята, сейчас предлагаю вам разбиться на двойки. У вас будет такое задание: вам необходимо будет взять интервью друг у друга. Сначала в роли «звезды» выступает один участник, а в роли журналиста – другой, потом меняетесь ролями.

Вопросы могут быть самыми разными, однако они должны быть для вас информативны, потому что потом вы должны будете представить свою «звезду».

После того, как интервью записаны, пары выходят в центр круга, «звезда» садится на стул и молча будет слушать то, что о ней будут говорить, журналист становится сзади, кладет руки на спину своему партнеру и представляет свою «звезду». «Звезда» имеет право запоминать свои ощущения и после представления высказаться о них, но не имеет права перебивать. Затем участники меняются местами.

### **Упражнение «Черное и белое»**

Цель: самопознание, осознание наличия положительных и отрицательных сторон в каждом человеке, осознание собственных положительных и отрицательных качеств.

Материалы: доска или лист ватмана, поделенный на 2 колонки. обозначенные «+» или «-». Фломастеры, по 5 белых и 5 черных на каждого участника. Черная коробочка или мешочек.

Ход проведения: участники сидят в кругу. «В каждом из нас есть разные качества, часть из них нравится нам и окружающим, эти качества помогают нам общаться с людьми. Есть у нас и отрицательные качества, которые часто проявляются в самый неподходящий момент. Они, как правило, не нравятся ни нам, ни нашим близким. Это те качества, от которых бы нам хотелось избавиться».

Ведущий раздает участникам по 10 карточек, 5 из которых черного цвета. Ведущий предлагает участникам написать на каждой из них по 1 качеству, причем на белых написать те качества. Которые нравятся как самому участнику, так и близким людям, а на черных те, что ему неприятны и мешают общению. Время заполнения – 5 минут. Черные карточки ведущий собирает в мешочек и перемешивает. Белые карточки участники оставляют у себя, зачитывают свои положительные качества и рассказывают о них поподробнее. На доске записываются положительные качества и их вес – цифра, показывающая, сколько человек приписало себе это качество. Далее ведущий заполняет колонку из черных карточек. Группа рассматривает положительные и отрицательные портреты группы и приступает к *обсуждению*:

- как можно в целом охарактеризовать вашу группу?
- согласны ли вы с тем, что вам присущи и «+» и «-» качества?
- о каких сторонах было легче писать, положительных или отрицательных?
- сделали ли вы какие-либо личные открытия, увидели ли качества, которые не видели раньше?
- о каком качестве было труднее всего вспомнить?
- согласны ли вы с высказыванием, что одни люди являются воплощением порока, а другие добродетели?

### **Упражнение «Аплодисменты».**

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### **Рефлексия занятия:**

- Что интересного произошло на занятии?
- С какими чувствами вы уходите с занятия?

## БЛОК ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ, А ТАКЖЕ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

### Занятие №7. «Мир чувств»

**Цель:** развитие умения идентифицировать собственные чувства и переживания, осознавать, что со мной происходит, анализировать мотивы своих поступков и свое эмоциональное состояние.

**Материал, оборудование:** распечатанные карточки с эмоциями, мешок.

#### Ход занятия:

##### Упражнение «Эмоциональная гимнастика».

Сначала, каждому предлагаю рассказать о тех эмоциях, которые он испытывал в течение сегодняшнего дня.

А теперь предлагаю каждому участнику выбрать из мешка любую карточку с заданием. На карточках написаны различные эмоции. Ваша задача в общем кругу по очереди каждому необходимо продемонстрировать доставшуюся ему эмоцию. Когда эмоция показана остальные должны ее угадать и назвать.

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>РАДОСТЬ</b><br>Улыбнуться, как радостный ребенок  | <b>ГНЕВ</b><br>Нахмуриться, как разъяренный отец   | <b>ИНТЕРЕС</b><br>Заинтересоваться, как бизнесмен, услышавший о новом сверхприбыльном проекте |
| <b>ОТВРАЩЕНИЕ</b><br>Ощутить отвращение, словно на ужин вам предложили блюдо с отборными китайскими тараканами | <b>УДИВЛЕНИЕ</b><br>Удивиться, «как будто ты увидел чудо»  | <b>ПЕЧАЛЬ</b><br>Расстроиться, словно расстаешься на все лето с лучшим другом                 |
| <b>СТРАХ</b><br>Испугаться, как заяц, увидевший волка  | <b>СЧАСТЬЕ</b><br>Обрадоваться так, словно сбылась твоя самая заветная мечта                               | <b>НЕДОУМЕНИЕ</b><br>Недоумевать, словно человек, встретивший в джунглях белого медведя       |
| <b>ВОСХИЩЕНИЕ</b><br>Восхититься, словно тебе выдался уникальный шанс провести целый день со своим кумиром     | <b>ТРЕВОГА</b><br>Тревожиться, как перед важным экзаменом  | <b>СТЫД</b><br>Ощутить стыд, словно потерял штаны в людном месте                              |
| <b>ВИНА</b><br>Почувствовать себя виноватым, как в случае, когда соврал и раскаиваешься                        | <b>РАЗДРАЖЕНИЕ</b><br>Испытать раздражение, словно тебя настойчиво заставляют делать то, чего ты не хочешь | <b>ГОРДОСТЬ</b><br>Гордиться, как спортсмен на пьедестале, ставший олимпийским чемпионом      |
| <b>УДОВОЛЬСТВИЕ</b><br>Наслаждаться, словно кот, растянувшийся на солнышке                                     | <b>СКУКА</b><br>Заскучать, как студент на долгой, нудной лекции  | <b>ЯРОСТЬ</b><br>Разъяриться так, что готов с кулаками отстаивать свои права                  |
| <b>СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ</b><br>Сконцентрироваться, словно решаешь важную задачу                                   | <b>ОТЧАЯНИЕ</b><br>Отчаяться, словно ребенок, заблудившийся в лесу   | <b>ТОСКА</b><br>Тосковать о друге, словно он уехал навсегда                                   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>ГОРЕ</b><br>Горевать так, будто потерял близкого человека                         | <b>ЗЛОСТЬ</b><br>Разозлиться, словно все вокруг не по-твоему | <b>ОБИДА</b><br>Обидеться, словно тебя несправедливо наказали                    |
| <b>ГРУСТЬ</b><br>Погрустить, вспомнив о приятном событии, которое осталось в прошлом |  | <b>ВДОХНОВЕНИЕ</b><br>Ощутить такой творческий подъем, словно тебя посетила муза |

Немного размялись, актуализировали свои представления о различных чувствах и эмоциях.

А теперь обратите внимание на наши заготовки. Возьмите себе по одному листочку с контуром тела человека, цветные карандаши в вашем распоряжении. Вспомните телесные ощущения, мысли и действия в тот момент, когда они испытывали какое-либо яркое чувство, а затем изобразите данное чувство на контуре человека (желательно использовать разные цвета для разных чувств).

Обсуждение полученных результатов в группе.

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

Ведущий: наши эмоции – это не просто временные, переходящие состояния: они оставляют следы и в нашей душе, и в нашем теле, и в отношениях с окружающими нас людьми. Поэтому заботиться о своих эмоциях - означает заботиться о себе и своих близких.

Со следами в душе мы с вами немного разобрались, а какие следы наши эмоции оставляют на теле?

- болезни, которые возникают в организме благодаря нашим эмоциям (язва желудка, гипертония, аллергии и дерматиты и т.п.)
- мышечные зажимы.

Обсуждение: можно и нужно ли контролировать свои эмоции? Как наши эмоции связаны с поведением? Можно ли контролировать поведение?

Какие способы эмоциональной разрядки вы знаете? Какие из них применяете в своей жизни? (дыхательная гимнастика, аутотренинг, релаксации, спорт, снятие нервных зажимов)

Каждый человек имеет свое предназначение на земле, свою миссию, свою внутреннюю красоту, которыми он должен послужить миру. Любому дана возможность вложить неповторимую частицу в организм всего мира. Каждая душа уникальна и неповторима. Осознанное и познавшее себя индивидуальное бытие, раскрытое в полноте подлинной жизни, заключает в себе высокий смысл и является бесценным вкладом в сокровищницу всего мира. Мы можем учиться понимать себя, изменять себя и управлять собой – так мы делаем и себя самих, и мир вокруг нас лучше и совершеннее. Каждый понимает свою роль в мире по-своему. Это наш индивидуальный выбор, в котором мы свободны.

### **Рефлексия занятия.**

Что нового произошло за время занятия?

Что вас сегодня удивило, оказалось неожиданным?

## Занятие №8. «Почему мы конфликтуем?»

**Цель занятия:** введение понятия конфликт, рассмотрение основных способов их разрешения, осознание собственных моделей поведения в конфликте.

**Материал, оборудование:** веревка, ненужная бумага (черновики А4).

### Ход занятия:

#### «Датский бокс».

Цель: ведение наглядного понятия конфликта, выявление возможностей конструктивного разрешения споров.

Ведущий: «Эту игру придумали датские мужчины, чтобы коротать долгие зимние вечера. В эту игру могут играть все, потому что все в ней зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться снижением внимания партнера.

Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному и т. д. Четыре пальца должны быть крепко прижаты. На счет "три" в бой вступают большие пальцы. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду.

Проиграйте несколько раундов, с каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше. Закончив игру, поблагодарите партнера за честный бой».

Замечания: Нужно предупредить ребят, что причинять боль партнеру не следует.

#### «Веревка»

Цель: Воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы.

Содержание: По желанию выходят два добровольца. Ведущий дает им вводную ситуацию: два одноклассника повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый стоит на том, что он это сделал с его разрешения, и они не устанавливали время разговоров. Второй требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников.

Двое оппонентов берутся за разные концы веревки и начинают тянуть в стороны, доказывая свою правоту и прося помощи у других участников группы. Ребята, поддерживающие ту или иную сторону, также берутся за концы веревки и тянут в сторону поддерживаемой ими точки зрения. В конце концов, в «конфликт» вовлекается вся группа.

Ведущие отводят в сторону главных оппонентов, а остальные продолжают тянуть веревку, стремясь отстоять свое мнение.

Спустя некоторое время ведущий останавливает ребят и переходит к обсуждению.

Почему вы спорите, в чем состоит причина противостояния, каким образом она касается вас? Как можно разрешить эту ситуацию? Нужно ли в конфликтных ситуациях призывать на помощь людей, которые к вашей ситуации не имеют отношения? А если привлечь, что из этого получится?

Предупредите ребят, что цель этой игры не в «перетягивании каната», а в наглядной демонстрации развития конфликта. Не нужно пытаться силой одержать победу. Задача игры не в победе.

## **Информационная часть «Виды конфликтов и способы их разрешения»**

Цель: Знакомство с видами конфликтов и способами их разрешения.

Ведущий: *«В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. В конце два "зачинщика" отошли в сторону, а остальные продолжали спорить. Хорошо, что это была игра, и члены группы не рассорились. Но в жизни бывает совсем по-другому. Из-за того, что два человека не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных — напротив, отношения разрушаются.»*

*Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать».*

*Далее рассказывается о способах разрешения конфликта, а подростки иллюстрируют их примерами из своей жизни:*

*Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.*

*Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.*

*Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.*

*Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.*

*Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.*

### **«Встреча на узком мосту»**

Цель: отработка различных стратегий поведения в конфликте.

Двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом к друг другу так, чтобы между ними было расстояние 3 м. Ведущий дает инструкцию: «Вы идете навстречу друг другу по узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика, когда вы встретились, вам нужно разойтись. Мостик — это линия, если ставите ногу за ее пределы — падаете в воду.

Какие чувства испытывали при выполнении этого упражнения? Что помогало, а что мешало выполнить его?

### **«Волшебная лавка»**

Цель: Получение участниками группы положительного психологического ресурса, позитивный настрой.

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда

приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

«Представьте, что вы оказались возле старого сказочного дома. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это - старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я - продавец этой лавки. Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности - все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил. Добро пожаловать!».

Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

#### **«Бумажные мячики»**

Цель: Эмоциональная разрядка, создание благоприятного психологического климата в группе.

Время: 10 минут.

На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

### **Занятие №9. «Уверенное, неуверенное, агрессивное поведение»**

**Цель занятия:** создание условий для формирования уверенного поведения в межличностных отношениях, в частности при отстаивании своих интересов.

**Материал, оборудование:** бумага А4, цветные карандаши, ручки.

#### **Ход занятия:**

##### **Упражнение «Построимся»**

Цель: разминка, повышение эмоционального фона.

Участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом, когда раздастся команда ведущего, встать в колонну поочередно по каждому из следующих признаков:

- росту
- цвету глаз
- дню и месяцу рождения
- удаленности места жительства от места проведения тренинга.

Обратная связь по упражнению.

Ведущий: Уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее очевидно – в сфере межличностных отношений. Внешние признаки уверенного и неуверенного поведения ярче всего заметны в ситуациях общения. Человек, уверенный в себе, выглядит спокойным, держится с достоинством. У него открытый взгляд, ровная осанка, спокойный и уверенный голос. Уверенный в себе человек

умеет отстаивать свою позицию, не прибегая ни к агрессии, ни к зависимо-пассивному поведению.

Неуверенный человек может быть очень тихим, застенчивым, избегать прямого взгляда, пасовать перед любым давлением на него. Неуверенность проявляется и через прямо противоположное, агрессивное поведение – когда кричат, оскорбляют, размахивают руками.

#### **Упражнение «Странные ответы»**

Два-три водящих получают следующую инструкцию: «Вы будете задавать по кругу другим участникам любые вопросы, на которые те должны отвечать одним из трех слов – «да», «нет», «не знаю». Ваша задача – понять, по какому признаку они дают ответы на ваши вопросы». После этого водящие выходят за дверь, а остальным участникам разъясняются правила, в соответствии с которыми они должны давать ответы. Первый отвечающий в любом случае говорит «да». А каждый последующий отвечает не на тот вопрос который адресован ему самому, а на тот, который адресован предыдущему участнику.

Потом водящие по одному приглашаются в аудиторию, задают группе вопросы и стремятся понять правило, в соответствии с которым даются ответы.

#### **Упражнение «Три способа поведения»**

Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть некачественный товар, отказать приятелю в нетактичной просьбе и т.п.):

**Застенчиво:** говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, подчеркивать превосходство собеседника («вы лучше знаете», «вам виднее») и свою зависимость от его решения.

**Уверенно:** говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагая свои требования и при необходимости повторять их, не прибегая к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

**Агрессивно:** говорить громко, энергично жестикулируя, выразить возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам.

Каждая сценка проигрывается в течение нескольких минут.

**Обсуждение.** Какие чувства возникали у игроков, которые демонстрировали застенчивое, уверенное и неуверенное поведение? А у тех, на кого оно было направлено? Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов?

#### **Рефлексия занятия.**

Что нового произошло за время занятия?

Что вас сегодня удивило, оказалось неожиданным?

## **БЛОК ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

### **Занятие №10. «Здоровье»**

**Цель занятия:** осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», «здоровье тела и здоровье души», формирование мотивации на поддержание здоровья.

**Материал, оборудование:** бумага А4, ручки, ватман, маркеры.

### **Ход занятия:**

#### **Упражнение «Оттаивание»**

Цель: включение в тему занятия, сплочение группы, развитие взаимодействия между телесной, душевной и духовной составляющими личности.

Ребята, во время занятия вам не следует разговаривать, общаться можно с помощью звуков и жестов и как можно активнее двигаться.

Вы сейчас встаете со своих мест и начинаете свободно ходить по комнате в удобном для вас ритме. Теперь представьте, что вы очень старые люди и вам около ста лет. Встречаясь с таким же дряхлым стариком, как и вы, посмотрите на него и поприветствуйте кивком головы (15 сек). Теперь вы стали немного моложе: вам уже восемьдесят – поприветствуйте тех, кто проходит мимо вас, помахав им правой рукой (15 сек). Сейчас вам семьдесят - приветствуйте проходящих мимо левой рукой (15 сек). Вы еще помолодели, вы крепкий шестидесятилетний человек – помашите проходящим обеими руками (15 сек). Теперь вам пятьдесят лет – всем проходящим вы дружески кладете руку на плечо (15 сек). Теперь вы должны двигаться как полный жизни сорокалетний, хлопайте ваших знакомых по плечам (15 сек). Сейчас вы стремительный тридцатилетний, слегка коснитесь каждого проходящего, стараясь при этом не давать им касаться себя (15 сек). А теперь остановитесь и замрите там, где стоите (10 сек). И вот сейчас вы – дикие двадцатилетние, вы гоняетесь друг за другом, прыгаете и хватаете других за ухо, стараясь, чтобы не схватили вас самих (15 сек). Остановитесь (10 сек), вы стали неукротимыми тинейджерами, вы носитесь туда – сюда. Быстрее, еще быстрее, избегайте столкновений, еще быстрее, и как только скорость станет предельной, крикните: «Стоп!». Остановитесь и замрите. Оставайтесь в таком положении и закройте глаза. Осознайте, что вы чувствуете. Теперь откройте глаза и вернитесь в круг.

Обсуждение:

- в каком возрасте вы чувствовали себя лучше/хуже всего?
- что помогло вам почувствовать себя хорошо?
- разозлились ли вы на кого-нибудь?
- насколько старым вы себя почувствовали?
- противоречат ли ваши ощущения вашему биологическому возрасту?
- как вы думаете, имеют ли здоровье и болезнь «возрастные предпочтения»?

#### **Дискуссия/мозговой шторм на тему «Здоровье-болезнь»**

- Что такое здоровье?
- Что такое болезнь?
- Как выглядит здоровый человек?
- Как выглядит больной человек?
- Почему важно сохранять здоровье?
- Как можно сохранять здоровье?
- Есть ли место в обществе больному человеку?

Предлагаю вам разделить на две группы и выполнить следующее задание: вам необходимо создать две картины в технике коллажа «Здоровье» и «Болезнь». Необходимые материалы вы найдете на столах. Затем необходимо будет представить труды своего труда.

Обсуждение: порассуждайте о путях преодоления болезней; как человек может выстраивать свою жизнь, чтобы не болеть?

Здоровье – это важная жизненная ценность, которая включает в себя не только физическое, но и психологическое и социальное благополучие. Человек несет ответственность за свое здоровье.

О здоровье надо постоянно заботиться. Сохранять и приумножать здоровье – это труд души и тела, это культура личности и просвещенность человека, сила его духа. Быть здоровым – наша ответственность.

### **Дискуссия-обсуждение притчи «Болезнь глаз»**

Приходит человек к лекарю.

- Погибаю, - говорит. – Ох, живот болит! Лекарь, спаси меня, умоляю!

Лекарь посмотрел на него:

- Что ты ел?

- Да я, - говорит, - работаю пекарем. Целая печь хлеба сгорела. Ну, осталось немного не до конца сгоревших буханок, вот я их и ем каждый день. Жалко ведь добро!

Тогда лекарь говорит ученику:

- Принеси-ка лекарство от слепоты. Пусть каждый день по три капли в глаза капает.

Пекарь спрашивает:

- Ты что, издеваешься, надо мной? Я же зрячий! У меня живот болит!

- Зрячий, говоришь? Тогда почему ты ешь горелый хлеб?

Обсуждение:

О чем эта притча? О каких болезнях она говорит? Как связаны между собой здоровье тела и здоровье души?

Ведущий: здоровье – это не только отсутствие телесных болезней, это и «зрячая», разумная, добрая, справедливая душа.

### **Упражнение «Жизнь с болезнью»**

Сейчас каждый из вас получит 9 листочков бумаги, на которых вам необходимо будет написать следующее:

- на трех листочках – названия любимых блюд

- на трех листочках – названия любимых занятий, увлечений

- на трех листочках – имена близких или любимых людей.

Когда все участники готовы, ведущий говорит, что любая более или менее тяжелая болезнь требует от человека больших жертв, и участников просят отдать по одному любимому блюду, занятию, человеку (забирается 3 листочка). Далее болезнь требует следующих жертв, и ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по три листочка у каждого участника. Те листики, которые остались у участников – возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью любого человека.

Обсуждение: что делает болезнь с жизнью человека? В чем ценность здоровья?

Завершая упражнение, важно обратить внимание участников на то, что сейчас мы здоровы и обладаем теми вещами, которых лишились во время упражнения. Необходимо ценить все, что мы сейчас имеем.

Для ведущего: важно, чтобы ведущий организовал «реанимирующий выход» из игры – например, предложил участникам забрать свои листочки обратно.

Болезнь, особенно тяжелая и продолжительная, отбирает у нас многое из того, что мы любим и ценим, часто отдаляет нас от близких людей. Важно беречь и укреплять здоровье, которое мы имеем, и вести здоровый образ жизни.

### **Рефлексия занятия.**

- что нового для вас было на занятии, что вам запомнилось, что произвело впечатление?

## Занятие №11. «Взлет и падение хорошего парня»

**Цель занятия:** иллюстрация прогрессирующего характера зависимости, усиление чувства принадлежности к группе при совместной работе над проектом, отображение представлений участников о норме, эйфории и боли и отображение понимания того, как эти эмоциональные состояния меняются с усилением химической зависимости.

**Материал, оборудование:** ватманы, маркеры, фломастеры, доска для создания плакатов, цветные маркеры или краски, копия текста «Взлет и падение хорошего парня» для каждого.

### Ход занятия:

Члены группы работают вместе, создавая «декорации» для мини-пьесы. Чтобы проиллюстрировать три эмоциональных состояния — нормы, эйфории и боли, используются три доски.

Участники рисуют плакаты и обсуждают их. Затем плакаты нужно положить на стулья или приклеить на стены, чтобы они служили декорациями. Ведущий определяет, где будет сцена, и участники разыгрывают пьесу, пользуясь розданным сценарием.

#### Инструкция

Скажите участникам, что на этом занятии им предстоит принять участие в постановке пьесы. Разделите их на три подгруппы, каждой из которых предоставьте доску, краски и цветные маркеры. Дайте каждой группе задание проиллюстрировать одно эмоциональное состояние: первой группе поручите норму, второй — эйфорию, а третьей — боль. (Другой вариант: если участников немного, хорошо, если каждый из них нарисует что-нибудь на каждой доске\ватмане.) Часто подростки стараются уклониться от этого задания, ведь на первый взгляд нарисовать абстрактное чувство кажется слишком сложным. Обычно все, что требуется от ведущего в этой ситуации, — это поощрить их. Вы можете сказать: «Конечно, вы можете это сделать! Используйте воображение!»

После того как работа над плакатами завершена, каждая группа поясняет свой рисунок. Привяжите обсуждение этих состояний к прогрессирующему характеру химической зависимости, подчеркнув, что по мере того, как химическая зависимость развивается, происходит некое смещение: если раньше нормальное состояние сменялось эйфорией, которая затем сменялась болью, то теперь после боли следует нормальное состояние, а эйфория пропадает.

Попросите участников поделиться их собственным опытом переживания нормальных, эйфорических и болезненных состояний. Поощряйте их говорить о том, каково им было находиться в приподнятом настроении. Спросите их, как они себя чувствовали, когда спускались с небес. Обычно, если ведущий не читает лекций и не занимается морализаторством, подростки охотно рассказывают друг другу о физической и эмоциональной цене употребления психоактивных веществ.

После того как обсуждение плакатов завершено, используйте их как декорации для пьесы. Прикрепите их на стену, поместив на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы участники пьесы могли передвигаться от одной сцены к следующей, или положите их на стулья, расставленные по комнате с промежутками между ними.

После этого распределите роли: Рассказчик, Майк, Сара, Даг и Эмбер. Никакой репетиции здесь не требуется; актеры могут читать свой текст прямо с листов, которые им выдаст ведущий. Члены группы, не занятые в постановке, выполняют роль публики.

## Взлет и падение хорошего парня

*Роли: рассказчик, Майк, Сара, Дуг, Эмбер*

*Сцена первая (актеры находятся перед плакатом, изображающим «норму»).*

*Рассказчик: Прохладный октябрьский день, пятница. Только что прозвенел последний звонок, возвещающий о начале выходных. Старшеклассник Майк подходит к группе приятелей на школьной стоянке.*

*Дуг: Майк, это ты! Я не мог найти тебя после занятий. Что ты думаешь о тесте у старика Фергюссона?*

*Майк: Он оказался таким, как я и ожидал; я должен получить по меньшей мере «четверку».*

*Дуг: Тебе легко говорить! По-моему, это просто отстой!*

*Эмбер: Ребята, вы идете ко мне сегодня вечером после игры? Родители свалили на выходные, и у меня никого не будет.*

*Майк: Отлично! А я было смирился с еще одним скучным пятничным вечером. Мне это так надоело — футбол-после-которого-следует-шатание-по-главной-улице. Дуг, твой братец не обеспечит нам кое-каких напитков?*

*Дуг: Возможно. Стэн обычно не против этого. Я заскочу к нему по пути домой. Он должен быть у себя, потому что заступает сегодня в ночную смену. Правда, вам, ребята, придется подождать деньги вперед.*

*Эмбер (обращаясь к Майку): Ты возьмешь с собой Сару? Я давно ее не видела. Ты с ней или без нее?*

*Майк: Я сам ее давно не видел, но ты знаешь, как она любит такие вечеринки. Я позвоню ей, она придет.*

*Дуг: Начнем в половине восьмого, значит, мы заскочим к тебе около семи.*

*Майк: Вы, конечно, можете пойти помучиться, глядя на эту игру, если хотите. Но что до меня, так я за то, чтобы забить на игру и начать пораньше. Как насчет этого? Стэн нам все купит. Давайте продлим себе вечер!*

*Эмбер: Я не против начать пораньше. Так как Сара — болельщица, она не придет, пока игра не кончится, но большинство из нас могут.*

*Майк: Я боюсь реально пересохнуть! Меня уже тошнит от школы, меня тошнит от Сары и от моих родителей, которые меня достали! Я готов потусоваться; увидимся там!*

*Сцена вторая (актеры находятся перед плакатом «эйфория»). Рассказчик: Пять лет спустя, май, солнечный воскресный день. Джон и Бет, влюбленная парочка из колледжа, женятся. Их свадьба — хороший повод встретиться старой компанией. Друзья собираются на свадебное торжество, проходящее в местном банкетном зале. Среди гостей Сара и Майк, которые поженились после окончания школы.*

*Эмбер (Дугу): Я не понимаю, как Сара может терпеть поведение Майка. Он был вдребезги пьян все выходные! Это уже не смешно. Мне ее жаль. Представь, как ей трудно.*

*Дуг: Да, и ребенок у них на подходе, есть о чем беспокоиться. Может, ты поговоришь с ней, Эмбер?*

*Эмбер: Я не думаю, что смогу; она ведет себя так, будто ничего не происходит. Она никогда не говорила мне ни слова насчет проблем между ней и Майком.*

*Сара (отводя Майка в сторону, чтобы поговорить с ним наедине): Майк, пожалуйста! Не пей больше! Если ты просто помотришь вокруг, ты увидишь, что никто еще не пьян. Это официальная свадебная вечеринка!*

*Майк: Послушай, Сара. Ты сама сказала — это вечеринка! Мы не видели этих людей пару лет; это надо отметить! Да и вообще, открой глаза — тут все вокруг пьют.*

*Сара: Я не сказала, что никто не пьет. Я сказала, что никто еще не напился...*

*Майк: О, Сара, полегче! С тех пор, как ты забеременела, с тобой стало сложно жить. Это на самом деле проблема! Сначала менструальный синдром, теперь — беременность. Ты просто ищешь способы покритиковать меня, находясь в своих паршивых настроениях! Неудивительно, что я пью! Как бы там ни было, крошка, ты знаешь, как я много работаю. Я заслужил право погулять. Это единственная радость в моей жизни.*

*Сцена третья (актеры находятся напротив плаката «боль»).*

*Рассказчик: Прошло десять лет. У Майка и Сары новехонький дом. Их двое детей, девятилетний Джереми и семилетняя Трэвис, проводят выходные у бабушки, потому что Майки Сара устроили большой сабантуй. На носу Хеллоуин, и особая вечеринка кажется неплохим способом развлечь друзей и одновременно показать им свой новый дом.*

*Дуг: Сара, твой дом великолепен, а вечер превосходен! Удивительно, мы стремились к этому еще со школы. Сказать по правде, я всегда знал, что Майк добьется успеха. Кстати о Майке, а где он? Я не видел его целый час!*

*Сара: О, он где-то рядом. Ты же знаешь Майка — вечно бродит...*

*Эмбер (подходя к Дугу и Саре): Сара, мне кажется, ты должна дать Дугу приз за лучший костюм! Любой парень, который позволяет себе одеваться как жена Микки Мауса, заслуживает его... особенно, если это мой парень!*

*Дуг: Ты бы только посмотрела на детей, когда они увидели меня в этом костюме. Бен просто обалдел, а Энни сказала: «Папа выглядит как девочка!» Ладно, я пошел за порцией устриц.*

*Эмбер: Мне так нравится ваш дом, Сара. Вы с Майком кажетесь совершенной семьей!*

*Сара (разрыдавшись): О, Эмбер! Эмбер: Давай поговорим наедине.*

*Сара (уже в спальне): Эмбер, я ухожу от Майка, я не могу больше это терпеть.*

*Эмбер: Я думаю, ты имеешь в виду его пьянки...*

*Сара: О, да! У меня больше нет сил делать вид, что все нормально и прикрывать его. Он справляется со своей работой, но это единственное место, где он что-то может!*

*Эмбер: Мы с Дугом давно беспокоимся об этом. Я в самом деле не понимаю, как ты смогла продержаться так долго. Майк стал ничтожным человеком, да?*

*Сара: Да. Он больше не веселый. Я так любила это в нем! А сейчас все просто ужасно. Ничто не может сделать его счастливым. Даже алкоголь! И я не могу позволить ему разрушить жизни детей. Они видят, что происходит; они знают, что происходит.*

*Эмбер: Майк знает, что ты хочешь уйти?*

*Сара: Я думаю, нет. Я несколько раз грозила уйти, но он всегда обещал завязать. Но он не может завязать, Эмбер! Теперь мне все равно. Это убьет его. Он теряет меня, детей, дом, все!*

*Заключение: Спросите каждого участника, каково ему было быть тем или иным героем. Поощряйте обсуждение каждого ответа.*

*Комментарии автора*

*Это упражнение — прекрасный способ дать подросткам представление о прогрессирующем характере химической зависимости, в то время как лекции на эту*

тему, к которым обычно прибегают взрослые, неэффективны, так как у большинства подростков не возникает ощущения, что это касается их лично. Если эта пьеса не подходит группе, с которой вы сейчас работаете, перепишите сценарий самостоятельно. Например, футбольный матч можно заменить на другое излюбленное место встречи. Если члены вашей группы употребляют марихуану, герои пьесы, вместо того чтобы пить спиртное, могут курить «травку».

## **Занятие №12. «Противостояние негативному влиянию»**

**Цель занятия:** выработка у подростков социально приемлемых способов реагирования на различные жизненные ситуации, коррекция деструктивных форм поведения, помощь в поиске адаптивных форм поведения у подростка.

**Материал, оборудование:** листы бумаги А4, распечатанные по количеству участников Приложение 3.

### **Ход занятия:**

#### **«Поздороваться, как...»**

Цель: эмоциональное раскрепощение, отреагирование отрицательных эмоций.

Участники стоят в двух кругах лицом друг к другу. В паре выполняется задание, затем по команде тренера внешний круг сдвигается на одного участника вправо. Задания: здороваться из разных ролей, например, как хорошие знакомые; большие начальники; люди, которые сердятся друг на друга; очень стеснительные люди; при первой встрече — очень уверенные в себе люди; хорошие друзья и т.д.

#### **«Наши чувства - наши поступки»**

Цель: Обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния и необходимости управлять своими чувствами.

Содержание: Ведущий дает определения следующим понятиям: «эмоции», «чувства», «состояние». Затем участников просят заполнить таблицу, дополнив каждую из строк, посвященных конкретной эмоции описанием поступков и мыслей, которые могут сопровождать ее переживание (Приложение 3.):

| <b>Чувства</b> | <b>Мысли</b> | <b>Поступки</b> |
|----------------|--------------|-----------------|
| Огорчение      |              |                 |
| Злоба, гнев    |              |                 |
| Отчаяние       |              |                 |
| Радость        |              |                 |
| Спокойствие    |              |                 |
| Скука          |              |                 |
| Обида          |              |                 |
| Зависть        |              |                 |
| Высокомерие    |              |                 |
| Одиночество    |              |                 |
| Разочарование  |              |                 |
| Восторг        |              |                 |
| Счастье        |              |                 |
| Благодарность  |              |                 |

Обсуждение: Зависят ли поступки от наших чувств? Нужно ли контролировать свои чувства, если за ними следуют поступки, которые могут привести к

неприятностям? Стоит ли думать, прежде чем следовать своим эмоциям? Что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться? Следует ли поменять последовательно-причинный ряд «чувства — поступки — мысли» на «чувства — мысли — поступки»? Какой другой способ поведения можно и нужно выбрать чтобы все сложилось хорошо?

Замечания: В силу своей инфантильности подростки не всегда могут вербализировать последствия чувств, нужно им помочь правильно выразить свои мысли.

#### **«Вентиляция эмоций»**

Цель: приобретение разных способов «выключения» автоматических реакций при реагировании на конфликтные ситуации.

Ведущий: Представьте, что вы попали в конфликтную ситуацию, и она выходит из-под контроля, но вы не в силах ее изменить. Злость, обида и недоумение начинает переполнять вас. Вы чувствуете, что уже не в силах с собой совладать и вот-вот уже готовы броситься на своего обидчика и даже ваши кулаки уже сжались от напряжения.

Теперь закройте глаза и представьте, что в вашей груди форточка. Глубоко вдохните. На вдохе сквозняк проходит в одну сторону, на выдохе - в другую. По пути все лишние эмоции выдувает.

#### **«Взгляд сверху»**

Цель: приобретение разных способов «выключения» автоматических реакций при реагировании на конфликтные ситуации.

Когда вам кажется, что ситуация выходит из-под контроля, и вы не в силах ее изменить, попробуйте расслабиться и представить что ваше сознание вылетело из вашего тела вверх и зависло под потолком в комнате. Посмотрите на ситуацию как бы со стороны. Посмотрите внимательно на вашего противника. Чего он хочет? Посмотрите внимательно на себя. Чего хотите вы?

Представьте, что к вам откуда ни возьмись прилетел старый мудрый джин. Спросите у него мудрого совет. Как поступить? Что лучше сказать? Какими бы глазами он увидел ваше положение и что сказал бы вам? Попробуйте найти даже не одно, а несколько возможных решений вашей проблемы. Помните, что зачастую положение только кажется безвыходным — вы просто до сих пор искали выход не в том направлении. Отстраненный спокойный взгляд поможет это увидеть.

#### **«Ворвись – вырвись из круга».**

Цель: отработка навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет».

Описание: все участники стоят в кругу, держась за руки. Один доброволец – вне круга или внутри круга. Его задача - любым способом вырваться из круга, если он внутри, или ворваться в круг, если он вне его.

При этом каждый участник стоящий в кругу должен превратиться в «демона» и пытаться склонить человека к совершению чего-либо плохого. Например, один из участников может быть «демоном Алкоголизма» и предлагать участнику «стать пьяницей», другой может стать «демоном Наркомании» и предлагать участнику «стать наркоманом и умереть от передоза». Участник стоящий внутри должен любыми способами отказаться от соблазнительных предложений «демонов».

Для того чтобы вырваться применимы любые методы, кроме нанесения физических и психических повреждений. Желательно, чтобы каждый член группы имел возможность побывать в роли человека,рывающегося или вырывающегося из круга.

### Занятие №13. «От сумы и от тюрьмы...»

**Цель занятия:** выработка у подростков понимания ответственности за свой выбор, создание условий для принятия подростком ответственности за свой выбор.

**Материал, оборудование:** карточки с «сумой» и тюрьмой, мяч.

#### Ход занятия:

##### Упражнение «Бабочка-ледышка»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Процедура: по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

##### Игра «От сумы и от тюрьмы»

Ведущий. Никто из вас, надеюсь, не бывал на скамье подсудимых? А довелось ли кому-нибудь нищенствовать, просить милостыню? Это замечательно, что удалось обойтись в жизни без такого опыта. Стремиться ни к тому, ни к другому никому, наверное, не стоит. Однако не следует забывать известную поговорку: «От сумы да от тюрьмы не зарекайся».

Вот и давайте вообразим себе ситуацию, когда вам придется выбирать между тюрьмой и сумой, — не в прямом смысле, конечно, а в тренинговом. Передо мной на столике в двух стопочках лежат карточки. На части из них символически изображена тюремная решетка, а на другой — шляпа нищего. Вам нужно выбрать либо ту, либо другую карточку.

Каков же смысл этой альтернативы? Сейчас разьясню.

Но прежде немного пофилософствуем. Как бы парадоксально это ни звучало, но каждый из нас практически в любой момент жизни является нищим, ожидающим подаяния, и подсудимым, ожидающим приговора.

Нищим — потому, что нам почти всегда не хватает признания наших заслуг и достоинств («поглаживания» от окружающих в форме комплиментов, восхищения, разнообразных знаков внимания, подчеркивающих нашу значимость). Кто-то «нищ» постоянно и все время «ходит с протянутой рукой», добиваясь признания или похвалы. Кто-то лишь изредка испытывает потребность в подтверждении своей значимости.

А почему — подсудимым? Потому что, живя среди людей, мы постоянно подвергаемся внешней оценке. Любой наш поступок, любое слово вызывают определенное отношение к нам наших партнеров по общению — положительное, отрицательное, иногда — индифферентное. И в этом смысле любое наше деяние ожидает какой-то приговор.

Разница между нищим и подсудимым в том, что первый сознательно ищет положительных оценок, а второй готов получить и отрицательную.

Каждому из вас предоставляется возможность выбрать одну из карточек. По очереди вы будете подходить к столу, на котором лежат стопочки, и брать карточку. Брать обе нельзя. Только одну! Или ни одной — то есть вы можете отказаться от выбора. При этом вам все равно следует подойти к столу. До тех пор, пока каждый из вас не примет какое-либо решение, никто не должен говорить о своем выборе или сознаваться, что отказался от него.

В нашей игре человек, выбравший карточку нищего, обеспечивает себе право на три «подаяния». Иными словами, он может обратиться к любым трем членам группы и услышать от каждого из них, какими главными достоинствами он, по их мнению, обладает. Всякая критика и даже намек на недостатки «нищего»

исключаются — ведь уличный попрошайка желает увидеть в своей шапке банкноту, а не булжжик. Говорящие о достоинствах «нищего» могут начинать свое устное «подавание» со слов: «Мне нравится в тебе то, что...»

Человек, выбравший карточку подсудимого, должен быть готов предстать перед судом. В отличие от «нищего», он может получить правдивую информацию обо всех — и позитивных, и негативных — своих качествах.

Далее ведущий предлагает каждому сделать свой выбор. Эта часть упражнения является во многом диагностичной: она четко разделяет тех, кто готов пойти на риск — получить отрицательные оценки, и тех, кому спокойнее услышать хвалебные оды.

Для того чтобы участники не совершали конформистских выборов, ведущий следит за тем, чтобы каждый делал свой выбор индивидуально и втайне от других.

Как сложится ситуация в каждой конкретной группе, предугадать сложно: может оказаться, что большинство участников предпочтут стать «нищими», но не исключено, что почти все готовы будут «предстать перед судом».

Опыт показывает, что распределение выборов тесно связано с уровнем развития группы: в тех, где еще велико действие механизмов психологической защиты, большинство составляют «нищие», в более «продвинутых» группах увеличивается количество рискнувших «пойти под суд». Отказы от выборов в тренинговых группах — все-таки редкость.

Ведущий. Итак, выбор сделан всеми. Теперь я попрошу тех участников, кто выбрал нищенскую суму, показать свои карточки... Спасибо. А теперь тех, кто предпочел скамью подсудимых... Поднимите руки те, кто не взял ни той, ни другой карточки... Спасибо.

Начнем с «нищих». Пусть каждый по очереди выберет троих членов группы и попросит у них «подавания». При этом совершенно неважно, что выбрал сам «подающий» — «тюрьму» или «суму».

Предоставление положительной обратной связи создает в группе особую атмосферу принятия и комфорта. Эффект психического заражения, возникающий на этом этапе, может помочь предотвратить вынесение «судьями» излишне жестких «приговоров».

Ведущий. А теперь перед судом предстанут те, кто «суме» предпочел «тюрьму», то есть карточки с изображением решетки. У них тоже есть возможность выбрать из членов группы троих «судей», каждому из которых будет предоставлено слово. «Судьи» могут говорить обо всем: и о хороших чертах «арестанта», и о его недостатках. Однако хочу подчеркнуть: судить — это не значит обливать грязью. Судить — это значит давать справедливую оценку.

Заметим, что после того как «арестанты» стали свидетелями получения «подавания», у некоторых из них могут зародиться сомнения в правильности своего выбора. Действительно, ведь куда как приятнее получить гарантированный комплимент, чем «кота в мешке» в качестве «приговора».

Думается, что ведущий перед началом второго этапа может предложить желающим поменять карточку с «тюремной решеткой» на «суму». Впрочем, этот щадящий шаг, как показывает опыт, бывает лишним: редко кто проявляет малодушие и переигрывает свой выбор.

Случается, что выбранные в качестве «судей» начинают свои выступления со слов: «Я о тебе ничего плохого сказать не могу...», а потом продолжают: «Мне в тебе нравится... Могу только пожелать тебе стать более...» Думаю, что не следует в этом случае категорически требовать негативных оценок. Ведь суд может вынести и оправдательный приговор.

Обсуждение: После окончания игры нужно провести обсуждение и предоставить всем участникам возможность отрефлексировать свои мысли и эмоции не только по поводу суда, но и по поводу «сбора подаяний».

- Трудно ли было сделать выбор между «нищенством» и «тюрьмой»?
- Почему ты предпочел именно такой выбор?
- Сложно ли было «просить подаяние»?
- Понравилось ли его получать? Почему?
- Хотел бы ты сам оказаться на «скамье подсудимых»?
- Почему ты выбирал на роли «подающих» именно этих людей?
- Почему тебе было важно получить «приговор» именно от этих людей?
- Трудно ли было на «суде» в открытую обсуждать человека?
- Удалось ли тебе быть искренним во время этого обсуждения?
- Каково быть «подсудимым»?

### Занятие №14. «Моральная дилемма»

**Цель занятия:** актуализация состояний морального выбора, стратегий поведения в кризисных ситуациях.

**Материал, оборудование:** карточки с «сумой» и тюрьмой, мяч.

#### Ход занятия:

##### Ролевая игра «Пересадка сердца»

«Представим себе больницу, которая специализируется на пересадке донорских сердец. Неожиданно в больницу поступает донорское сердце. На очереди находятся следующие люди:

- пожилой профессор (76 лет), занимающийся разработкой вакцины против рака, работа которого близка к завершению;
- иностранный студент из Африки, сел за руль в нетрезвом виде, попал в аварию;
- 16-летняя беременная девушка, сирота, мать одиночка, нет жилья;
- молодая, симпатичная женщина, мать двоих детей, которая работает проституткой;
- врач той же больницы, в которой ведут операции по пересадке донорского сердца, добился своей должности, подставляя своих коллег;
- мужчина, 47 лет, учредитель благотворительного фонда для детей-сирот, третий год употребляет наркотики;
- отец-одиночка, воспитывает сам дочь после смерти жены, гомосексуалист.

У всех ситуация критическая, Каждому из них осталось жить один месяц. Проблема кому отдать единственное донорское сердце. Вы должны в течении часа принять единое решение по о том кому уйдет сердце. Если хоть кто-то один будет не согласен, то пересадка не может состояться. Если время закончится, а решение не будет принято, то сердце умрет».

Обсуждение итогов игры:

- по какому моральному принципу делался выбор?
- какие стратегии поведения были использованы в ходе переговоров? Сработали ли они?
- как были реализованы те или иные стратегии?

- какие основные психологические механизмы вы увидели при реализации соперничества, сотрудничества, уклонения, приспособления и компромисса?

### **Обсуждение притчи «Нищий»**

Вниманию группы предлагается история:

«Нищий нашел на рынке кожаный кошелек. Открыв его, он обнаружил в нем сто золотых монет.

В этот момент нищий услышал:

- Награда! Награда ждет того, кто найдет мой кожаный кошелек! - кричал один из торговцев.

Нищий подошел к нему и отдал свою находку.

- Вот ваш кошелек. Я могу получить награду?

- Награда? - усмехнулся торговец, жадно считая золото. - В моем кошельке было двести золотых монет! Ты уже украл свою награду! Убирайся, или я позову полицию.

- Что вы, я только хотел... я – честный человек...

- Значит, я вру? Пусть судья решит кто из нас прав!»

И торговец с нищим отправились к судье.

Группа делится на подгруппы. Подгруппы получают задание сочинить окончание этой притчи таким образом, чтобы помочь судье честно разрешить этот спор. Варианты окончания притчи зачитываются и обсуждаются.

Ведущий предлагает окончание притчи:

«Судья выслушал обе стороны и сказал:

- Я доверяю вам обоим. Торговец заявил, что в потерянном им кошельке было двести золотых монет. Но в найденном нищим кошельке было всего сто. Значит, это – другой кошелек. И судья отдал кошелек и все золото нищему».

Обсуждаются вопросы:

- Почему судья так решил?

- Что происходит с человеком, который обманывает другого или не держит своего слова?

- Что хорошего в том, чтобы быть честным?

## **БЛОК ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ**

### **Занятие №15. «Счастье»**

**Цель занятия:** Осознание и формирование понятия «счастье».

**Материал, оборудование:** карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы, мел или малярный скотч, маркеры.

#### **Ход занятия:**

Каждый человек мечтает о личном счастье по-своему, однако достижение счастья невозможно без постоянной устремленности к духовному совершенству и развитию. Стремление двигаться вперед присуще всем людям. Это стремление к развитию и к счастью можно использовать как мотивационный фактор для формирования внутреннего желания участвовать в программе, возбуждения интереса подростков к непростому процессу работы над собой. Кроме того, понятие счастья очень близко всем людям. При проведении занятия не следует стараться

сосредотачивать внимание на глубинных конфликтах участников. Важно сделать акцент на том, что счастливым может быть каждый человек. Работа по данной программе поможет найти способы стать более счастливым.

В стремлении к счастью человек, забывая известную поговорку «Не в деньгах счастье», часто начинает ориентироваться на получение материальных благ, которые, как известно, весьма непостоянны. Очень важно, чтобы у человека были четкие нравственные ориентиры, позволяющие ему понимать, что истинное счастье – в том, чтобы быть сопричастным жизни других людей.

В реальной жизни счастливые времена часто сменяются горестными. Необходимо показать подросткам, что темные периоды жизни – так же, как и счастливые, – имеют глубокий смысл. Они позволяют получить богатый жизненный опыт, который необходим для личностного развития.

Важно, чтобы ведущий постоянно помнил: безудержная погоня за тем, что кажется счастьем, равно как и отчаянные попытки забыть о своих горестях и проблемах, столь свойственные подросткам в силу возраста, способны привести к поведению, рискованному с точки зрения распространения ВИЧ. Необходимо научить ребят разделять понятия «счастье» и «сиюминутное удовольствие», а также находить безопасные способы совладания с проблемами и трудностями.

#### **Упражнение «Знакомство на языках мира»**

Цель: дать участникам возможность почувствовать, что доброжелательное общение дает ощущение радости и счастья. Насколько успешно будет построено такое общение, зависит прежде всего от желания человека. Главное – стремиться к общению, и тогда все преграды станут преодолимыми.

|  |   |
|--|---|
| <b><u>Италия</u></b><br>Bon giorno       | <b><u>Швеция</u></b><br>Gruezi          |
| <b><u>США</u></b><br>Hi                  | <b><u>Англия</u></b><br>Hello           |
| <b><u>Германия</u></b><br>Guten Tag      | <b><u>Испания</u></b><br>Buenos Dias    |
| <b><u>Гавайи</u></b><br>Aloha            | <b><u>Франция</u></b><br>Bonjour, Salut |
| <b><u>Малайзия</u></b><br>Selamat dating | <b><u>Россия</u></b><br>Здравствуй      |
| <b><u>Чехия</u></b><br>Dobry den         | <b><u>Польша</u></b><br>Dzien           |
| <b><u>Израиль</u></b><br>Shalom          | <b><u>Египет</u></b><br>Asalamu Aleikum |
| <b><u>Чероки(США)</u></b><br>Schijou     | <b><u>Финляндия</u></b><br>Hyva paivaa  |
| <b><u>Дания</u></b><br>Goddag            | <b><u>Турция</u></b><br>Marhaba         |

Описание: каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники без всякого порядка начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Можно подкреплять словесное приветствие пожатием рук.

#### **Упражнение «Счастливая лесенка»**

Цель: обращение к актуальному опыту переживания счастья–несчастья.

Описание: на полу с помощью мела или скотча изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я очень счастливый человек», другой – «Я очень несчастный человек». Между этими полярными состояниями – десять градаций.

Каждому участнику предлагается найти на «Счастливой лесенке» свое место. Когда все заняли подходящие, по их мнению, места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, «Я счастлив на «четверку», потому что...»). Первыми высказываются те, кто находится ближе всего к точке «Я очень несчастный человек».

### **Упражнение «Мудрость народов»**

Цель: обращение к содержанию понятия «счастье».

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц.

Описание: участники делятся на небольшие группы, каждая группа получает одну пословицу (или «крылатое выражение»), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из фрагментов.

- Привычка свыше нам дана, замена счастию она.
- Счастье дает плохому - хорошее, а хорошему - плохое.
- Всякому свое счастье, в чужое счастье не заглянешь.
- Даст Бог здоровье, даст и счастье.
- Кто счастлив в игре, тому несчастье в женитьбе.
- Со счастьем на клад набредешь, без счастья и гриба не найдешь.
- Счастье в нас, а не вокруг да около.
- Дураку везде счастье.
- Не то счастье, о чем во сне бредишь, а то счастье, на чем сидишь да едешь.
- Не было бы счастья, да несчастье помогло.
- Счастье три раза постучит, но если дверь не откроешь – к другому уйдет.
- Счастье пашет, счастье сеет, счастье жнет урожай.
- Счастье следующего века строится в этот век.
- Счастье приходит в дом, где слышен смех.
- Счастье и несчастье переплетаются, как волокна веревки.

### **Обсуждение притчи «Счастье»**

Цель: формирование представления о счастье как о соучастии в жизни другого человека.

Описание: ведущий предлагает вниманию группы притчу:

«Однажды вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убежал, то опрокинул лампу, и курятник загорелся. Курица смотрела назад и, видя огонь пожара, понимала: он спас ей жизнь.

Когда вор откармливал курицу пшеном и хлебом, курица понимала: он о ней заботится. Когда вор скитался из города в город, пряча курицу за пазуху, курица понимала: он её любит. Когда курица увидела, что вор замахнулся ножом, она поняла: он хочет покончить жизнь самоубийством. Она прыгнула на нож и прикрыла вора своим телом. И умерла счастливой.

Обсуждаются вопросы: О чем эта притча? Что сделало курицу счастливой? В чем истинное счастье?

### **Упражнение «Я был счастлив»**

Цель: формирование представления о недолговечности счастья, основанного на приобретении благ и выгод.

Описание: участникам предлагается в общем кругу рассказать о каком-нибудь счастливом событии из своей жизни.

Обсуждаются вопросы: Что делает нас счастливыми? Что происходит с ощущением счастья, когда событие заканчивается? Чем временное счастье отличается от счастья истинного?

### **Завершение работы**

Описание: ведущий подчеркивает, что суть счастья – быть причастным к жизни других людей. Группа высказывается на тему: Что нового произошло за время занятия? Что удивило, оказалось неожиданным?

### Занятие №16. «Хочу, могу, умею»

**Цель занятия:** раскрытие положительных качеств несовершеннолетних и воспитание уверенности в достижении успеха в разных видах деятельности, повышение уровня уверенности в себе.

**Материал, оборудование:** заготовка с указателями, листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши.

#### Ход занятия:

##### «Перекресток»

Цель: Определение участниками путей достижения жизненных целей.

Содержание: На середину комнаты ставится стул с прикрепленными указателями:

- Направо пойдешь — выберешь самый трудный путь, но только на нем человек через ошибки и трудности имеет возможность самосовершенствоваться.
- Налево пойдешь — придется приложить некоторые усилия.
- Прямо пойдешь — самый легкий и короткий путь, все случится само собой, особых усилий для движения по нему не потребуется.

Подросткам предлагается подойти к «камню» на перекрестке и выбрать, в какую сторону они пойдут. Правильного и неправильного выбора здесь нет, каждый решает, что для него наиболее привлекательно. В результате выбора образуются три группы. Каждой группе дается задание обосновать свой выбор.

Обсуждение: Ребята рассказывают, почему они выбрали именно такой путь, что ими управляло: желание легко добиться успехов, приложить определенные усилия или пройти достаточно тяжелой дорогой, но при этом самосовершенствоваться?

Замечания: Вследствие своей некоторой инфантильности многие подростки выбирают самый легкий путь для достижения жизненных целей. Не нужно их поправлять, можно лишь отметить, что только сильный покоряет вершины, а удел слабых — любоваться заоблачными высотами. Возможно, некоторые ребята изменят свой выбор.

##### «Хочу, могу, умею»

Цель: Развитие навыков самоопределения.

Материалы: Бланки «Хочу — Могу — Умею» по количеству участников.

Ведущий: «Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению. (Подросткам на листе бумаги рассуют табличку.)

| Хочу | Могу | Умею |
|------|------|------|
|      |      |      |
|      |      |      |

В колонке "Хочу" нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке "Могу" напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: "уверен", "несколько не уверен", "не уверен". В колонке "Умею" напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть». Обсуждение: Какую колонку было заполнить легче всего, а какую наиболее трудно? Почему?

#### **«Тропинка к мечте»**

Цель: Развитие навыков реализации планов.

Содержание: Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце — его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы — те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» — значит, к цели будет двигаться легко. Обсуждение : Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

#### **«Мои ресурсы».**

Цель: Развитие способностей находить собственные ресурсы.

Содержание: Подросткам предлагается подумать, что и кто им может помочь в достижении той мечты, которую они обозначили в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают для исполнения, намеченного? Можно изобразить свои качества в виде символов — это личные ресурсы. Обсуждение: Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей? Или все же нужно надеяться только на себя?

Замечания: В ходе обсуждения участники должны прийти к мысли, что другие люди — это внешние ресурсы, помощь в исполнении задуманного, но главными ресурсами в достижении цели обладает человек, которому она принадлежит.

### **Занятие №17. «Мое будущее»**

**Цель занятия:** помощь ребенку в выстраивании будущего, содействие в формировании адекватных представлений о самом себе ближайшем окружении.

**Материал, оборудование:** листы бумаги А4, ручки, для каждого участника красный, синий и зеленый карандаши.

#### **Ход занятия:**

##### **Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни».**

Цель: Выявление подростками истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

Содержание: «Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться

смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
3. Как я отношусь к тому, как я живу?
4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

Замечания: Для некоторых подростков задание найти для ведущих смысл своей жизни может оказаться трудным, возможно, кто-то из участников относится к жизни потребительски. Не следует поправлять их ответы. "Осознание должно прийти к ним самостоятельно — например, во время занятий. Тогда это будет высокой оценкой вашей работы с группой.

#### **«Линия жизни».**

Цель: способствование формированию временной перспективы, планов на будущее.

Описание: организуется индивидуальная работа. Подросткам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Участки линии, расположенные выше пунктира, обозначают позитивные события, успехи и радости. Участки, находящиеся ниже пунктира, отражают горести, печали, негативный опыт. «Линия жизни» должна отражать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать.

Рисунки демонстрируются на общей группе и комментируются участниками по желанию. Обсуждаются вопросы:

- Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?

- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?

- Где случилось больше событий – в прошлом или в будущем? Почему?

#### **«Письмо».**

Цель: вызвать позитивное отношение подростка к себе и позитивное отношение группы к каждому.

Психолог объясняет, что подростки должны написать письмо себе из будущего (через год, через три года). В нем должно быть как можно больше положительных суждений о себе и как можно больше событий, которые произойдут за это время. Если участник затрудняется, психолог вместе с другими членами группы помогает ему найти в себе положительные качества. Все письма положить в центр круга, чистой стороной вверх, перемешать. Затем участники садятся в круг, берут первое попавшееся письмо и читают. Участники должны отгадать, чье это письмо. Если оно получилось очень короткое, сухое, то можно добавить что-нибудь.

Обсуждение с подростками чувств, которые они испытывали при зачитывании писем, и почему они возникали.

#### **«Формула удачи».**

Цель: Создание позитивного настроения на будущее.

Содержание: Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Ведущий: «Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите,

насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями.

А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразившийся, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Обсуждение: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

#### **«Чемодан в дорогу».**

Цель: Актуализация знаний и навыков, полученных на занятиях.

Содержание: Ведущий: «Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — "чемодан" с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

Обсуждение: Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

Замечания: «Чемодан» оставляется ребятам на память и для личного пользования.

## **СЦЕНАРИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА «ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»**

**Целевая группа:** учителя и классные руководители общеобразовательных организаций, педагоги-психологи, социальные педагоги, заместители руководителей по воспитательной работе общеобразовательных организаций.

**Цель:** повышение компетентности педагогов в вопросах оказания психолого-педагогической поддержки подросткам – обучающимся 9-11-х классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки в связи с окончанием учебного года в преддверии итоговой аттестации.

### **Задачи:**

1. Повысить компетентность педагогов в вопросах оказания помощи и поддержки в стрессогенных для старшеклассника ситуациях, в частности в связи с окончанием учебного года.

2. Расширить профессиональные возможности в оказании помощи и поддержки в ситуациях риска аутодеструктивного поведения подростков.

3. Подготовить педагогов к проведению родительских собраний по проблеме профилактики последствий стрессогенных ситуаций для подростков – обучающихся выпускных классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки в связи в преддверии итоговой аттестации.

### **ИНФОРМАЦИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**

**(директор / заместитель директора по учебно-воспитательной работе)**

Уважаемые коллеги!

Педагогический совет проходит в преддверии родительского собрания, посвященного обсуждению проблемы риска аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте и его профилактики. К сожалению, сегодня подростковая аутоагрессия — саморазрушающее поведение (суицид) — не единичное явление. Тревожная статистика требует усиления профессиональных действий по его профилактике. Вокруг данной темы сегодня много спекуляций. Вместе с тем, она носит глубоко личный, интимный характер, и ее обсуждение требует грамотного выверенного подхода. От того, насколько грамотно педагоги в данной проблеме, насколько грамотно преподнесена информация родителям, насколько организовано сотрудничество семьи и школы в профилактике суицидального поведения, во многом зависит эффективность профилактической работы.

Существующие сегодня факторы риска, которым подвержены современные дети и подростки (в том числе, интернет-риски, риски вовлечения в деструктивные группы и объединения и другие), стрессогенными для старшеклассника становятся ситуации, в частности в период окончанием учебного года в преддверии итоговой аттестации.

В рамках педсовета будет обсуждаться специальная информация о предпосылках, факторах суицидального риска; маркерах суицидального

поведения; мерах профилактики и способах помощи в ситуации угрозы жизни. Данная информация должна быть изучена и осмыслена каждым педагогом, а затем грамотно донесена до родителей на родительском собрании и грамотно использована для профилактической работы а, в случае необходимости (при возникновении ситуаций угроз жизни), и для оказания экстренной помощи.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

**(педагог-психолог, заместитель директора по воспитательной работе)**

Подростковый возраст — трудный и напряженный этап развития личности, как для самого подростка, так и для его родителей, педагогов. Эту напряженность создают физиологические и психологические изменения, которые происходят у подростка очень интенсивно. Еще раз обратимся к выделению наиболее значимых психологических особенностей подросткового возраста.

### **Особенности подросткового возраста, повышающие уязвимость к рискам и угрозам жизни**

Ведущей потребностью в этом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросток ищет различные сферы и варианты для самоутверждения, стремиться к нему. Ему важно чувствовать себя значимым. В связи с этим, они склонны к рисковому поведению.

Для подросткового возраста характерна реакция группирования. Для каждого подростка важно входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим. Большое значение подростки придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать «моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях.

У подростка формируется собственная система ценностей, происходит их структурирование. Чтобы сформировать собственную систему ценностей подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то зачастую оказываются требования и ценности, транслируемые или навязываемые взрослыми. Формирование ценностей у подростков осуществляется за счет проверки на жизнеспособность и протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от транслируемых взрослыми ценностные ориентиры. Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым» — он категоричен, не видит «полутонов», проблемы и трудности гипертрофируются, кажутся неразрешимыми; из-за гормональной бури снижена сопротивляемость стрессу.

Можно выделить *особенности личности*, которые не позволяют подростку адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагают к суицидальному поведению:

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- отсутствие жизненного опыта, отсутствие навыков конструктивного решения проблемы;
- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам));
- бескомпромиссность;
- не полная (или слабо) сформированность жизненных целей, ценностей, установок. При их отсутствии и недостатке жизненного опыта трудная ситуация может субъективно восприниматься подростком как безвыходная, идея уйти из жизни может стать доминирующей.

**В качестве рисков и угроз жизни подростков в зоне повышенного внимания педагогов и родителей сегодня должны оказаться:**

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- бесконтрольное пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться деструктивное воздействие;
- стрессогенные для старшеклассника ситуации, связанные с учебой, в частности в преддверии итоговой аттестации.

*Вышеперечисленные обстоятельства могут отягощаться аддиктивным поведением, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями, стрессогенными факторами, связанными с учебой у старшеклассников, в том числе в период итоговой аттестации.*

**Стрессогенные ситуации в период итоговой аттестации**

Определенной степенью риска для жизни обладают ситуации, являющиеся традиционным компонентом школьного обучения, например, экзамены, провоцирующие не только высокую тревожность и негативные переживания старшеклассника, но и нередко стресс и депрессию. В частности, высокой степенью стрессогенности обладает ЕГЭ, который существенно отличается от привычных для нас форм проверки знаний как по технологии проведения, так и по уровню требований, которые предъявляются к психике старшеклассника. Довольно часто ЕГЭ становится сложным, а порою драматичным испытанием для старшеклассников, воспринимается ими как невыносимо трудная, непреодолимая жизненная ситуация. В данной ситуации от взрослых (педагогов и родителей) требуется особо чутко реагировать на чувства и переживания старшеклассника, быть ориентированным на оказание психологической поддержки в столь сложный для подростка период.

Значимо будет провести анкетирование выпускников, которое позволяет понять не только их субъективную оценку своей подготовленности, но и уровень их переживаний (*Приложение 3*).

Экзаменационный период, несомненно, является стрессогенным. Стресс может возникнуть как в конкретный период деятельности (сдача экзаменов), так и может быть сдвинут в сторону предвосхищения данной ситуации (состояние ожидания, предэкзаменационная ситуация). Стресс может проявляться в повышенной тревожности, ощущении внутренней напряженности, душевном дискомфорте, ощущении безысходности, неуверенности в себе. Иногда ситуация подготовки к ЕГЭ начинает восприниматься выпускником как непреодолимая и даже может спровоцировать суицидальные переживания.

В предэкзаменационной ситуации особое значение приобретает психологическая подготовка выпускника к ЕГЭ, которая заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего старшекласснику наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимый напряженной учебной работой. Педагог в данный период времени должен выступать для выпускника не только как учитель-предметник, дающий определенный объем необходимых знаний старшекласснику, но и как человек, оказывающий психологическую поддержку на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ. Ваши жизненные советы будут с благодарностью восприняты выпускником: поговорите с ребятами о необходимости соблюдать режим дня, не переутомляться, не употреблять успокоительные средства и т.п.

Проведем «мозговой штурм» для поиска идей и предложений, как помочь выпускнику подготовиться к ЕГЭ. Для этого разделимся на 2 группы.

1 группа — учителя, которые будут поддерживать своих учеников 2 месяца, оставшихся до ЕГЭ;

2 группа — учителя, поддерживающие выпускников за 2 суток до ЕГЭ. В течение пяти минут вам нужно сформулировать как можно больше предложений и идей о том, каким образом учителя-предметники могут психологически поддерживать выпускников в период подготовки к экзаменам.

*(После «мозгового штурма», представитель от каждой группы озвучивает список идей, который у них получился)*

Итак, мы получили различные предложения по оказанию психолого-педагогической поддержки выпускнику в период подготовки к ЕГЭ, на основе которых можно выработать конкретные **рекомендации для учителей**:

➤ Прежде всего, создайте позитивную мотивацию, способствуя формированию у выпускника взгляда на ЕГЭ как на ступеньку в будущее.

➤ Пытайтесь сформировать у старшеклассника желание победы. Главное, чтобы сдача экзамена была захватывающей целью, для которой не жаль любых усилий. «Человек может вынести любое «как?», если он знает «зачем?» (В. Франкл).

➤ Не забывайте аксиому, что шансы на позитивный исход повышаются, если хвалишь человека.

➤ Не нагнетайте страх и тревожные переживания, не гиперболизируйте проблему — как будто это «вопрос жизни и смерти»: «Если Вы не сдадите ЕГЭ, то...».

➤ Стараться найти баланс между адекватными способами формирования ответственности ученика в период подготовки к ЕГЭ и сохранением душевного самообладания.

➤ В случае неудачи на ЕГЭ, постараться донести выпускнику, что отметка не есть его характеристика. Есть жизнь во всем ее богатстве, и по сравнению с ней отметка — ничто. Правильная реакция на неудачу — это поддержка, а не обвинение.

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, подростки порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

### **Среди ситуаций, которые могут выступить мотивами суицидального поведения, выделяются:**

1. Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство любви или ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), или последствий неудачных действий (например, страх unsuccessfully сдать экзамены).
7. Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде».
11. Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе, пессимистическая оценка собственной личности.

### **КАК РАСПОЗНАТЬ УГРОЗЫ?**

*Исследователи подросткового суицида выделяют его существенные особенности:*

1. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

2. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение). Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.

3. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Для подростков смерть становится очевидным явлением. Однако они фактически отрицают ее *для себя*, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. Подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

4. Кроме того, именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).

5. Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, проблемами в сексуальных отношениях и т.д.

**Психологический смысл подросткового суицида**, чаще всего, — это «крик о помощи», или протест, месть, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Но если это «крик о помощи», разве мы не в силах его услышать заранее?

**Группу риска** составляют подростки:

➤ находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);

➤ испытывающие серьезные проблемы в учебе;

➤ перфекционисты, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;

➤ не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных — в Интернете — может быть сколько угодно много);

➤ не имеющие устойчивых интересов, хобби;

- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч.насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

Подростки, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации и переживающие целый комплекс негативных эмоций, начинают задумываться о самоубийстве. Они испытывают замешательство. Несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности. Педагогам необходимо быть внимательными к этим «знакам», чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение.

### ***Знаки надвигающихся угроз жизни:***

- 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», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни.
- Фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете).
- Активная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, на перила моста).
- Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах просуицидальных высказываний, символов.
- Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность

контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния).

➤ Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего.

➤ Постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими.

➤ Необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно употребление алкоголя, психоактивных веществ.

➤ Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.

➤ Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.

➤ Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким, просит прощения за все у близких, в прошедшем времени говорит о том, что очень их любил); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость.

➤ Попытки уединения: сбегает в укромные, нелюдные места.

## **КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ УГРОЗЫ?**

### **Значимые меры (условия) профилактики рисков и угроз жизни:**

✓ Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).

✓ Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции ит.д.)

✓ Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.

✓ Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.

✓ Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, — семейные. ➤ Перед проведением собрания или беседы педагогам необходимо внимательно ознакомиться с материалами, представляемыми родителям на собрании (сценарием, дополнительными материалами, презентацией), прояснить все вопросы, в случае необходимости обратиться за консультацией к представителю администрации, психологу или другому специалисту.

➤ К собранию необходимо подготовить информацию (адреса и телефоны) региональных организаций, в которые родители могут обратиться в

трудной ситуации, в ситуации угрозы жизни подростка: региональных служб и центров оказания помощи семье и детям, региональных телефонов доверия, ППМС-центров, службах психологической, психиатрической помощи, подразделениях и службах департаментов социальной защиты, подразделениях по делам несовершеннолетних и т.п.

➤ Для участия в собрании могут быть привлечены специалисты, психологи, медицинские работники.

➤ Собрания лучше проводить в классе или по возрастным параллелям. Беседы с родителями по конкретным ситуациям должны носить только индивидуальный характер.

### **ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ АДМИНИСТРАЦИИ**

В связи с тем, что в предупреждении суицидального поведения подростков ведущую роль играют социальные связи, и, прежде всего, семейные, задача школы — грамотно дать информацию родителям о существующих рисках и угрозах жизни их детей и вовлечь их в активную профилактическую работу, помочь в ее осуществлении. Для этого будут проведены родительские собрания.

**Рекомендации по проведению родительских собраний и бесед с родителями, направленных на профилактику**

➤ При проведении родительских собраний и бесед с родителями важно учитывать эмоциональную значимость темы. Не должны обсуждаться конкретные случаи, имеющие место в классах или в знакомом окружении.

➤ Ни в коем случае нельзя запугивать родителей и самих подростков угрозами суицида и склонением к суицидальному поведению.

➤ Родителям должна быть грамотно представлена достоверная, научно обоснованная информация о причинах и мотивах суицидов, факторах их провоцирующих, мерах профилактики и способах помощи в ситуации реальной угрозы.

➤ Акцент в рекомендациях родителям по предупреждению интернет-рисков и угроз жизни для их детей должен быть поставлен на установление доверительных отношений с ребенком, на оказание подросткам помощи в преодолении трудных ситуаций, воспитание у подростка ценности жизни на базе традиционных семейных ценностей.

➤ Важно представить родителям информацию о службах, которые в регионе могут оказать грамотную помощь и поддержку семье при столкновении с угрозой суицида (*Приложение 4*).

*Администрации школы необходимо добавить информацию о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны): о региональных телефонах доверия, ППМС-центрах, службах психологической, психиатрической помощи и т.п. Далее вносятся предложения по составлению графика проведения родительских собраний.*

## **ИНФОРМАЦИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ (классных руководителей или заместителя директора по воспитательной работе)**

### **Функции педагога (классного руководителя) в профилактике аутодеструктивного поведения:**

1. Создание благоприятного климата в классе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга).

2. Содействие развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, ситуаций, описанных в литературе и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.

3. Информирование подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях, о специалистах, которые могут такую помощь оказать.

4. Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах.

5. Поддержание тесного контакта с родителями школьников, организация встреч и бесед при появлении в поведении подростка тревожных сигналов или неблагополучия. Конкретные рекомендации, которые могут использоваться для бесед с родителями по профилактике рисков аутодеструктивного поведения подростков представлены в сценарии родительского собрания и в дополнительных материалах к нему.

6. Рекомендация об обращении в случае необходимости (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, психологи ППМС-центра, врач-психиатр ит.п.);

### ***Что делать в ситуации угрозы жизни?***

*Если педагог получил информацию о реальной угрозе жизни подростка, то он должен незамедлительно проверить данную информацию (встретиться с подростком, поговорить с ним, прояснить намерения) и включиться в оказание такому подростку поддержки в преодолении кризисных переживаний. Педагог должен уведомить администрацию образовательной организации. Администрация должна связаться с подразделением Комиссии по делам несовершеннолетних. Совместно разрабатываются варианты помощи подростку.*

Основная задача педагога при разговоре с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, — первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) педагог может оказаться единственным наиболее близким

обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска.

***Способом снижения суицидального риска является разговор по душам***

Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии, структура разговора и примеры фраз для поддержки ребенка в кризисной ситуации представлены в дополнительных материалах к педагогическому совету и должны быть внимательно изучены каждым педагогом (Приложение 2).

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Повышенная стрессогенность некоторых ситуаций школьной жизни, к сожалению, реальность сегодняшнего дня. Чтобы уменьшить последствия стрессогенности от взрослых требуется повышение чувствительности к проблемам подростков, усиление внимания к их чувствам, переживаниям. В условиях цифровых технологий и гаджетов детям часто не хватает простого человеческого общения, которое можем и должны дать им мы, взрослые.

В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе, его клинических аспектов), стрессогенными для старшеклассника ситуациями, в частности в период подготовки к ЕГЭ. Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком.

## **ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Всем педагогам необходимо ознакомиться с дополнительными материалами:*

- Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения. Типичные симптомы депрессии.
- Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии.
- Анкетирование выпускников с целью изучения их психоэмоционального настроя перед ЕГЭ.
- Куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации.
- Рекомендуемая литература и информационные ресурсы.

*После завершения обсуждения могут быть созданы рабочие группы педагогов:*

- группа для подготовки и проведения родительских собраний в школе по проблеме профилактики рисков аутодеструктивного поведения старшеклассников, в частности в период подготовки к ЕГЭ;

- группы для разработки системы дополнительных мер и рабочего плана мероприятий по профилактике рисков аутодеструктивного поведения подростков в школе и классах с учетом стрессогенных для старшеклассника ситуаций, в том числе, в период подготовки к ЕГЭ;

- группы для апробации и адаптации программ внеурочной деятельности, направленных на развитие у школьников устойчивости к трудным ситуациям и т.п.

*По результатам педагогического совета принимаются решения:*

- о проведении анкетирования выпускников с целью изучения их психо-эмоционального настроения перед итоговой аттестацией;

- о проведении родительских собраний по проблеме профилактики рисков аутодеструктивного поведения старшеклассников, в частности в период подготовки к итоговой аттестации;

- об активизации профилактической работы, о разработке и реализации системы дополнительных мер, направленных на профилактику рисков аутодеструктивного поведения подростков с учетом стрессогенных для старшеклассника ситуаций, в том числе, в связи с окончанием учебного года в преддверии итоговой аттестации.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПЕДАГОГАМИ**

### **СОСТОЯНИЯ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РИСКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

*Депрессивные состояния* — это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком. У детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности. Такие подростки часто капризны, считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными, часто испытывают чувство вины, жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии», пессимистично настроены практически ко всему.

Подростки, испытывающие депрессивные состояния, теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло, общий фон их настроения всегда понижен, учащаются соматические жалобы (на боли в животе, в голове и т.д.), возможны проявления агрессии (ранее несвойственной ребенку), негативистского, асоциального поведения. Часто отмечается потеря аппетита, отказ от еды или чрезмерное ее употребление, изменение веса тела, усталость, проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость), потеря интереса к своей внешности. Депрессия также может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток может стать замкнутым, угрюмым или

казаться чересчур эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д.

Повышение вероятности возникновения депрессии у подростков связано с такими факторами как: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе. Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии.

В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Педагогу, не имеющему психологическое образование сложно распознать развитие депрессивного состояния у ребенка. Однако есть ряд типичных симптомов, которые могут в этом помочь.

### ***Типичные симптомы депрессии:***

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;

- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

*Если Вы заметили у ребенка развитие депрессивного состояния, необходимо сообщить об этом родителям, и порекомендовать им обратиться к детскому или подростковому психиатру.*

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ (ТЯЖЕЛОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ) СОСТОЯНИИ**

1. Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
2. Уделите все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).
3. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы, не выполнять какие-либо «попутных» дел.
4. Учитывайте, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
5. Не приглашайте на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
6. Необходимо выслушать и постараться услышать то, о чем говорит ребенок. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.
7. Обсуждайте — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если

ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

8. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкое окружение не помогает обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

9. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

10. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете никому о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

11. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость — человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

12. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: психолог, психотерапевт, врач. Также ребенок может обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

### **Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации**

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что...?»

4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

## СЦЕНАРИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

### «ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»

**Целевая группа:** родители (законные представители) подростков в возрасте 17–18 лет.

**Цель:** повысить компетентность родителей в области оказания психологической поддержки подросткам – обучающимся 9-11-х классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки в связи с окончанием учебного года в преддверии итоговой аттестации.

#### **Задачи:**

1. Повысить чуткость родителей к переживаниям подростков – старшеклассников в стрессогенных ситуациях, в частности в связи с окончанием учебного года.

2. Дать рекомендации родителям по оказанию психологической поддержки детям в период подготовки к итоговой аттестации.

3. Проинформировать родителей о возможностях получения различных видов профессиональной помощи (психологической, медицинской, юридической) в трудных ситуациях и ситуациях рисков аутодеструктивного поведения подростков.

## ИНФОРМАЦИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

(директор / заместитель директора по учебно-воспитательной работе)

Уважаемые родители!

Мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, тревожную проблему риска аутодеструктивного поведения. Эта тема носит глубоко личный, интимный характер, однако в последнее время, в связи с массовым распространением в обществе пугающей, далеко не всегда достоверной, а зачастую и неграмотной информации по этой проблеме, появилась необходимость ее публичного обсуждения. Поступающая сегодня

информация о фактах ухода из жизни подростков, об угрозах жизни, вызывает растерянность. Зачастую мы не знаем, как относиться к ней: то ли игнорировать эти угрозы, не обращать на них внимания, то ли бросаться спасать своих детей любой ценой? А ведь именно от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, искреннего желания и умения поддержать в ситуации угрозы жизни, зависит благополучие ребенка, а нередко и сама жизнь. Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам, какие факторы провоцируют их, и что могут и должны сделать родители, чтобы не допустить рокового шага.

## **БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА (социального педагога, классного руководителя) Особенности подросткового возраста и возможные риски**

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Подростковый возраст, прежде всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления. Если, будучи младшим школьником, ребенок действовал по непосредственному указанию старших, то теперь основными для него становятся собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. Появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями — идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

У подростка формируется собственная система ценностей. Чтобы её сформировать, подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то чаще всего оказываются требования и ценности взрослых. То есть, формирование ценностей у подростков происходит в форме протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от предлагаемых взрослыми, ценностные ориентиры. Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит «полутонов» — подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако *при неблагоприятном стечении обстоятельств* они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

## **Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?**

### ***Рисками могут быть:***

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие;
- стрессогенные для старшеклассника ситуации, связанные с учебой, в частности в период подготовки к итоговой аттестации.

### ***Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?***

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в том числе связанного с насилием в семье, так как зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

***Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состоянием, стрессогенными факторами, связанными с учебой у старшеклассников, в том числе в период подготовки к итоговой аттестации.***

**Стрессогенные ситуации в период подготовки к итоговой аттестации**

Одним из значимых элементов, провоцирующих высокую тревожность, негативные переживания, а нередко стресс и депрессию, являются экзамены. Старшеклассники сдают их в особой форме — в форме итоговой аттестации, которые существенно отличаются от привычных для нас форм проверки знаний не только по технологии проведения, но и по уровню требований, которые предъявляются к психике вашего ребенка.

Давайте вместе подумаем, какой смысл вкладывается в слово «экзамен» (*вопрос в зал*). Да, совершенно верно, «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Так, например, ЕГЭ часто становится сложным, а порою драматичным испытанием для старшеклассников, воспринимается ими как невыносимо трудная, непреодолимая жизненная ситуация.

В период подготовки к ЕГЭ очень важна помощь самых близких для подростка людей, родителей, поскольку именно Вы можете обеспечить психологическую готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов, которые, несомненно, являются стрессогенными для организма Вашего ребенка. Давайте обратимся к анализу ответов выпускников на вопросы анкеты, которые позволяют понять не только их субъективную оценку своей подготовленности, но и уровень их переживаний.

*(Психолог обобщает результаты анкетирования и предлагает после окончания родительского собрания желающим ознакомиться с анализом ответов своего ребенка.)*

Экзаменационный период, несомненно, является стрессогенным. Стресс может возникнуть как в конкретный период деятельности (сдача экзаменов), так и может быть сдвинут в сторону предвосхищения данной ситуации (состояние ожидания, предэкзаменационная ситуация). Стресс может доставить множество неприятностей: повышенная тревожность, ощущение внутренней напряженности, душевный дискомфорт, ощущение безысходности, неуверенность в себе. Чрезмерное ожидание приводит к преждевременному утомлению и снижению качества работы, подготовки к экзамену.

Перфекционизм родителей, высокие требования, предъявляемые семьей, могут не только усиливать стресс ребенка, но также могут способствовать тому, что ситуация подготовки к ЕГЭ начнет восприниматься ребенком как непреодолимая, и даже может спровоцировать суицидальные переживания.

Один из важных вопросов — каким образом и какими способами добиться стрессоустойчивости во время подготовки к экзаменам?

Чтобы приблизиться к пониманию эмоционального состояния собственного ребенка на экзамене, мы предлагаем Вам поучаствовать в ролевой игре «Сдаем ЕГЭ».

*(Родители разбиваются на 3–4 группы, каждой группе предлагается ответить на ряд вопросов, впоследствии все родители знакомятся с ответами группы)*

Вопросы группе 1

1. Укажите установленную дату определения выпускниками перечня предметов для экзаменов по выбору?

- 1) 1 декабря;
- 2) 1 марта;

3) 1 сентября;

4) 1 мая.

2. Может ли выпускник, не набравший минимального порога баллов по предметам по выбору, пересдать экзамен в текущем учебном году?

1) да;

2) нет.

3. Кто может сдать государственный выпускной экзамен?

1) любой выпускник 11-го класса;

2) выпускники 11-го класса, имеющие хорошие и отличные отметки по всем предметам;

3) обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья

4. Сколько экзаменов должны сдать выпускники 11-го класса?

Вопросы группе 2

1) на экзамен выпускник имеет право взять...

2) от чего зависит выставленная в аттестат отметка?

3) в какой срок можно подать апелляцию о несогласии с выставленной экзаменационной оценкой?

4) в какое число вузов может подать документы для поступления выпускник 11 класса?

Вопрос группы 3

В каком случае выпускник может не получить аттестат?

Итак, Вы проверили и уточнили свои знания, а теперь скажите: «Что вам показалось наиболее трудным? Какие мысли и чувства у вас возникли в ходе работы?»

Вы почувствовали себя детьми на экзамене? Волновались?

Встает вопрос, как помочь в данной ситуации ребенку, как сделать так, чтобы он меньше волновался и с уверенностью шел сдавать ЕГЭ.

Я предлагаю вам сейчас поучаствовать в «мозговом штурме» — давайте поделимся друг с другом нашими идеями и предложениями, как помочь ребенку подготовиться к ЕГЭ.

Сейчас надо разделить на 2 группы: 1 группа — это родители, которые будут поддерживать своих детей оставшихся до ЕГЭ 2 месяца, 2 группа — родители, поддерживающие детей за сутки до ЕГЭ.

В течение пяти минут вам нужно сформулировать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помогать своим детям готовиться к экзаменам.

(После пятиминутного «мозгового штурма», представитель от каждой группы озвучивает список идей, который у них получился. При этом важно всячески поддерживать, одобрять и положительно оценивать родительские высказывания.)

Итак, мы получили различные предложения и идеи по поводу помощи родителей в период подготовки к ЕГЭ. Эти предложения можно сгруппировать следующим образом:

1. Приемы усвоения знаний. Помните ли Вы, как учили материал к экзаменам? Если Вы поделитесь со своим ребенком своими собственными

наработками и секретами усвоения знаний, он не только будет Вам благодарен, но это будет еще одним доказательством вашего искреннего желания помочь ему.

2. Работа в паре «ребенок-родитель». Возьмите за правило, каждый вечер посвящать полчаса подготовке к экзамену. Пусть ребенок Вам расскажет, что прочитал, Вы выступайте в роли активного слушателя — задавайте вопросы к материалу, уточняйте, ведь то, что проговаривается и обсуждается с собеседником, обычно и понимается проще, и запоминается лучше. Не запрещайте сыну или дочери писать шпаргалки, то, что будет написано, запомнится гораздо лучше, так как к процессу усвоения знаний подключается зрительная память и моторика.

3. Приемы расслабления и снятия напряжения. Данные приемы (дыхательные упражнения и аутогенная тренировка) уменьшают внутреннее беспокойство, улучшают внимание и память. Давайте сейчас все вместе попробуем выполнить эти простые упражнения, которые впоследствии Вы сможете выполнять вместе со своим ребенком:

— Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями. мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают выпускнику готовиться «спустя рукава», ведь все равно впереди ждет неудача.

Если Ваш ребенок заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, поговорите с ним, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и в школе, и в ВУЗе и, конечно, помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

### **Как понять, что есть угроза?**

*Во-первых, важно не пропустить факторы риска — то, что может вызвать желание уйти из жизни.*

**Группу риска** составляют подростки:

- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);

- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в том числе насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.
- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение

*Во-вторых, надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующим о суицидальных намерениях.*

### ***Признаки суицидальных намерений:***

- своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;
- необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у

малообщительных и молчаливых). Возможно употребление алкоголя, психоактивных веществ;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);
- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

## **Что делать, чтобы предотвратить беду?**

### ***1. Сохраняйте спокойствие***

Повышенное эмоциональное внимание с Вашей стороны к этой проблеме создает риск возбуждения интереса к ней у ребенка. Вокруг данной проблемы сегодня много спекуляций. Сенсационность и значимость темы породила большое число информационных «вбросов», не имеющих ничего общего с реальностью. Эти «вбросы» призваны посеять панику среди населения и, прежде всего, среди педагогов и родителей.

### ***2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка***

#### *Упражнение*

Давайте выполним несложное упражнение. Оно займет не более 3-х минут. Ваши ответы — только для Вас самих!

Подумайте о том, что наиболее значимо в Вашей жизни. Пусть это будут 5 самых важных ценностей.

Возьмите листок бумаги и запишите эти ценности в столбик.

С левой стороны расставьте номера для каждой записанной Вами ценности: 1 — это самое ценное в Вашей жизни, без чего никак не обойтись;

2 — это ценное для Вас во вторую очередь; 3, 4, 5... — до наименее ценного.

Вспомните конкретный день Вашей жизни (например, вчерашний). С правой стороны столбика напишите время (в часах, минутах), которое Вы уделили каждой ценности (так или иначе, занимались ею).

А теперь сравните значимость ценности (это номер слева) и время, уделенное этой ценности (записанное справа).

Посмотрите, есть ли место для Вашего ребенка в списке Ваших ценностей? Какое место (по номеру значимости) он занимает ребенок в этом ряду.

Посмотрите на время, которое Вы уделяете ребенку. Насколько они совпадают? Вернувшись домой, Вы можете задать вопрос своему ребенку о том, что для него ценно. Затем сравните его и Ваши ответы.

А теперь вернитесь к ответам, которые Вы давали на вопросы в начале собрания. Не было ли у Вас трудностей при ответах? Не увидели ли Вы в своих ответах тревожной для Вас информации?

Эти нехитрые задания помогут Вам оценить степень своего участия в жизни ребенка и, если оценка Вам не нравится, то Вы можете изменить ситуацию.

### ***3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком***

#### *Упражнение*

Прямо сейчас, подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.

Скажите об этом ребенку сегодня. Говорите об этом ребенку каждый день. (Можно озвучить, за что можно похвалить ребенка, сказать ему спасибо.)

### ***4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка***

- Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

- Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания);

- Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

- Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

**5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей, с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.**

**6. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними**

➤ Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

➤ Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

➤ Предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

➤ Научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способам может научить школьный психолог).

➤ Расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

**7. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага**

➤ Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

➤ Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

➤ *Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.* Упомяните о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

➤ *Ищите конструктивные выходы из ситуации.* Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

➤ *Заверьте ребенка в своей поддержке* в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

### ***8. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам***

В случаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства.

В ситуациях угроз жизни настоятельно рекомендуем обратиться за профессиональной психологической или психиатрической помощью. Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. Существуют разные мифы о таких последствиях. Некоторые родители (и сами дети!) думают, что ребенка поставят на какой-то учет, и у него будут сложности в дальнейшей жизни. Это — не так! На учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих заболеваний, требующих медикаментозного лечения. При обращении за консультацией, помощью к врачу - психиатру на учет не ставят! Никаких иных негативных последствий не будет.

## **ИНФОРМАЦИЯ О СЛУЖБАХ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Всероссийский Детский телефон доверия: 8–800–2000–122  
(бесплатно, круглосуточно)**

**Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.**

**Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8–800–200-19-10.**

## **ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Далее представляется информация о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны): о региональных телефонах доверия, ППС-центрах, службах психологической, психиатрической помощи и т.п.

По указанной проблематике для родителей предлагаются **дополнительные материалы**, которые должны быть размещены в открытом доступе:

Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения (Приложение 1).

Особенности суицидального поведения детей и подростков (Приложение 2).

Как вести себя в кризисной ситуации? (Приложение 3).

Как правильно построить разговор по душам с подростком? (Приложение 4).

Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией? (Приложение 5).

Куда обращаться в кризисных ситуациях? (Приложение 6).

Опрос для родителей (Приложение 7).

Рекомендуемая литература и информационные ресурсы (Приложение 8).

*Родителям необходимо представить ссылки на данные материалы.*

➤ Когда придете домой, сядьте рядом с ребенком и посидите молча. В ответ на его удивление и вопросы «почему? зачем? что это значит? и т.д.», говорите, что соскучились, хотите просто быть рядом, что для Вас это важно.

➤ Покажите ребенку составленный Вами сейчас список совместных занятий. Попросите ребенка внести туда изменения, дополнить его, предложить свои варианты. Составьте план реализации этого списка. Вместе с ребенком спланируйте интересное для всех совместное времяпровождение, начните с ближайших выходных — это может быть, например, вылазка на природу для встречи с весной.

➤ Используйте все возможности выразить ребенку благодарность и поддержку — пусть это будут Ваши «100 способов выразить любовь».

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе, его клинических аспектов), стрессогенными ситуациями, в том числе в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком!

**Пожалуйста, помните, если родители, самые близкие люди, поддерживают своего сына или дочь на всем протяжении подготовки к ЕГЭ и в период самих экзаменов, сопереживают ему и готовы разделить с ним как успех, так и неудачу, то предэкзаменационная ситуация, и даже неуспех на экзамене никогда не станут для выпускника кризисными.**

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ РОДИТЕЛЯМИ**

### **СОСТОЯНИЯ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РИСКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

*Депрессивные состояния* — это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком. У детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности. Такие подростки часто капризны, считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными, часто испытывают чувство вины, жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии», пессимистично настроены практически ко всему. Подростки, испытывающие депрессивные состояния, теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло, общий фон их настроения всегда понижен, учащаются соматические жалобы (на боли в животе, в голове и т.д.), возможны проявления агрессии (ранее несвойственной ребенку), негативистского,

асоциального поведения. Часто отмечается потеря аппетита, отказ от еды или чрезмерное ее употребление, изменение веса тела, усталость, проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость), потеря интереса к своей внешности.

Депрессия также может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток может стать замкнутым, угрюмым или казаться чересчур эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д.

Повышение вероятности возникновения депрессии у подростков связано с такими факторами как: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе. Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии. В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Человеку, не имеющему психологического образования сложно распознать развитие депрессивного состояния у ребенка. Однако есть ряд типичных симптомов, которые могут Вам в этом помочь.

***Типичные симптомы депрессии:***

самооценка и чувство вины;

➤повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;

➤повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;

- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

*Если Вы заметили у ребенка развитие депрессивного состояния, необходимо сообщить об этом родителям, и порекомендовать им обратиться к детскому или подростковому психиатру.*

## **ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Суицидальное поведение детей и подростков характеризуется целым рядом особенностей:

1. Детям свойственны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения.

2. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

3. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности.

4. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение). Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.

5. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Понятие «смерть» в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. А само понятие «смерть» возникает у детей между 2–3 годами, и для большинства она не является пугающим событием. В *дошкольном* возрасте дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают ее как временное явление, подобное сну или отъезду. В *младшем школьном* возрасте дети думают, что смерть невидима и, чтобы остаться незамеченной, она ночью прячется в таких укромных местах, как кладбище, ее отождествляют с привидениями или покойниками, которые могут украсть детей. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее

возможности для себя, не считают необратимой. Для *подростков* смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

6. Кроме того, именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).

7. Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Известный отечественный подростковый психиатр Е.М. Вроно пишет, что подросток часто *переживает проблемы трех «Н»*: непреодолимость трудностей; нескончаемость несчастья; непереносимость тоски и одиночества.

При этом он должен *бороться с тремя «Б»*: беспомощностью; бессилием; безнадежностью. Помочь подростку в этой борьбе призваны взрослые, и, прежде всего, самые близкие люди.

Ряд ученых и практиков считают, что психологический смысл подросткового суицида — это «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Но если это «крик о помощи», разве мы не в силах его услышать заранее?

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ?**

**1. Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.** Запомните маркеры суицидального поведения. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Поделитесь опасениями с взрослым окружением детей: чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем выше шансы

предотвращения потенциальных подростковых попыток суицида. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми и что в критической ситуации они не способны и не смогут решиться на последний шаг. Не позволяйте другим вводить Вас в заблуждение относительно несерьезности заявлений подростка. Если Вы предполагаете риск суицида в отношении близкого или просто знакомого Вам человека, действуйте в соответствии со своими убеждениями. Опасения, что Вы преувеличите потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что может произойти непоправимое из-за вашего невмешательства.

**2. Принимайте ребенка как личность.** Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося, несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

**3. Будьте собеседником.** Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания.

**4. Оцените степень риска, критичности ситуации.** Постарайтесь определить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Мысли, намерения и непосредственная готовность к действиям могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о таком способе «решения всех проблем» и кончая разрабатываемым планом суицида (посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома; «завершение дел», дарение личных вещей друзьям). Несомненно, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан план/метод самоубийства.

**5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации.** Оставайтесь с ним как можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе). Возможно, придется попросить родных помочь присматривать за ребенком, постоянно

находиться рядом с ним. Подготовьте себя и ребенка к тому, что если ситуация будет ухудшаться, необходимо будет обратиться за помощью к специалистам системы здравоохранения (вызвать скорую медицинскую помощь, обратиться в кризисный центр, кабинет кризисной помощи при поликлинике). Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если Вам кажется, что критическая ситуация миновала. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.

**6. Обратитесь за помощью к специалистам.** Безусловно, никто не знает Вашего ребенка лучше, чем Вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в кризисной ситуации, в депрессивном состоянии, часто имеет суженное поле зрения, своеобразное «туннельное» сознание, концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме.

Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог кризисного центра, специалист детского телефона доверия. Если подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним вариантом может стать обращение к семейному психотерапевту.

В случае семейной терапии все члены семьи получают психологическую поддержку, озвучивая, проговаривая свои мысли, совместно вырабатывая более комфортный стиль семейной жизни. Если психолог, психотерапевт рекомендует обратиться за помощью в медицинское учреждение (например, психиатрическую больницу), не отказывайтесь, промедление может быть опасным. Если Вы почувствовали, что в семье начинается шантаж угрозой самоубийства, то обращаться к специалистам надо незамедлительно и решать проблему комплексно.

## **КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТРОИТЬ РАЗГОВОР ПО ДУШАМ С ПОДРОСТКОМ?**

1. **Не впадайте в панику.** Ничего страшного пока не произошло.
2. **Постарайтесь успокоиться.** Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.
3. Перед началом разговора проговорите про себя, как **Вы любите** своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно

преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

**4. Выслушивайте и постарайтесь услышать.** Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

**5. Обсуждайте** — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

**6. Подчеркивайте** временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

**7. Ищите** конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее, значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация

проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора **заверьте** ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно **не оставлять** подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость — человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

## **КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ?**

В течение жизни человек нарабатывает широкий спектр различных способов разрешения трудных ситуаций, формирует навыки жизнестойкости, тем самым развивая психологическую устойчивость к неблагоприятным воздействиям извне. Уверенность человека в своей способности преодолевать жизненные трудности повышает самооценку, способствует развитию собственной ценности, формирует уверенность в собственных силах. Поэтому необходимо развивать способность взрослеющего ребенка справляться с жизненными трудностями.

Наиболее сильное влияние на подростка оказывают трудные, кризисные ситуации; пытаясь самостоятельно справиться с тревожащими его ситуациями, подросток приобретает опыт их преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность, компенсирующую тревожные переживания, повышающую самооценку. К

сожалению, результаты этих поисков часто оказываются неконструктивными. Например, подростку обычно легче приобрести авторитет среди дворовой компании, чем в спортивной, танцевальной и т.п. секции, где требуются регулярные дополнительные усилия, проявление силы воли и определенные усилия для достижения желаемого статуса в группе.

Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее. Любая из формирующихся при этом защитных техник: уход в себя, стремление избежать неприятностей или открытая агрессия, оказывается неблагоприятной для развития личности подростка.

**Родители, близкие детей могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом.**

Для того чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, *родителям необходимо:*

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.
2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.
3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.
4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, прежде

чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы... Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе ит.д.).

12. Важно научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

### **КУДА ОБРАЩАТЬСЯ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ?**

➤ **Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122**

(бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

➤ **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.**

Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона **8-800-200-19-10 37**

### **ОПРОС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на ряд вопросов, честные ответы на которые позволят Вам увидеть возможные проблемы во взаимоотношениях с ребенком.

*Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:*

*Подсчет результатов*

Если на все вопросы Вы ответили «да», значит, Вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда.

1. Рождение Вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т.д.)?

5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они увлекаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Профилактика зависимостей. 2017. № 1. URL: <http://профилактика-зависимостей.рф>
2. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
4. Ефимова О.И. Подросток в кризисной ситуации: что с этим делать. — Ульяновск, 1997.
5. Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб.: Питер, 2012.
6. Выход есть! / Авт.-сост. Семеник Д.Г. — Москва, 2010.
7. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. Вихристюк О.В. — М.: МГППУ, 2013.

### **Рекомендуемые информационные ресурсы**

- ✓ Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». На специализированной странице сайта представлена информация по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. <http://www.fcprc.ru>
- ✓ Видео-выступление Ефимовой О.И. доцента, кандидата психологических наук, с.н.с. ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Психологическая газета. <http://www.psy.su>
- ✓ Сайт «Я — родитель» На сайте представлены полезные советы, указания и подсказки для родителей по воспитанию, обучению и развитию детей. Решение психологических проблем детей <http://www.ya-roditel.ru>

✓ Научно-методический журнал «Образование личности» <http://www.ol-journal.ru>

✓ Научно-практический журнал «Профилактика зависимостей»  
<http://профилактика-зависимостей.рф>

## Литература:

1. Реан А. А., «Психология подростка» М: «Олма - пресс» 2003г.
2. Лидерс А. Г., «Психологический тренинг с подростками». – М.: «Академия», 2003 г.
3. Алексеева И., Новосельский И., Жилина Э., Луполишина Т., Методика коррекционной групповой психологической работы с детьми, пережившими психотравмирующую ситуацию. Санкт-Петербург: Речь, 2012 г. -156 с.;
4. Кащенко В. П., «Педагогическая коррекция» М: Просвещение 1992 г.
5. Солдатова Г. У., Макачук А. В., «Может ли другой стать другом?» Тренинг по профилактике ксенофобии. – М.: Генезис, 2006 г.
6. Зиновьева Д. М. Психоаналитический взгляд на нарушения поведения детей и подростков: учебно-методическое пособие / ФГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы». – Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2010. –100 с.
7. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. —288 с.
8. Дубровина И. В. «Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте» «Академия» 1995 г.
9. Мамайчук И. И. «Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии» Санкт-Петербург 2003 г.
10. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. —368 с.;
11. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М: Эксма 2008.
12. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом. М., 2003.Рабочая книга практического психолога. М., 2002.
13. Сирота Н. А., Воробьева Т. В., Программа первичной профилактики вич/спида и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «Ладья» (в ладу с собой).
14. Собчик Л. Н. Методы психологической диагностики. Вып. 3. Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири. Метод.Руководство. М., 1990.
15. Шнайдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. — М., Академический проект, Трикста, 2005 – 355с., (Психологические технологии).

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Отряд \_\_\_\_\_

#### Опросник А.Н. Орел

|     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|
| 1.  |  | 11. |  | 21. |  | 31. |  | 41. |  | 51. |  | 61. |  | 71. |  | 81. |  | 91. |  |
| 2.  |  | 12. |  | 22. |  | 32. |  | 42. |  | 52. |  | 62. |  | 72. |  | 82. |  | 92. |  |
| 3.  |  | 13. |  | 23. |  | 33. |  | 43. |  | 53. |  | 63. |  | 73. |  | 83. |  | 93. |  |
| 4.  |  | 14. |  | 24. |  | 34. |  | 44. |  | 54. |  | 64. |  | 74. |  | 84. |  | 94. |  |
| 5.  |  | 15. |  | 25. |  | 35. |  | 45. |  | 55. |  | 65. |  | 75. |  | 85. |  | 95. |  |
| 6.  |  | 16. |  | 26. |  | 36. |  | 46. |  | 56. |  | 66. |  | 76. |  | 86. |  | 96. |  |
| 7.  |  | 17. |  | 27. |  | 37. |  | 47. |  | 57. |  | 67. |  | 77. |  | 87. |  | 97. |  |
| 8.  |  | 18. |  | 28. |  | 38. |  | 48. |  | 58. |  | 68. |  | 78. |  | 88. |  | 98. |  |
| 9.  |  | 19. |  | 29. |  | 39. |  | 49. |  | 59. |  | 69. |  | 79. |  | 89. |  |     |  |
| 10. |  | 20. |  | 30. |  | 40. |  | 50. |  | 60. |  | 70. |  | 80. |  | 90. |  |     |  |

#### ССП-98

|     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|
| 1.  |  | 11. |  | 21. |  | 31. |  | 41. |  |
| 2.  |  | 12. |  | 22. |  | 32. |  | 42. |  |
| 3.  |  | 13. |  | 23. |  | 33. |  | 43. |  |
| 4.  |  | 14. |  | 24. |  | 34. |  | 44. |  |
| 5.  |  | 15. |  | 25. |  | 35. |  | 45. |  |
| 6.  |  | 16. |  | 26. |  | 36. |  | 46. |  |
| 7.  |  | 17. |  | 27. |  | 37. |  |     |  |
| 8.  |  | 18. |  | 28. |  | 38. |  |     |  |
| 9.  |  | 19. |  | 29. |  | 39. |  |     |  |
| 10. |  | 20. |  | 30. |  | 40. |  |     |  |

#### Тест Г. Лири

|     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |      |  |      |  |      |  |
|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|------|--|------|--|------|--|
| 1.  |  | 14. |  | 27. |  | 40. |  | 53. |  | 66. |  | 79. |  | 92.  |  | 105. |  | 118. |  |
| 2.  |  | 15. |  | 28. |  | 41. |  | 54. |  | 67. |  | 80. |  | 93.  |  | 106. |  | 119. |  |
| 3.  |  | 16. |  | 29. |  | 42. |  | 55. |  | 68. |  | 81. |  | 94.  |  | 107. |  | 120. |  |
| 4.  |  | 17. |  | 30. |  | 43. |  | 56. |  | 69. |  | 82. |  | 95.  |  | 108. |  | 121. |  |
| 5.  |  | 18. |  | 31. |  | 44. |  | 57. |  | 70. |  | 83. |  | 96.  |  | 109. |  | 122. |  |
| 6.  |  | 19. |  | 32. |  | 45. |  | 58. |  | 71. |  | 84. |  | 97.  |  | 110. |  | 123. |  |
| 7.  |  | 20. |  | 33. |  | 46. |  | 59. |  | 72. |  | 85. |  | 98.  |  | 111. |  | 124. |  |
| 8.  |  | 21. |  | 34. |  | 47. |  | 60. |  | 73. |  | 86. |  | 99.  |  | 112. |  | 125. |  |
| 9.  |  | 22. |  | 35. |  | 48. |  | 61. |  | 74. |  | 87. |  | 100. |  | 113. |  | 126. |  |
| 10. |  | 23. |  | 36. |  | 49. |  | 62. |  | 75. |  | 88. |  | 101. |  | 114. |  | 127. |  |
| 11. |  | 24. |  | 37. |  | 50. |  | 63. |  | 76. |  | 89. |  | 102. |  | 115. |  | 128. |  |

|     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |      |  |      |  |  |
|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|------|--|------|--|--|
| 12. |  | 25. |  | 38. |  | 51. |  | 64. |  | 77. |  | 90. |  | 103. |  | 116. |  |  |
| 13. |  | 26. |  | 39. |  | 52. |  | 65. |  | 78. |  | 91. |  | 104. |  | 117. |  |  |

### Опросник Баса-Дарки

|     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|
| 1.  |  | 11. |  | 21. |  | 31. |  | 41. |  | 51. |  | 61. |  | 71. |  |
| 2.  |  | 12. |  | 22. |  | 32. |  | 42. |  | 52. |  | 62. |  | 72. |  |
| 3.  |  | 13. |  | 23. |  | 33. |  | 43. |  | 53. |  | 63. |  | 73. |  |
| 4.  |  | 14. |  | 24. |  | 34. |  | 44. |  | 54. |  | 64. |  | 74. |  |
| 5.  |  | 15. |  | 25. |  | 35. |  | 45. |  | 55. |  | 65. |  | 75. |  |
| 6.  |  | 16. |  | 26. |  | 36. |  | 46. |  | 56. |  | 66. |  |     |  |
| 7.  |  | 17. |  | 27. |  | 37. |  | 47. |  | 57. |  | 67. |  |     |  |
| 8.  |  | 18. |  | 28. |  | 38. |  | 48. |  | 58. |  | 68. |  |     |  |
| 9.  |  | 19. |  | 29. |  | 39. |  | 49. |  | 59. |  | 69. |  |     |  |
| 10. |  | 20. |  | 30. |  | 40. |  | 50. |  | 60. |  | 70. |  |     |  |

### Методика К. Роджерса и Р. Даймонда

|     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |      |  |
|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|------|--|
| 1.  |  | 11. |  | 21. |  | 31. |  | 41. |  | 51. |  | 61. |  | 71. |  | 81. |  | 91.  |  |
| 2.  |  | 12. |  | 22. |  | 32. |  | 42. |  | 52. |  | 62. |  | 72. |  | 82. |  | 92.  |  |
| 3.  |  | 13. |  | 23. |  | 33. |  | 43. |  | 53. |  | 63. |  | 73. |  | 83. |  | 93.  |  |
| 4.  |  | 14. |  | 24. |  | 34. |  | 44. |  | 54. |  | 64. |  | 74. |  | 84. |  | 94.  |  |
| 5.  |  | 15. |  | 25. |  | 35. |  | 45. |  | 55. |  | 65. |  | 75. |  | 85. |  | 95.  |  |
| 6.  |  | 16. |  | 26. |  | 36. |  | 46. |  | 56. |  | 66. |  | 76. |  | 86. |  | 96.  |  |
| 7.  |  | 17. |  | 27. |  | 37. |  | 47. |  | 57. |  | 67. |  | 77. |  | 87. |  | 97.  |  |
| 8.  |  | 18. |  | 28. |  | 38. |  | 48. |  | 58. |  | 68. |  | 78. |  | 88. |  | 98.  |  |
| 9.  |  | 19. |  | 29. |  | 39. |  | 49. |  | 59. |  | 69. |  | 79. |  | 89. |  | 99.  |  |
| 10. |  | 20. |  | 30. |  | 40. |  | 50. |  | 60. |  | 70. |  | 80. |  | 90. |  | 100. |  |

***Спасибо!  
Ты молодец!***

## Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

**Инструкция.** В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни - переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того чтобы обозначить Ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по Вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- "0" - это ко мне совершенно не относится;
- "1" - мне это не свойственно в большинстве случаев;
- "2" - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- "3" - не решаюсь отнести это к себе;
- "4" - это похоже на меня, но нет уверенности;
- "5" - это на меня похоже;
- "6" - это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

К таблице: зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых - без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

### Опросник ДПА.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.

21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя..
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом - не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.

67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг - не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
1. 82. Всегда говорит только правду.
82. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
83. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
84. Чувствует неуверенность в себе.
85. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
86. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
87. Человек толковый, любит размышлять.
88. Иной раз любит прихвастнуть.
89. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
90. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
91. Никогда не опаздывает.
92. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
93. Выделяется среди других.
94. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
95. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
96. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
97. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
98. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
99. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
100. Все свои привычки считает хорошими.

#### Ключ

| № | Показатели | Номера высказываний | Нормы  |
|---|------------|---------------------|--|
| 1 | a          | Адаптивность        | 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26,<br>27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55,<br>61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94,<br>96, 97, 98 |
|   |            |                     | (68-170)<br>68-136   |

|   |   |                               |  |                    |
|---|---|-------------------------------|--|--------------------|
|   | b | Деадаптивность                | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25,28, 32, 36,<br>36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59. 60,<br>62, 64, 69, 71, 73, 76, 77,<br>83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68-170)<br>68-136 |
| 2 | a | Лживость —                    | 34,45,48,81,89   | (18-45)<br>18-36   |
|   | b | +                             | 8, 82, 92, 101   |                    |
| 3 | a | Приятие себя                  | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75. 80, 88,<br>94, 96  | (22-52)<br>22-42   |
|   | b | Неприятие себя                | 7,59,62,65,90,95,99  | (14-35)<br>14-28   |
| 4 | a | Принятие других               | 9, 14, 22, 26, 53, 97  | (12-30)<br>12-24   |
|   | b | Непринятие других             | 2,10,21,28,40,60,76  | (14-35)<br>14-28   |
| 5 | a | Эмоциональный комфорт         | 23,29,30,41,44,47,78   | (14-35)<br>14-28   |
|   | b | Эмоциональный дискомфорт      | 6,42,43,49,50,83,85  | (14-35)<br>14-28   |
| 6 | a | Внутренний контроль           | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63,<br>68,79,91,98,13  | (26-65)<br>26-52   |
|   | b | Внешний контроль              | 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77   | (18-45)<br>18-36   |
| 7 | a | Доминирование                 | 58,61,66   | (6-15)<br>6-12     |
|   | b | Ведомость                     | 16, 32 38, 69, 84, 87  | (12-30)<br>12-24   |
| 8 |   | Эскапизм<br>(уход от проблем) | 17, 18, 54, 64, 86   | (10-25)<br>10-20   |

### Опросник уровня агрессивности Баса-Дарки

Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности респондентов. Опросник состоит из 75 утверждений. На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году.

А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.
2. **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. **Подозрительность** – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

### **Процедура проведения**

**Инструкция:** Внимательно прослушайте утверждения. Если вы согласны с утверждением, то ставьте знак «+», если нет, ставьте знак «-».

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызания совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю несогласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.

23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам".
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.

68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.  
 69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.  
 70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.  
 71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.  
 72. В последнее время я стал занудой.  
 73. В споре я часто повышаю голос.  
 74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.  
 75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

### Обработка результатов

| Шкала               | Прямые утверждения                | Обратные утверждения | Коэффициент |
|---------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------|
| Физическая агрессия | 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68         | 9, 17, 41            | 10          |
| Косвенная агрессия  | 2, 18, 34, 42, 56, 63             | 10, 26, 49           | 8           |
| Раздражение         | 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72     | 11, 35, 69           | 11          |
| Негативизм          | 4, 12, 20, 23, 36                 |                      | 20          |
| Обида               | 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58         | 44                   | 9           |
| Подозрительность    | 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59     | 65, 70               | 10          |
| Вербальная агрессия | 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73 | 39, 66, 74, 75       | 13          |
| Чувство вины        | 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67 |                      | 11          |

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

По Рогову Е.И., значение показателей враждебности и агрессивности равно сумме показателей составляющих их шкал:

1. **Враждебность** = Обида + Подозрительность;
2. **Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

### Интерпретация результатов

По Рогову Е.И., нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6,5-7 \pm 3$ . При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Хван А.А. с соавт. предлагает более сложную схему. Сырые баллы по каждой шкале необходимо умножить на коэффициент, цель которого - привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам. Затем эти баллы переводятся в стены:

| Стены | Результаты в баллах |                    | Интерпретация  |
|-------|---------------------|--------------------|----------------|
|       | Физическая агрессия | Косвенная агрессия |                |
|       | Вербальная агрессия | Раздражение        |                |
|       | Негативизм          | Подозрительность   |                |
|       | Чувство вины        | Обида              |                |
| 1     | 0 -20               | 0                  | низкий уровень |

|    |            |            |                    |
|----|------------|------------|--------------------|
| 2  | 20 - 30    | 0 – 14     |                    |
| 3  | 31 - 41    | 15 – 25    | средний уровень    |
| 4  | 42 - 52    | 26 – 36    |                    |
| 5  | 53- 63     | 37 – 47    | повышенный уровень |
| 6  | 64 -74     | 48 – 58    |                    |
| 7  | 75 - 85    | 59 – 69    | высокий            |
| 8  | 86 - 96    | 70 – 80    | очень высокий      |
| 9  | 97 и более | 81 – 92    |                    |
| 10 |            | 92 и более |                    |

Как уже указывалось выше физическая, косвенная и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности.

| Стены | Результаты в баллах |              | Интерпретация      |
|-------|---------------------|--------------|--------------------|
|       | Агрессивность       | Враждебность |                    |
| 1     | 0 -17               | 0            | низкий уровень     |
| 2     | 18 – 27             | 0 – 14       |                    |
| 3     | 28 – 38             | 15 – 25      | средний уровень    |
| 4     | 39 – 49             | 26 – 36      |                    |
| 5     | 50 - 60             | 37 – 47      | повышенный уровень |
| 6     | 61 - 71             | 48 – 58      |                    |
| 7     | 72 - 82             | 59 – 69      | высокий            |
| 8     | 83 - 93             | 70 – 80      | очень высокий      |
| 9     | 94 и более          | 81 – 92      |                    |
| 10    |                     | 92 и более   |                    |

### Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири

Данная методика разработана Т.Лири ( 1954 г.) и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С ее помощью выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. При этом выделяется два фактора: "доминирование-подчинение" и "дружелюбие-агрессивность(враждебность)".

Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия.

В зависимости от соответствующих показателей выделяются ряд ориентаций - типов отношения к окружающим. Делаются выводы о выраженности типа, о степени адаптированности поведения - степени соответствия (несоответствия) между целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами. Очень большая неадаптивность поведения ( при представлении результатов выделяется красным цветом) может свидетельствовать о невротических отклонениях, дисгармониях в сфере принятия решений или являться результатом каких-либо экстремальных ситуаций.

Методика может использоваться как для самооценки, так и для оценки наблюдаемого поведения людей ("со стороны"). В последнем случае испытуемый отвечает на вопросы как бы за другого человека, основываясь на своем представлении о нем. Суммируя результаты такого тестирования разных членов группы (например, трудового коллектива) можно составить обобщенный "представленческий" портрет какого-либо ее члена, например, лидера. И делать выводы об отношении к нему других членов группы.

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

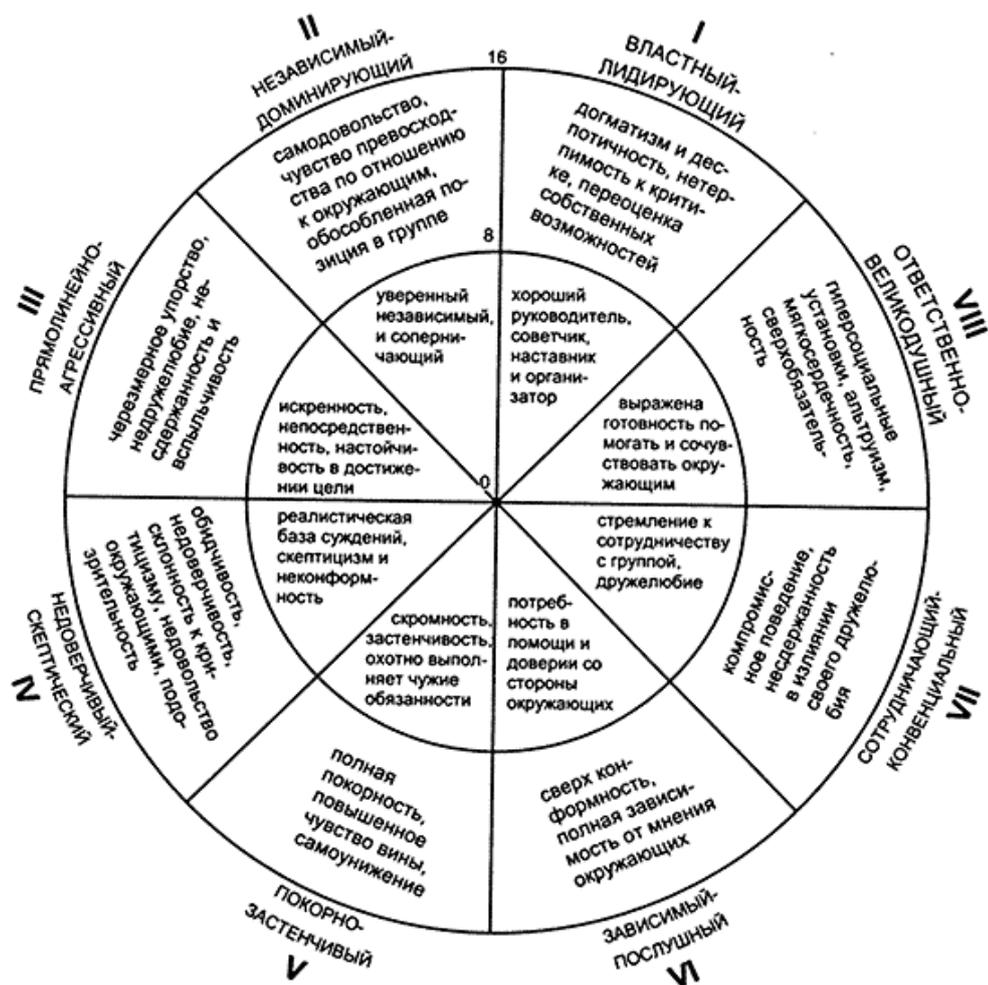
При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование-подчинение, дружелюбие-агрессивность, эмоциональность-аналитичность.

Для представления основных социальных ориентации Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь, эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих ("со стороны"), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального "Я". В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа. Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, "социальное "Я", "реальное "Я"", "мои партнеры" и т.д.



### Процедура проведения

**Инструкция:** "Вам будут представлены суждения, касающиеся характера человека, его взаимоотношений с окружающими людьми. Внимательно прочтите каждое суждение и оцените, соответствует ли оно Вашему представлению о себе.

Поставьте на бланке ответов знак "+" против номеров тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе, и знак "-" против номеров тех утверждений, которые не соответствуют Вашему представлению о себе. Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак "+" не ставьте.

После оценивания своего реального "Я" вновь прочтите все суждения и отметьте те из них, которые соответствуют Вашему представлению о том, каким Вам, по Вашему мнению, следовало бы быть в идеале".

### Список вопросов теста ЛИРИ.

| № п/п |   |
|-------|---|
| 1     | Другие думают о нем благосклонно.           |
| 2     | Производит впечатление на окружающих.       |
| 3     | Умеет распоряжаться, приказывать.           |
| 4     | Умеет настоять на своем.                    |
| 5     | Обладает чувством собственного достоинства. |
| 6     | Независимый.                                |
| 7     | Способен сам позаботиться о себе.           |
| 8     | Может проявить безразличие.                 |

|    |  |
|----|--|
| 9  | Способен быть суровым.                 |
| 10 | Строгий, но справедливый.              |
| 11 | Может быть искренним.                  |
| 12 | Критичен к другим.                     |
| 13 | Любит поплакаться.                     |
| 14 | Часто печален.                         |
| 15 | Способен проявить недоверие.           |
| 16 | Часто разочаровывается.                |
| 17 | Способен быть критичным к себе.        |
| 18 | Способен признать свою неправоту.      |
| 19 | Охотно подчиняется.                    |
| 20 | Уступчивый.                            |
| 21 | Благородный.                           |
| 22 | Восхищающийся и склонный к подражанию. |
| 23 | Уважительный.                          |
| 24 | Ищущий одобрения.                      |
| 25 | Способен к сотрудничеству.             |
| 26 | Стремится ужиться с другими.           |
| 27 | Дружелюбный, доброжелательный.         |
| 28 | Внимательный и ласковый.               |
| 29 | Деликатный.                            |
| 30 | Одобряющий.                            |
| 31 | Отзывчивый к призывам о помощи.        |
| 32 | Бескорыстный.                          |
| 33 | Способен вызывать восхищение.          |
| 34 | Пользуется уважением других.           |
| 35 | Обладает талантом руководителя.        |
| 36 | Любит ответственность.                 |
| 37 | Уверен в себе.                         |
| 38 | Самоуверен и напорист.                 |
| 39 | Деловит и практичен.                   |
| 40 | Любит соревноваться.                   |
| 41 | Строгий и крутой, где надо.            |
| 42 | Неумолимый, но беспристрастный.        |
| 43 | Раздражительный.                       |
| 44 | Открытый и прямолинейный.              |
| 45 | Не терпит, чтобы им командовали.       |
| 46 | Скептичен.                             |
| 47 | На него трудно произвести впечатление. |
| 48 | Обидчивый и щепетильный.               |
| 49 | Легко смущается.                       |
| 50 | Не уверен в себе.                      |
| 51 | Уступчивый.                            |
| 52 | Скромный.                              |
| 53 | Часто прибегает к помощи других.       |
| 54 | Очень почитает авторитеты.             |
| 55 | Охотно принимает советы.               |
| 56 | Доверчив и стремится радовать других.  |

|     |   |
|-----|---|
| 57  | Всегда любезен в обхождении.                      |
| 58  | Дорожит мнением окружающих.                       |
| 59  | Общительный и уживчивый.                          |
| 60  | Добросердечный.                                   |
| 61  | Добрый, вселяющий уверенность.                    |
| 62  | Нежный и мягкосердечный.                          |
| 63  | Любит заботиться о других.                        |
| 64  | Бескорыстный, щедрый.                             |
| 65  | Любит давать советы.                              |
| 66  | Производит впечатление значимости.                |
| 67  | Начальственно-повелительный.                      |
| 68  | Властный.   |
| 69  | Хвастливый.                                       |
| 70  | Надменный и самодовольный.                        |
| 71  | Думает только о себе.                             |
| 72  | Хитрый и расчетливый.                             |
| 73  | Нетерпим к ошибкам других.                        |
| 74  | Своекорыстный.                                    |
| 75  | Откровенный.                                      |
| 76  | Часто недружелюбен.                               |
| 77  | Озлобленный.                                      |
| 78  | Жалобщик.   |
| 79  | Ревнивый.   |
| 80  | Долго помнит обиду.                               |
| 81  | Склонный к самобичеванию.                         |
| 82  | Застенчивый.                                      |
| 83  | Безынициативный.                                  |
| 84  | Кроткий.  |
| 85  | Зависимый, несамостоятельный.                     |
| 86  | Любит подчиняться.                                |
| 87  | Предоставляет другим принимать решения.           |
| 88  | Легко попадает впросак.                           |
| 89  | Легко попадает под влияние друзей.                |
| 90  | Готов довериться любому.                          |
| 91  | Благорасположен ко всем без разбору.              |
| 92  | Всем симпатизирует.                               |
| 93  | Прощает все.                                      |
| 94  | Переполнен чрезмерным сочувствием.                |
| 95  | Великодушен и терпим к недостаткам.               |
| 96  | Стремится покровительствовать.                    |
| 97  | Стремится к успеху.                               |
| 98  | Ожидает восхищения от каждого.                    |
| 99  | Распоряжается другими.                            |
| 100 | Деспотичный.                                      |
| 101 | Сноб (судит о людях по рангу и личным качествам). |
| 102 | Тщеславный.                                       |
| 103 | Эгоистичный.                                      |
| 104 | Холодный, черствый.                               |

|     |  |
|-----|--|
| 105 | Язвительный, насмешливый.                |
| 106 | Злобный, жестокий.                       |
| 107 | Часто гневливый.                         |
| 108 | Бесчувственный, равнодушный.             |
| 109 | Злопамятный.                             |
| 110 | Проникнут духом противоречия.            |
| 111 | Упрямый.                                 |
| 112 | Недоверчивый и подозрительный.           |
| 113 | Робкий.                                  |
| 114 | Стыдливый.                               |
| 115 | Отличается чрезмерной готовностью.       |
| 116 | Мягкотелый.                              |
| 117 | Почти никогда и никому не возражает.     |
| 118 | Ненавязчивый.                            |
| 119 | Любит, чтобы его опекали.                |
| 120 | Чрезмерно доверчив.                      |
| 121 | Стремится снискать расположение каждого. |
| 122 | Со всеми соглашается.                    |
| 123 | Всегда дружелюбен.                       |
| 124 | Всех любит.                              |
| 125 | Слишком снисходителен к окружающим.      |
| 126 | Старается утешить каждого.               |
| 127 | Заботиться о других в ущерб себе.        |
| 128 | Портит людей чрезмерной добротой.        |

### Обработка результатов:

На первом этапе обработки данных производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику.

#### Ключ

1. **Авторитарный:** 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.
2. **Эгоистичный:** 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.
3. **Агрессивный:** 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108.
4. **Подозрительный:** 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.
5. **Подчиняемый:** 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.
6. **Зависимый:** 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.
7. **Дружелюбный:** 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124.
8. **Альтруистический:** 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

На втором этапе полученные баллы переносятся на диаграмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (минимальное значение — 0, максимальное — 16). Концы таких векторов соединяются и образуют профиль, отражающий представление о личности данного человека. Очерченное пространство заштриховывается. Для каждого представления строится отдельная диаграмма, на которой оно характеризуется по выраженности признаков каждой октанты.

На третьем этапе с помощью формул определяются показатели по двум основным параметрам «Доминирование» и «Дружелюбие»:

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Таким образом, система баллов по 16 межличностным переменным превращается в два цифровых индекса, которые характеризуют представление субъекта по обозначенным параметрам.

В результате проводится анализ личностного профиля – определяются типы отношения к окружающим.

### Интерпретация результатов

Подсчет баллов ведется отдельно для каждой оцениваемой личности. Показателем нарушения отношений с определенным лицом является разница между представлениями человека о нем и желаемом его образе в качестве партнера по общению.

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

|                                      |                         |
|--------------------------------------|-------------------------|
| <b>0-4 балла</b> – низкая:           | адаптивное поведение    |
| <b>5-8 баллов</b> – умеренная:       |                         |
| <b>9-12 баллов</b> – высокая:        | экстремальное поведение |
| <b>13-16 баллов</b> - экстремальная: | до патологии поведение  |

Положительное значение результата, полученного по формуле "доминирование", свидетельствует о выраженном стремлении человека к лидерству в общении, к доминированию. Отрицательное значение указывает на тенденцию к подчинению, отказу от ответственности и позиции лидерства.

Положительный результат по формуле "дружелюбие" является показателем стремления личности к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими. Отрицательный результат указывает на проявление агрессивно-конкурентной позиции, препятствующей сотрудничеству и успешной совместной деятельности. Количественные результаты являются показателями степени выраженности этих характеристик.

Наиболее заштрихованные на профиле октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида. Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14-16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0-3 балла) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4-х баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: ситуация диагностики не располагала к откровенности.

Первые четыре типа межличностных отношений (октанты 1-4) характеризуются тенденцией к лидерству и доминированию, независимостью мнения, готовностью отстаивать собственную точку зрения в конфликте. Другие четыре октанта (5-8) – отражают преобладание конформных установок, неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам.

В целом интерпретация данных должна ориентироваться на преобладание одних показателей над другими и в меньшей степени - на абсолютные величины. В норме обычно не наблюдаются значительные расхождения между «Я» актуальным и идеальным. Умеренное расхождение может рассматриваться как необходимое условие самосовершенствования.

Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (5,6,7 октанты), а также у лиц, находящихся в ситуации затянувшегося конфликта (4 октант). Преобладание одновременно 1 и 5 октанта свойственно лицам с проблемой болезненного самолюбия, авторитарности, 4 и 8 – конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью, т.е. проблема подавленной враждебности, 3 и 7 – борьба мотивов самоутверждения и аффилиации, 2 и 6 – проблема независимости-подчиняемости, возникающая в сложной служебной или иной ситуации, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

Личности, у которых обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения, значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако и у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением. При этом возрастание показателей того или иного октанта определит направление, по которому самостоятельно движется личность в целях самосовершенствования, степень осознания имеющихся проблем, наличие внутриличностных ресурсов.

### **Типы межличностных отношений**

#### ***I. Авторитарный***

13 - 16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9 - 12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения. 0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

#### ***II. Эгоистичный***

13 - 16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0 - 12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

#### ***III. Агрессивный***

13 - 16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9 - 12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0 - 8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

#### ***IV. Подозрительный***

13 - 16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9 - 12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0 - 8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

### ***V. Подчиняемый***

13 - 16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9 - 12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0 - 8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

### ***VI. Зависимый***

13 - 16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения. 9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0 - 8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

### ***VII. Дружелюбный***

9 - 16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0 - 8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

### ***VIII. Альтруистический***

9 - 16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

0 - 8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Первые четыре типа межличностных отношений — 1, 2, 3 и 4 — характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дезьюктивным (конфликтным) проявлениям (3, 4), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (1, 2).

Другие четыре октанта — 5, 6, 7, 8 — представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими (7, 8), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (5, 6).

## Опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98» - ССП-98

*Инструкция:* Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

| №  | Высказывания   | Верно | Неверно |
|----|--|-------|---------|
| 1  | Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.  |       |         |
| 2  | Люблю всякие приключения, люблю идти на риск.  |       |         |
| 3  | Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.  |       |         |
| 4  | Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».  |       |         |
| 5  | Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий. |       |         |
| 6  | Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.                                    |       |         |
| 7  | Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появляется чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.                           |       |         |
| 8  | Чтобы чувствовать себя уверенно необходимо знать, что ждет тебя завтра.  |       |         |
| 9  | Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.                                     |       |         |
| 10 | Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.   |       |         |
| 11 | Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.   |       |         |
| 12 | Мне трудно отказаться от принятого решения даже по влиянием близких мне людей.   |       |         |
| 13 | Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».                                     |       |         |
| 14 | Я не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.   |       |         |
| 15 | Не люблю много раздумывать о своем будущем.  |       |         |
| 16 | В новой одежде часто ощущаю себя неловко.  |       |         |
| 17 | Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.   |       |         |
| 18 | Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.   |       |         |
| 19 | Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.                                      |       |         |
| 20 | Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.   |       |         |
| 21 | Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.   |       |         |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 22 | Мои планы на будущее обычно реалистичны, я не люблю их менять.  |  |  |
| 23 | В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.  |  |  |
| 24 | При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.  |  |  |
| 25 | Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.  |  |  |
| 26 | Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.   |  |  |
| 27 | Бываю, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.  |  |  |
| 28 | Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.   |  |  |
| 29 | Прежде чем выяснить отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.                                   |  |  |
| 30 | В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.   |  |  |
| 31 | Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.   |  |  |
| 32 | Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.  |  |  |
| 33 | Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.  |  |  |
| 34 | Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.   |  |  |
| 35 | Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.   |  |  |
| 36 | В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.       |  |  |
| 37 | Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах. |  |  |
| 38 | Редко отстаю от начатого дела.  |  |  |
| 39 | Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.                                |  |  |
| 40 | Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.   |  |  |
| 41 | Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.   |  |  |
| 42 | Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.   |  |  |
| 43 | Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это неважно.              |  |  |
| 44 | После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.            |  |  |
| 45 | Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.   |  |  |
| 46 | Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать по-своему.  |  |  |

### Обработка данных.

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

|  |   |  |
|--|---|--|
| Шкала планирования (Пл)                | Да 1,8,17,22,28,37,36   | Нет 15,42  |
| Шкала моделирования (М)                | Да 11,37  | Нет 3,7,19,23,26,33,41                                     |
| Шкала программирования (Пр)            | Да 12,20,25,29,38,43  | Нет 5,9,32   |
| Шкала оценки результатов (Ор)          | Да 30,44  | Нет 6,10,13,16,24,34,39                                    |
| Шкала гибкости (Г)                     | Да 2,11,25,35,36,45   | Нет 16,18,23   |
| Шкала самостоятельности (С)            | Да 4,12,14,21,27,31,40,46   | Нет 34   |
| Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ) | Да 1,2,4,8,11,12,14,17,20,21,22,25,27,28, 29,30,31,35,36,37,38,40,43,44,45,46 | Нет 3,5,6,7,9,10,13,15,16,18,19,23,24,26,32,33,34,39,41,42 |

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

**Шкала «Планирование» (Пл)** характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование недействительно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

**Шкала «Моделирование» (М)** позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделить значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на новую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к работе, ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели, программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

**Шкала «Программирование» (Пр)** диагностирует индивидуальную работу осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности обдумывать способы своих действий для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатывают самостоятельно, редко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения признания для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности, при этом не внося изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

**Шкала «Оценивание результатов» (ОР)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния при возникновении внешних трудностей.

**Шкала «Гибкость» (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действия. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

**Шкала «Самостоятельность» (С)** характеризует развитость регуляторной автономии. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по

достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнения и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большей степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большей степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

### **Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел)**

#### **Назначение теста**

Предлагаемая методика диагностики **склонности к отклоняющемуся поведению** (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

### **Инструкция к тесту:**

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.
- Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».
- Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

### ***Тестовый материал***

#### **Мужской вариант**

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.

20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу татам, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям - это нормально.
78. Я часто не могу сдержать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

### **Женский вариант**

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подражаться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно хочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.

34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в древние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Бывает я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня..
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания..
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руку вещь и ломала ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.

74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
94. Я думаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я бы с удовольствием покатила бы на горных лыжах с крутого склона.
96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
98. Мне иногда не хочется жить.
99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
101. Я люблю смотреть выступления боксеров.
102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
103. Я считаю, что уступить в споре – это значит показать свою слабость.
104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

### **Ключ к тесту**

#### *Мужской вариант*

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).
5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).
7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

#### *Женский вариант*

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 91 (да), 93 (нет).
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да), 99 (да).
5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да).
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).
7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).
8. Шкала принятия женской социальной роли: 3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да).

## Обработка результатов теста

### Первый вариант обработки результатов теста

*Внимание:* со вторым вариантом обработки результатов существуют некоторые неточности, поэтому рекомендуем использовать именно этот вариант.

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с тестовыми нормами. При отклонении индивидуальных результатов исследуемого от среднего суммарного бала по шкале больше чем на  $1S$ , измеряемую психологическую характеристику можно считать *выраженной*. Если индивидуальный суммарный балл исследуемого меньше среднего на  $1S$ , то измеряемое свойство оценивается как *мало выраженное*. Кроме того, если известна принадлежность исследуемого к "делинквентной" популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, которые рассчитаны для "делинквентной" подвыборки.

### Тестовые нормы методики СОП

| Шкалы | "Нормальная" выборка |      | "Делинквентная" выборка |      |
|-------|----------------------|------|-------------------------|------|
|       | М                    | S    | М                       | S    |
| 1     | 2,27                 | 2,06 | 2,49                    | 2,13 |
| 2     | 7,73                 | 2,88 | 10,27                   | 2,42 |
| 3     | 9,23                 | 4,59 | 15,97                   | 3,04 |
| 4     | 10,36                | 3,41 | 10,98                   | 2,76 |
| 5     | 12,47                | 4,23 | 14,64                   | 3,94 |
| 6     | 8,04                 | 3,29 | 9,37                    | 3,01 |
| 7     | 7,17                 | 4,05 | 14,38                   | 3,22 |

### Второй вариант обработки результатов теста

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$T=10 * (X_i - M) / (S + 50)$ , где

- $X_i$  - первичный («сырой») балл по шкале;
- $M$  - среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;
- $S$  - стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

Варианты коэффициентов коррекции в зависимости от значений «сырого» балла по шкале № 1

*Мужской вариант методики*

В случае, если первичный балл по шкале № 1 *меньше или равен 6 баллам* для «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

- Для шкалы № 2 = 0,3

- Для шкалы № 3 = 0,3
- Для шкалы № 4 = 0,2
- Для шкалы № 5 = 0,2
- Для шкалы № 6 = 0,3
- Для шкалы № 7 = 0,2

В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «*деликвентных*» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

- Для шкалы № 2 = 0,3
- Для шкалы № 3 = 0,5
- Для шкалы № 4 = 0,3
- Для шкалы № 5 = 0,2
- Для шкалы № 6 = 0,3
- Для шкалы № 7 = 0,5

В случае, если первичный балл по шкале № 1 больше 6 баллов как для «*обычных*», так и для «*деликвентных*» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

- Для шкалы № 2 = 0,7
- Для шкалы № 3 = 0,6
- Для шкалы № 4 = 0,4
- Для шкалы № 5 = 0,5
- Для шкалы № 6 = 0,3
- Для шкалы № 7 = 0,5

#### *Женский вариант методики*

В случае, если испытуемые относятся к подвыборке «*обычных*» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет

- Для шкалы № 2 = 0,4
- Для шкалы № 3 = 0,4
- Для шкалы № 4 = 0,2
- Для шкалы № 5 = 0,3
- Для шкалы № 6 = 0,5
- Для шкалы № 7 = 0,4

В случае, если испытуемые заведомо относятся к подвыборке «*деликвентных*» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

- Для шкалы № 2 = 0,4
- Для шкалы № 3 = 0,4
- Для шкалы № 4 = 0,3
- Для шкалы № 5 = 0,4
- Для шкалы № 6 = 0,5
- Для шкалы № 7 = 0,5

#### **Таблица норм при переводе «сырых» баллов в Т-баллы**

| «Сырой» балл | Т-баллы |    |    |    |    |    |    |
|--------------|---------|----|----|----|----|----|----|
|              | Шкалы   |    |    |    |    |    |    |
|              | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| <b>0</b>     | 35      |    | 26 |    |    |    | 30 |
| <b>1</b>     | 44      | 27 | 28 | 24 | 24 | 26 | 32 |
| <b>2</b>     | 50      | 31 | 30 | 26 | 27 | 30 | 34 |
| <b>3</b>     | 55      | 34 | 33 | 29 | 29 | 33 | 37 |
| <b>4</b>     | 58      | 37 | 35 | 32 | 31 | 37 | 39 |

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 5  | 62 | 40 | 37 | 35 | 34 | 40 | 41 |
| 6  | 65 | 43 | 39 | 37 | 36 | 44 | 43 |
| 7  | 67 | 46 | 42 | 40 | 39 | 48 | 46 |
| 8  | 70 | 50 | 44 | 43 | 41 | 51 | 48 |
| 9  | 74 | 53 | 46 | 45 | 43 | 55 | 50 |
| 10 | 85 | 56 | 48 | 48 | 46 | 58 | 53 |
| 11 | 89 | 59 | 50 | 51 | 48 | 62 | 55 |
| 12 |    | 63 | 53 | 54 | 51 | 65 | 57 |
| 13 |    | 66 | 55 | 56 | 53 | 69 | 59 |
| 14 |    | 69 | 57 | 59 | 55 | 73 | 62 |
| 15 |    | 72 | 59 | 62 | 58 | 77 | 64 |
| 16 |    | 75 | 62 | 64 | 60 | 81 | 66 |
| 17 |    | 78 | 64 | 67 | 62 | 85 | 68 |
| 18 |    | 81 | 66 | 70 | 65 |    | 71 |
| 19 |    | 84 | 68 | 72 | 67 |    | 73 |
| 20 |    | 87 | 70 | 75 | 70 |    | 75 |
| 21 |    | 90 | 72 | 78 | 72 |    | 77 |
| 22 |    |    | 74 | 81 | 74 |    | 79 |
| 23 |    |    | 76 | 84 | 77 |    | 81 |
| 24 |    |    | 78 | 87 | 79 |    | 83 |
| 25 |    |    | 80 | 90 | 81 |    | 85 |
| 26 |    |    | 82 |    | 83 |    | 87 |
| 27 |    |    | 84 |    | 85 |    |    |
| 28 |    |    |    |    | 87 |    |    |
| 29 |    |    |    |    | 89 |    |    |

### **Описание шкал и их интерпретация**

#### **1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала)**

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели *от 50 до 60 T-баллов* свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели *свыше 60 баллов* свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне *70-89 баллов* говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели *ниже 50 T-баллов* говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

## **2. Шкала склонности к преодолению норм и правил**

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне *50-60 T-баллов*, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о нонконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне *60-70 T-баллов*, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности нонконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты *ниже 50 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

## **3. Шкала склонности к аддиктивному поведению**

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение.

Результаты в диапазоне *50-70 T-баллов* по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели *свыше 70 T-баллов* свидетельствует о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели *ниже 50 T-баллов* свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

## **4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению**

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне *50-70 Т-баллов* по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садо-мазохистских тенденциях.

Результаты *свыше 70 Т-баллов* свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели *ниже 50 Т-баллов* по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

#### **5. Шкала склонности к агрессии и насилию**

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне *50-60 Т-баллов*, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне *60-70 Т-баллов*, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели *свыше 70 Т-баллов* говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие *ниже 50 Т-баллов*, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

#### **6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций**

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (*Внимание!* Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах *60-70 Т-баллов*, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели *ниже 50 Т-баллов* по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

#### **7. Шкала склонности к деликвентному поведению**

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «деликвентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне *50-60 T-баллов*, свидетельствуют о наличии деликвентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты *выше 60 T-баллов* свидетельствуют о высокой готовности к реализации деликвентного поведения.

Результаты *ниже 50 T-баллов* говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.