

**Министерство транспорта Российской Федерации  
Министерство образования и науки Российской Федерации  
Южно-Якутский институт железнодорожного транспорта - филиал  
Дальневосточного государственного университета путей  
сообщения в г. Нерюнгри**

**Макаров П.В.**

**«Профилактика, коррекция и реабилитация  
подросткового суицида»  
(Учебно-методическое пособие)**

**Москва 2013 г.**

## Содержание

|   |         |
|---|---------|
| Введение .....  | 3 стр.  |
| 1. Суженое сознание как предвестник суицида.....                                  | 5 стр.  |
| 2. Социально-философские аспекты<br>проблемы .....                                | 8 стр.  |
| 3. Социальные мотивы и причины<br>детского суицида.....                           | 14 стр. |
| 4. Суицидальное поведение у детей и подростков.....                               | 23 стр. |
| 5. Синдромы поведения, указывающие на готовность<br>к суициду .....               | 26 стр. |
| 6. Профилактика суицидального<br>поведения.....                                   | 37 стр. |
| 7. Экстренная помощь и возможная коррекция.....                                   | 44 стр. |
| 8. Программа профилактики, коррекции и реабилитации<br>подросткового суицида..... | 47 стр. |
| 9. Примерный план мероприятий.....  | 61 стр. |
| Заключение .....  | 66 стр. |
| Литература .....  | 69 стр. |
| Приложения.....   | 70 стр. |

## Введение

Социальные катаклизмы и преобразования XX века, непродуманная социально-экономическая политика государства, направленная на улучшение жизни и быта (укрупнение сел, перевод на оседлость, ошибки в производственной сфере, маргинальное воспитание) и глобальное промышленное освоение (уничтожение природной среды, сокращение традиционных видов производства, массовая ассимиляция) привели к ухудшению сферы жизнедеятельности, нарушили традиционный уклад жизни, способствовали регрессу коренных малочисленных этносов и привели к дальнейшей деформации их нравственного сознания. В настоящее время продолжается отчуждение от земли, продуктов традиционного производства, наблюдается отход от обычаев, традиций и разрушение семьи. Одним из проявлений вышеназванных процессов наряду с алкоголизмом, криминальностью, безработицей и т.д., стал суицид.

В настоящее время является фактом то, что «сегодняшние социальные потрясения отзываются суицидом в среде малочисленных народов Севера. Чем продолжительнее, тем трагичнее судьба этих малочисленных и очень малочисленных народов..., обеспокоенность должна вызвать пропорция суицидов из числа народонаселения, если среди многочисленных народов 1 суицид приходится на 1000 человек, то среди малочисленных народов – 1 суицид на сотню человек. Таким образом, суицид приближает физическое вымирание малочисленных народов Севера» (А.И. Потапов, Б.В. Устюжанин, Т.С. Шушкова, 1994). Если данной социальной болезнью в последние годы было поражено почти все взрослое население, то теперь приходится констатировать такой страшный факт, что и подрастающее поколение тоже. По данным СМИ («Вечерний Якутск») Республика Саха (Якутия) в 2011 году заняло первое место по подростковому суициду в РФ, а сама Россия -

в мире, только в одной из самых благополучных, передовых в учебно-методическом плане школ трое девочек покончили с собой в течение учебного года. А что происходит в самых отдаленных уголках тундры, тайги, где свирепствует сильнейший психологический стресс, сопровождаемый страшными социальными болезнями, стоит только догадываться. В таких сельских социумах здоровым звеном остаются пока только институты образования. Именно их деятельность, с опорой на здоровые семьи, на государственные и коммерческие структуры, на общественность, направленная на социализацию личности может не только возродить прогрессивные народные традиции, но приостановить такую страшную социальную патологию как суицид и воспитать здоровое поколение, которое будет началом подлинного возрождения этносов Севера.

Уважаемые коллеги! Да, у вас не хватает специалистов, но и не надо бояться отсутствия специальной подготовки, очень надеемся, что данное пособие вам поможет в этом трудном деле. Главное, было бы желание, ведь кроме Вас никто в вашем регионе не может помочь детям в подобных экстремальных ситуациях. В данное пособие мы включили Программу по профилактике, коррекции и реабилитации подросткового суицида и план мероприятий по ее реализации, составленные нами для Золотинской средней общеобразовательной школы-интернат им. Г.М. Василевич, которые вы можете использовать, учитывая специфику вашего социума.

## **1. Суженое сознание как предвестник суицида**

В жизни молодого человека бывают моменты, когда ему жизнь кажется пустой и бессмысленной – уныние, тоска, подавленность. Нет настоящего и нет будущего, мечты и желания умерли. Ты одинок и никого не хочешь, ты сам себе отвратителен. Ты один и никого вокруг нет. Данное явление в медицине называется депрессией, и чаще всего оно бывает предтечей самоубийства. А если точнее, как показывает практика, предисловием суицида является именно меланхолическая депрессия – суженое сознание. Что это такое? Как ее вовремя распознать, чтобы вовремя предупредить трагедию? Симптомы хорошо известны в медицине и в психологии, но это касается меланхолии как длительного расстройства психики, а если это ограничено очень коротким временным отрезком - что тогда? Вот поэтому, мы считаем актуальным в наше время, время постоянных стрессов, сопровождающих нас, необходимым всеобуч по данной проблеме. В каждой школе должны быть проведены обязательно мероприятия по защите психического здоровья, включающие профилактику, психокоррекцию и обучение психологической самопомощи.

По мнению Э. Шнейдмана (Шнейдман, 2001), главным стимулом самоубийства, является невыносимая психическая (душевная) боль. Молодые суициденты с недостаточностью саморегуляции рискуют утратить контроль над своими эмоциями в отсутствии внешнего вмешательства. Первым видом потенциально летальной боли является полное одиночество, субъективный эквивалент тотального эмоционального отвержения. Оно отличается от одиночества, воспринимаемого человеком как временное, смягчённое воспоминаниями о любви и близости, при котором остается надежда на близость в будущем. В экстремальном одиночестве надежда отсутствует. Суицидент, охваченный им, чувствует, что любви не было

никогда и никогда не будет, и он умирает. Появляется страх полного разрушения, тревога, переходящая в панику и ужас. Человек готов на все, чтобы избавиться от этого чувства.

Итак, сужение сознания, особая и исключительная минута жизни, момент полной безнадежности, за которым вечные муки, от которых можно избавиться только лишением себя к жизни. Душа одержима одним состоянием, одним помыслом, одним ужасом, в который окутан весь мир, человек закупорен в собственном «Я», он уже суицидент. Выйти из себя можно только через убийство себя. Как писал Н. Бердяев в своем известном эссе «О самоубийстве»: «Нужно сказать, что в момент самоубийства человек в большинстве случаев находится в состоянии психического расстройства, психика его опрокинута и нарушено психическое равновесие, функция различения реальности поражена, иерархия ценностей извращена и какая-нибудь одна, совсем не главная ценность делается единственной и абсолютной, сознание замутнено и память о слишком многом и важном парализована и удерживает лишь *idée fixe* самоубийцы».

Что же делать, ведь инстинкт бессознательного в момент бурных душевных кризисов, очень сложно подавить. Мы считаем, что исключительно одними медикаментозными средствами или только психолого-педагогическими методами невозможно решить проблему, нужен комплексный подход, включающий и то, и другое. Суицидент не может сам выйти из кризиса, ему надо помочь преодолеть волю к самоубийству, то есть забыть о себе, преодолеть эгоцентризм, замкнутость в себе, взглянуть на окружающий мир со всей его красотой, на страдания других людей на их радости. Надо помочь ему победить волю к суициду, то есть перестать думать о себе и о своем. А человек, чувствующий приближение депрессии или уже страдающий легкой формой депрессии, должен сам выйти из надвигающейся мертвой, темной точки, а этому его надо просто научить, хотя бы

помочь разобраться в многочисленных публикациях. Мы считаем, что очень доступным в восприятии является книга Светловой Н.О. «Как справиться с депрессией».

Суицид совершается после длительного душевного кризиса, не как вдруг, как думает обыватель, а моментом истины для этого является сужение сознания, нередко – мгновенное или очень краткое по времени, а повод всегда найдется – неразделенная любовь, разрыв с родителями и т.д. Почему-то считается, что юности не место меланхолии, а ведь это не так, юность более чем склонна к депрессии, чем принято думать. Казалось бы, несущественные, для взрослых жизненные неурядицы, сопровождаемые половым созреванием, приливом сил, не находящих применения и выхода, могут привести к опасному душевному кризису, возможно и пресуициду. Надо быть просто очень внимательным и бережным к душевным кризисам юности. Принято считать, что особенно опасны кризисы у людей эмоциональных и с еще несформировавшейся, тонкой организацией психики. А последние – это наша молодежь. Вот ими то, как и с эмоциональными натурами, аффект владеет безраздельно.

Долгое время считалось, что интеллектуальные и волевые люди подавляют в себе темное, бессознательное, так называемый «инстинкт смерти», но это не всегда так, в этом вопросе мы солидарны с К. Меннингером, утверждавшим, что жертвы суицида – более желанные и ценные члены общества, чем жертвы убийств (если обобщить). Множество последних совершается в преступной среде, убийства происходят в ссорах или арестах, в то время как жертвы меланхолии обычно обладают характерной более высокой, хотя несколько болезненной духовной организацией (менталитетом).

В заключении считаем уместным привести слова того же Н. Бердяева: «В жизни людей есть опасные точки, в которых сгущается

бездонная тьма. Если человеку удастся вырваться из этой точки, вырваться из себя, то он спасен, и воля к самоубийству у него может пройти. Вот почему в иные минуты так важна бывает помощь человеку, может спасти сказанное слово или даже взгляд, дающий почувствовать, что он не один на белом свете, который стал для него черным».

## 2. Социально-философские аспекты проблемы

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Исключительно человеческий акт, хотя его совершают некоторые животные (китообразные, лемминги и т. д.), но природа их неясна и лежит, видимо, в другой плоскости. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а так же чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды. Самоубийство, которое языком специалистов закамуфлировано, принято называть термином **«суицид»**. Вопрос, который во все времена не то чтобы темой запретной, но однозначно закрытой. О суицидальных случаях и самоубийствах было как-то не принято говорить вслух. Практически все религии такой поступок осуждали, считая его величайшим грехом. В Библии, например, сказано: *«Всему своё время, и время всякой вещи под небом. Время рождаться, и время умирать...»* (Экклесиаст, 3:1). А людьми нерелигиозными подобный акт зачастую расценивался как проявление слабости, и также вызывал сочувствия.

Самоубийство принято воспринимать как нечто очень личное, не афишируемое, интимное, то, что не касается широкой общественности, и очень часто скрывается под видом несчастного



случая или смерти в результате естественных причин. Однако сегодня, более глубоко осознавая растущую сложность и несомненную ценность каждой человеческой жизни, мы должны признать, что суицид является чем-то большим, чем частое, личное решение: это показатель болезни цивилизации. Попытаться разобраться в такой непростой теме как социальные корни суицида – это означает бросить некий вызов обществу. Вызов всем нам, тем, кто, услышав об убийствах, ужасается, а, узнав о смерти в результате тяжелой болезни, сочувствует. Но не находит в своей душе эмоций по поводу того, что кто-то ушел добровольно из жизни, ощущая, услышав подобное известие, лишь неловкость (с уверенностью говорим об этом по причине того, что сами однажды оказались в подобном неловком положении). Однако проблема существует, многие философы, социологи и психологи пытаются найти её причины, работают с людьми, решившимися на последний шаг. Несомненно, верным, нам кажется, является утверждение современного исследователя М.П. Дуткина, что суицидальное поведение оказывается результатом сложного взаимодействия факторов индивидуального и общественного морального сознания, социальной изоляции и нарастающего психологического напряжения, что отчуждение является закономерным социально-психологическим основанием, могущим при определенном стечении обстоятельств привести к суициду.

Наши наблюдения и практическая деятельность доказывают верность его утверждения, что показателем отчуждения является наличие в мировоззрении суицидента следующих доминант: во-первых, чувства бессилия, ощущения того, что судьба индивида вышла из-под его контроля и находится под детерминирующим влиянием внешних сил; во-вторых, представления о бессмысленности существования, о невозможности получить путем каких-то действий

рационально ожидаемых результатов; в-третьих, восприятия окружающей действительности как мира, в котором утрачены взаимные обязательства людей по соблюдению социально-моральных предписаний, разрушена институализированная культура, не признается господствующая система ценностей; в-четвертых, ощущения одиночества, исключенности человека из социальных связей. Далее противоречие между личностью и социальными институтами дополняется специфическим восприятием окружающего мира как чуждого и враждебного личности, что должно прямо или опосредованно подтолкнуть человека к суицидальному акту.

Вряд ли кто-либо знает, что смертность в результате самоубийства составляет около 3% от общего числа смертей в России. А, главное, что выглядит наиболее странным, этот показатель почти в два раза выше по сравнению с процентом насильственных смертей (убийств). Тем не менее, Российская Федерация – страна со средневысоким показателем самоубийств, этот показатель был значительно выше, например, в Японии 70-х годов или в настоящее время в Венгрии. И все же, если около 30 человек на каждые 100 тысяч населения ежегодно решают добровольно уйти из жизни, а именно такая ситуация наблюдается в последние несколько лет в РФ, это не может не являться тревожным сигналом.

Надо отметить, что больше всего самоубийств в России было зафиксировано в 1994 году. И тому существует вполне очевидное объяснение, базирующееся на внешних причинах, сложившихся на тот период в стране. В первую очередь, 1994 год был ознаменован пиком инфляции, что означало резкое снижение благосостояния и уровня жизни населения, во-вторых, с 1994 годом значительная часть населения связывает крушение надежд на реальность проведения реформ во имя стабильности. В-третьих, именно тогда остро встала проблема социального и экономического неравенства, произошло

резкое расслоение общества на богатых и бедных. На последнюю роль сыграли и такие общественно-политические события как расстрел Парламента осенью 1993, новые выборы, состоявшиеся также в 1993 году, которые не оправдали возлагаемых простыми обывателями надежд на власть и окончательно развенчали идеи демократии. Помимо прочего, влияние общества на индивида стало крайне не велико – старая нормативно – правовая среда была разрушена (в 1993 принята новая Конституция), а новая, по сути, не успела сформироваться, были утрачены жизненные ориентиры, и введены, зачастую насильственно нормы западной идеологии, не свойственные менталитету российского человека. В результате у многих в тот период сформировалось ощущение безвыходности, безнадежности, которое являлось превосходной пищей для развития суицидальных настроений, и только постоянная необходимость бороться за свое существование, за существование своей семьи выступало в роли некоего сдерживающего фактора.

Существует показательная статистика относительно возраста самоубийц. Оказывается, что подавляющая, непропорционально большая часть случаев приходится на долю юношей и девушек в переходном возрасте. По мнению специалистов, подростковая психика предрасположена к суициду. На сухом языке медицины это называется специальным термином – **«пубертатный суицид»**, то есть самоубийство, совершенное в пору полового созревания. В последнее время заметна явная тенденция к «омоложению» суицида, причем это характерно для всех стран мира, не только для России.

Частота суицидальных действий среди молодёжи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14–24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой,

и 90% суицидальное поведение подростка это привлечение к себе внимания.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. В России за последние пять лет 14 тысяч несовершеннолетних окончили свою жизнь самоубийством. Россия занимает второе место по количеству пубертатных суицидов (совершенных детьми в возрасте до 18 лет) после Венгрии. В таких крупных городах, как Москва и Санкт-Петербург (лидируют по всем показателям) увеличение случаев подростковых самоубийств проявляется особенно значительно (в Петербурге лишь за девять месяцев 1998 года совершили суицидальные попытки 619 подростков, это почти в полтора раза больше, чем за тот же период 1996 года). На молодежном сленге даже появился специальный термин «эскейп», который означает «красиво уйти из жизни», и они уходят... За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы протестовали таким страшным образом против бездушия,

безразличия, цинизма и жестокости взрослых.

Итак, чем же все-таки объяснить страшную статистику суицида среди молодежи коренных малочисленных народов Севера? Очень интересен в этом контексте так называемый закон Мориса Фарбера, который гласит: **«Частота самоубийств в популяции прямо пропорциональна количеству индивидов, отличающихся повышенной ранимостью, и масштабу лишений, характерных для этой популяции».**

Вот эта закономерность в виде общей формулы:

**$S=f(V,D)$** , где

S – вероятность самоубийства;

F – функция;

V – повышенная ранимость (vulnerability);

D – масштаб общественных лишений (deprivation).

Данная формула, нам кажется, очень точно отражает суть вещей. Действительно, масштаб лишений у народов Севера просто катастрофический – полная безнадежность перед будущим, ни семьи, которая поддержала бы в трудную минуту, ни работы, которая ему по душе и которую он умеет, полная социальная незначимость, когда он видит, что пришлое население живет на его родной земле гораздо комфортабельнее и обеспеченнее, нежели чем он, и улучшения в лучшую сторону не предвидится, вокруг грязь, пьянство, разврат и никому нет до него дела, никому он не нужен. А что касается повышенной ранимости, то наши северные народы являются представителями так называемой цивилизации, у которых очень сильно развито творческое начало, и они от природы психологически очень ранимы. В сущности, по З. Фрейду, в большинстве своем это акцентуированные личности, склонные к острым ситуационным реакциям, переадресующие агрессию с внешнего мира на себя.

### **3. Социальные причины и мотивы детского суицида**

Ежедневно дети добровольно уходят из жизни, это не частная проблема, это проблема всего общества - нашей культуры, проблема педагогически запущенных, оставленных без должного внимания детей, проблема распущенности, душевной пустоты, равнодушия, нежелания понимать друг друга.

Непрерывный поток информации захватывает детей, они становятся невольными участниками различных событий, но их эмоциональная сфера еще не готова правильно принять и переработать данную информацию, это влечет за собой отрицательное психологическое воздействие. Тема самоубийства часто служит предметом произведений искусства - литературы, живописи, поэзии, кино. Телевидение, как основной информативный источник современных детей, сконцентрировано на агрессии, жестокости, насилии, смерти, трагедиях и катастрофах - все это откладывает свой отпечаток на сознание детей. Сюжет, зарубежной мультипликации заполонившей Российское телевидение, основан на желании одного героя уничтожить другого, а сами герои являются сосредоточением отрицательных качеств.

Новое время породило компьютерные игры. Они снимают понятие греха в представлениях ребенка о возможности убийства человека человеком, отношение к смерти меняется, ее уже не считают непоправимой.

Телевидение и электронные игры ограничивают эмоциональные контакты детей с родителями, которые в свою очередь больше думают о материальном благосостоянии и уровне образования своих детей, забывая о их душевном состоянии.

Многие дети подвергаются различному роду насилий в собственных семьях: сексуальному, физическому, психологическому - это приводит к негативным последствиям и нарушениям в

психическом здоровье детей, и вырабатывает предрасположенность к суицидальному поведению. Риск такого поведения увеличивается, если встречаются такие факторы, как: тяжелое детство в связи с неблагополучной семьей; отсутствие достаточных межличностных контактов или их прерывание в результате потери друзей, изгнания из общества; наличие попыток совершить самоубийство в прошлом; самоубийства или попытки их совершения среди знакомых, особенно друзей; максималистские черты характера (склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам).

Несмотря на возрастающее сегодня общественное внимание к проблемам семьи, детско-родительским отношениям и просто к проблемам общения и взаимоотношений, современная ситуация в этом плане еще во многом далека от идеала. Отношения родителей с детьми зачастую не строятся на том фундаменте открытых, полностью искренних эмоционально-теплых отношений, которые являются надежной защитой от многих, иногда суровых испытаний, с которыми встречается подрастающее поколение. Существенную роль в суицидах играет сохранность семьи в целом - ведь около половины детей, совершивших попытки самоубийств, выросли в семьях, в которых один из родителей или умер, или покинул семью.

Кроме того, в современных условиях увеличивается разрыв между различными возрастными и социальными группами. Усиливается процесс “дифференциации” - это происходит из-за быстрого изменения культурных норм и эталонов поведения в различных общественных слоях, усиления внимания моды и ряда других причин. Все это приводит к тому, что проблема “отцов и детей” остро стоит именно сегодня и от ее решения зависит успех диалога между детьми и взрослыми.

Известно, что наиболее эффективное предупреждение суицида находится в сфере межличностных отношений, во взаимопонимании и взаимной поддержке. Непосредственные причины, толкнувшие ребенка на отказ от жизни, чаще тесно связаны с его ближайшим окружением - семьей, родителями, друзьями, учителями. Неблагоприятные условия жизни и воспитания в семье, проблемы овладения знаниями и связанные с этим неудачи в учебе, неумение детей строить взаимоотношения с окружающими, как правило, ведут к потере смысла жизни. Акт самоубийства у детей связан не с желанием уйти из жизни, а с попыткой выйти из сложившейся ситуации. В этот момент рядом с ребенком должен быть взрослый, который бы помог найти выход из неразрешимой, с точки зрения ребенка, ситуации.

Инстинкты самоуничтожения проявляются в юном возрасте и в значительной степени определяют дальнейшее развитие личности. В конечном итоге эти тенденции могут возобладать над волей к жизни. Ежедневно более 1000 молодых людей пытаются совершить суицид. На одного подростка, совершившего суицид, приходится 100, совершающих неудачные попытки самоубийства. В течение последнего десятилетия частота суицидов у них возросла почти в 3 раза. Новые впечатляющие статистические данные показывают, что наибольшая их частота наблюдается в возрасте от 15 до 24 лет, причем за прошедшие 30 лет суициды детей от 5 до 14 лет возросли в 8 раз.

Американский суицидолог Эдвин Шнейдман считает, что к самоубийству приводит боль особого вида - психическая боль, которую называю душевной болью (psychache). В свою очередь, она порождается фрустрированными или искаженными психологическими потребностями. Иными словами, самоубийство является драмой, происходящей в первую очередь в душе



человека.

Понимая, что каждая смерть вследствие самоубийства является многогранным событием - в ней всегда имеют место биологические, биохимические, культурные, социологические, межличностные, психические, логические, философские, сознательные и бессознательные элементы, - Э.Шнейдман убежден, что при тщательном анализе этого явления главной остается его психологическая природа. Психологический компонент - как сознательный выбор самоубийства, в качестве кажущегося лучшим вариантом решения проблемы - является его основой.

Драматические аспекты жизни: горе, стыд, унижение, страх, ужас, неудача, тревога, порождают в человеке негативные эмоции. Становясь интенсивными, они заставляют человека испытывать душевное страдание. Э. Шнейдман выделяет пять групп психологических потребностей, фрустрация которых объясняет большинство самоубийств. Эти пять групп также отражают различные виды душевной боли:

1. Неудовлетворенные потребности в любви и принятии – связаны с фрустрацией стремления к " поддержке и аффилиации.

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

3. Нарушение образа "Я" и избегание стыда, поражения, унижения или позора - связаны с фрустрированными потребностями в аффилиации, самооправдании и избегании стыда.

4. Разрушенные значимые отношения, с возникшим вследствие этого горем и чувством потери - связаны с фрустрированными потребностями в аффилиации и заботе о другом.

5. Чрезмерный гнев, ярость и враждебность - связаны

с фрустрированными потребностями в доминировании, агрессии и противодействии.

В реальной жизни, существует более пяти типов самоубийства, и в силу этого каждый конкретный трагический случай следует оценивать и рассматривать индивидуально. Очевидно лишь то, что суицид порождает только отрицательные эмоции. Психическая боль, как и физическая, представляет собой сигнал “Природы”, который заставляет людей прекратить боль любым способом.

Э. Шнейдман утверждает, что: “...душевное страдание - это реально испытываемая боль; летальность относится к идее, мысли о смерти (пустоте, конце) как избавлении. Сама по себе душевная боль не является смертельной. Но летальность в сочетании с сильным смятением становится главным компонентом самоубийства. Душевная боль порождает мотивацию суицида; летальность оказывается фатальным пусковым механизмом” и мы склонны согласиться с ним. В ходе своих исследований Э.Шнейдман пришел к выводу, что лишь незначительное количество случаев невыносимой душевной боли приводит к самоубийству, однако каждый случай суицида порождается ею. Важно отметить, что процесс саморазрушения суицидента начинается задолго до осуществления самоубийства или его попытки.

Причины суицидального поведения очень сложны и многочисленны, анализ должен вестись в связи общим состоянием современной культуры и в контексте существующих в обществе этнических норм, мировоззрения, социальной ситуации в целом. Их можно искать в биологических, генетических, психологических и социальных сферах человека. Несмотря на то, что люди обычно совершают суицид в экстремальных ситуациях, большинство экспертов считает, что это скорее повод для совершения суицида,

чем его причина. Повод в отличие от причины - это событие, которое выступает толчком для действия причины. Повод носит внешний случайный характер и не служит звеном в цепи причинно-следственных отношений. Поэтому анализ поводов самоубийств не выявляет их причин.

Причина суицидального поведения - понятие глубокое и сложное. Оно уходит своими корнями в социально-психиатрический анализ проблемы. Причина - это все то, что вызывает и обуславливает суицид. А.Г. Амбрумова основной причиной суицидальных действий считает социально-психологическую дезадаптацию личности. Помимо главной причины могут быть еще и второстепенные (болезнь, семейно-бытовые трудности и т.д.). От причины следует отличать условия. Под условиями понимают такой комплекс явлений, который хотя и не порождает конкретные следствия, но выступает необходимой предпосылкой их становления и развития. Нет причин и следствий без определенных условий. Условия существенно влияют не только на действия причин, но и на характер следствий. Одни и те же причины в неодинаковых условиях приводят к различным следствиям. Анализируя причины суицидов, приходится повсеместно встречаться с зависимостью их от условий. Следует отметить закономерность - чем меньше возраст ребенка, тем (более травматичными бывают попытки. Маленькие дети, как правило, совершают падения с большой высоты и попытки самоповешения.

Исследователь А.Е. Личко к числу наиболее частых причин суицидов среди детей и подростков относит:

- потерю любимого человека;
- состояние переутомления;
- уязвленное чувство собственного достоинства;

-разрушение защитных механизмов личности в результате

употребления алкоголя, психотропных средств и наркотиков;

- отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство;

- различные формы страха, гнева и печали по разным поводам.

Д.Д.Федотов отмечает, что суицидальные попытки и намерения (по типу истерических реакций) чаще возникают в ответ на систематическое словесное унижение игнорирование мнения детей взрослыми, ущемление самостоятельности, в ответ на конфликтные ситуации, вследствие различного рода насилий. Суициды и покушения, обусловленные аффективно-шоковыми и депрессивными реакциями, чаще возникают в результате незаслуженных наказаний или угроз, унижений исходящих от родителей, учителей и друзей, оскорблений чувств.

Канадский исследователь Сайер выделяет четыре основных причины самоубийств:

1. Изоляция - чувство, что тобой никто не интересуется и тебя не понимают.
2. Беспомощность - когда человек ощущает, что его жизнь находится вне его контроля.
3. Безднадежность - когда будущее ничего хорошего не предвещает.
4. Чувство собственной незначимости - когда человек имеет низкую самооценку, чувствует себя некомпетентным или стыдится себя.

Семейные факторы риска, наблюдаемые в относительно неблагополучных семьях, ассоциируемые с суицидом:

- в семье исторически наблюдаются нарушения психического или невротического характера;

- в истории семьи зафиксирован суицид;
- семья имеет склонность к насилию, включая эмоциональные, психические или сексуальные злоупотребления;
- ранее наблюдались попытки покончить с собой;
- в доме хранится огнестрельное оружие;
- в семье есть заключенные;
- разоблачение суицидального поведения других, включая членов семьи, ровесников;

Существует тесная связь между саморазрушающим поведением ребенка и жестокостью, насилием, отвержением или заброшенностью в семьях.

Мотив (фр. *motif* - побудительная причина), представляет собой психическое явление, становящаяся побуждением к действию. Анализ мотивов самоубийства представляет известную трудность не только в силу сложности интерпретации сознательных и очевидных побуждений, но в большей степени потому, что при удавшейся попытке субъект недоступен для непосредственного изучения. Хотя во время психоаналитических сеансов с детьми совершившими попытку суицида можно выявить целый ряд причин и мотивов, пусть и не явных, но симптоматичных.

#### Возможные мотивы:

1. Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как способ получить что-либо (например, внимание, любовь).
2. Безнадежность - возникают мысли о том, что жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
3. Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и

неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

4. Попытка сделать больно другому человеку - рассуждения суицидента: "Они еще пожалеют!". А иногда человек считает, что смерть, унесет с собой проблему и тем самым облегчит жизнь своей семье.

5. Способ разрешить проблему - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Мотивы могут быть осознанными, высшими (интересы, убеждения, идеалы) и неосознанными, низшими (установки, влечения). В противоположность фрейдизму, современная психология, опираясь на достижения физиологии, подчеркивает связь и взаимопереходы между ними, обусловленность и тех и других общественно-историческими условиями развития личности.

Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, появляются тревога и уныние. Люди могут не осознавать ее начала. Они только замечают, что в последнее время стали подавленными, печальными и "хандрят". Им становится трудно выполнять даже простые обязанности. Нет какой-то одной причины, из-за которой ребенок лишает себя жизни, но ведущим фактором детских суицидов является преобладание чувств безнадежности и беспомощности. Любой внезапный личностный конфликт может являться серьезным предупреждением. Кроме того, у них часто безо всякой причины может появиться чувство своей нежеланности, они уверены в том, что родители не хотели их появления на свет. Это называется феноменом "отвергнутого ребенка".

Анализ глубинных мотивов самоубийства подтверждает гипотезу о нескольких факторах, по крайней мере двух, а возможно, трех источниках, толкающих человека на крайность. К ним

относятся:

1. Импульсы, исходящие из природной агрессивности, проявленной как желание убить.
2. Исходящие из агрессивности импульсы, трансформированные сознанием в желание быть убитым;
3. Стечение обстоятельств, когда примитивные инстинкты саморазрушения и желание убить проявляются во взаимодействии с более сложными мотивировками, что значительно усиливает тенденцию к самоуничтожению.

#### **4. Суицидальное поведение у детей и подростков**

Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критики, эгоцентрическая целеустремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, в настоящее время считается вариантом возрастного кризиса почти у четверти здоровых подростков (Моховиков, 2001).

Суицидальное поведение у подростков бывает демонстративным, аффективным и истинным. По другой квалификации выделяют следующие типы суицидального поведения подростков: преднамеренное, неодолимое, амбивалентное, импульсивное и демонстративное (Кондрашенко, 1999).

Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением взрослых, разумеется, это наблюдение должно быть неназойливым и тактичным.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков (Моховиков, 2001):

1. Переживания обиды, одиночества, отчужденности и недопонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать к себе сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

К особенностям суицидального поведения в молодом возрасте относятся (Амбрумова, Жезлова, 1978):

1. Недостаточная адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. В отличие от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком. Это заставляет в



практических целях все виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения.

2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.
3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.
4. В детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых. Их сравнительная характеристика приведена в таблице ниже.

### **Признаки депрессии у детей и подростков**

**(Моховиков, 2001)**

| <b>Дети</b>                                       | <b>Подростки</b>                          |
|---|---|
| Печальное настроение                              | Печальное настроение                      |
| Потеря свойственной детям энергии                 | Чувство скуки                             |
| Внешние проявления печали                         | Чувство усталости                         |
| Нарушения сна                                     | Нарушения сна                             |
| Соматические жалобы                               | Соматические жалобы                       |
| Изменения аппетита или веса                       | Неусидчивость, беспокойство               |
| Ухудшение успеваемости                            | Фиксация внимания на мелочах              |
| Снижение интереса к обучению                      | Чрезмерная эмоциональность                |
| Страх неудачи                                     | Замкнутость                               |
| Чувство неполноценности                           | Рассеянность внимания                     |
| Негативная самооценка                             | Агрессивное поведение                     |
| Чувство «заслуженной отвергнутости»               | Непослушание                              |
| Низкая фрустрационная толерантность               | Склонность к бунту                        |
| Чрезмерная самокритичность                        | Злоупотребление алкоголем или наркотиками |
| Сниженная социализация, замкнутость               | Плохая успеваемость                       |
| Агрессивное поведение, отреагирование в действиях | Прогулы в школе                           |

## 5. Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду

На первый взгляд, может быть это звучит антигуманистично, но отказ от жизни в пожилом или даже в зрелом возрасте все же является иногда более естественным и причинно обусловленным, чем самовольное прерывание жизни именно в то время, когда она собственно и должна в полной мере начинаться, и ответственность за это несут все члены общества в гораздо большей степени.

Каковы основные факторы, способствующие попыткам суицида у молодежи, и насколько существенны они сегодня в нашем обществе? На первом месте из проблем, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся, конечно, отношения с родителями (примерно в 70 процентах случаев эти проблемы непосредственно связаны с суицидом), на втором месте - трудности, связанные со школой, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.

Отношения родителей с детьми зачастую не строятся на том фундаменте открытых, полностью искренних эмоционально-теплых отношений, которые являются надежной защитой от многих, иногда суровых испытаний, с которыми встречается подрастающее поколение. И не случайно, что многие попытки суицида у молодых рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколениями. Существенную роль в суицидах играет сохранность семьи в целом - ведь около половины подростков, совершивших попытки самоубийств, выросли в семьях в которых один из родителей или умер, или покинул семью.

Интересно, что молодых (в возрасте 15-19 лет), наоборот, ранние браки не спасают от уменьшения риска суицида - по данным

американских авторов, среди женатых юношей в 1.5, а среди замужних девушек в 1.7 раз процент самоубийств выше, чем у их несемейных сверстников. Это связано прежде всего с тем, что "молодые" браки чаще всего являются попыткой, и не всегда удачной, решить какие-то другие, не относящиеся к браку проблемы, например, избавиться от невыносимой обстановки в семье родителей.

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями и администрацией школы, реже с взаимоотношениями в классе. В наших школах, в отличие, например, от японских, где перед каждой экзаменационной сессией происходят десятки самоубийств школьников, эти проблемы обычно не являются непосредственной причиной самоубийств, но приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей обстановки.

Одним из основных психологических объяснений проблем, связанных со сверстниками, особенно противоположного пола, является чрезмерная зависимость от другого человека, что возникает, обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми (по типу "я не могу жить без тебя"), что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, уход к другому воспринимается как невозполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь. При этом иногда, при отсутствии поддержки близких и окружающих, происходят "ситуативные самоубийства" - импульсивные, неподготовленные и собственно несвязанные с осознанным намерением лишить себя жизни.

Среди мотивов, объясняющих попытки самоубийства, сами

подростки и эксперты-психологи указывают на различные способы таким образом оказать влияние на других людей:

- "дать понять человеку, в каком ты отчаянии" - около 40 процентов случаев;
- "заставить сожалеть человека, который плохо с тобой общался" - около 30 процентов случаев;
- "показать, как ты любишь другого";
- "выяснить, любит ли тебя действительно другой" - 25 процентов;
- "повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение" - 25 процентов;
- "призыв, чтобы пришла помощь от другого" (мотивов может быть, естественно, у каждой жертвы суицида несколько) - 18 процентов случаев.

Несмотря на возрастающее сегодня общественное внимание к проблемам семьи, детско-родительским отношениям и просто к проблемам общения и взаимоотношений, современная ситуация в этом плане еще во многом далека от идеала. Профессиональные и другие проблемы родителей, отсутствие достаточного времени в силу различных социально-экономических причин зачастую приводят к формальному воспитанию детей или перекладыванию этой функции на школу или вообще неизвестно на кого.

Кроме того, в современных условиях увеличивается разрыв между различными возрастными и социальными группами (усиливается процесс "дифференциации") - это происходит из-за быстрого изменения культурных норм и эталонов поведения в различных общественных слоях, усиления влияния моды и ряда других причин.

Все это приводит к тому, что проблема "отцов и детей" может быть, как никогда, остро стоит именно сегодня и от ее решения

зависит успех диалога между подростками и взрослыми и ценность реальной помощи молодым. Пока что попытки взрослых наладить контакт с молодежью зачастую сводятся к метаниям между анархистскими лозунгами "полную свободу молодежи" и стародавними призывами "надо уважать и слушаться старших".<sup>11</sup>

С другой стороны, будем оптимистами, ведь молодые являются поколением, которое находится в наилучшем положении в современной ситуации, так как имеет гораздо больше других потенциальных возможностей использовать преимущества, связанные с тенденциями перестройки общества.

#### **Суицид сопровождается:**

- Депрессия.
- Дезориентация + галлюцинации + бред.
- Стремление вернуть себе контроль за окружением.
- Неудачи и неудовлетворенность своим поведением.

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

1. Депрессия (тоска, отчаяние, отсутствие аппетита, безразличие, бессонница).

2. Устные или письменные намеки (включающие в себя рассуждения о самоубийствах, рассказы о своих проблемах, просьбы о помощи или предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературе и беседах). Решение о самоубийстве не возникает сразу, почти всегда ему предшествуют попытки поделиться с другими людьми. Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям, хотя способы сообщения об этом могут быть завуалированы. Это обычно происходит в форме разговора о суициде или сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении или упоминаний

о суициде в картинах и литературных произведениях.

3. Социальная изоляция, уход в себя (отсутствие поддержки сверстников).

4. Проблемы в учебе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).

5. Поведение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, членовредительство, безрассудство, частые происшествия).

6. Употребление алкоголя и наркотиков - это повышает вероятность действий, совершаемых под влиянием внезапных импульсов. Бывает и так, что смерть наступает при передозировке и является непреднамеренной. Одно из исследований, проведенное среди учащихся восьмых и десятых классах, показало, что подростки, ведущие активную сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергались большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживался.

7. Вызывающее поведение (уходы из дома, преступность, беременность, сексуальная распущенность).

8. Внешний вид (безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде).

9. Беспокойное поведение. Люди, которые идут на суицид, очень амбивалентны, их настроение способно меняться коренным образом.

10. Жалобы на здоровье.

11. Поглощенность темами смерти

12. Раздаривание ценных вещей и составление завещания.

13. Недавнее самоубийство друга или близкого родственника. Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших с собой

родственников или друзей.

Человек, который увидит эти знаки суицида, должен спросить предполагаемого суицидента, что последний думает о суициде. Если ответ будет вызывать подозрение в возможности совершения суицида, следует направить этого человека к психологу для предотвращения немедленного совершения суицида и последующего решения проблем, которые могут заставить человека решиться совершить суицид. Большинство суицидов могут быть предотвращены, так как состояния, при которых субъект может совершить суицид, обычно временно.

Многие люди испытывают неловкость при разговорах на тему суицида из-за социального табу. Также имеется один распространенный миф на тему суицида. Он гласит: “Нельзя разговаривать на тему суицида в присутствии людей склонных к депрессии, так как такие разговоры могут посеять зерно раздумий в умах этих людей”. Но большинство психиатров и психологов пришли к мнению, что лица, имеющиеся суицидальные мысли, могут получать облегчение, разговаривая о своих чувствах

### **Фазы суицида:**

1. Острая фаза - после свершенного суицида человек испытывает очень сильное чувство вины, он ощущает себя неудачником (“Что обо мне говорят?”) Люди пугаются свершенного действия - и с этого момента начинается пробуждение: часто просят прощения у близких, появляется страх самосохранения. С человеком-суицидентом нельзя обсуждать основной конфликт, который двигал им в момент совершения самоубийства!

2. Выздоровление. Люди возвращаются в прежнее состояние, но если в окружении ничего не меняется, то возможны повторные попытки. На этой фазе очень важна работа с окружением.

3. Поствыздоровление. Попытки вторичного суицида на этой фазе очень редки, необходима работа психолога с истинной проблемой (причиной).

Суицид оказывает разрушительное влияние на друзей и родственников суицидента. Умышленная, неожиданная и насильственная смерть человека часто заставляет других чувствовать отверженность, беспомощность и отверженность. Члены семьи и друзья могут иметь дополнительный стрессовый фактор при обнаружении трупа. Родители часто страдают от выраженного чувства стыда и вины. Так как суицид рассматривается как социальная стигма, пережившие суицид стараются избегать общения с другими людьми, также как и окружающие избегают общения с ними. Несмотря на эти чрезвычайные проблемы, исследования показывают, что пережившие суицид, проходя сквозь такие же психологические проблемы, как и люди, потерявшие своих близких, в конце концов оправляются от своих печалей. Группы поддержки могут играть положительную роль в психологическом восстановлении жертв неудавшегося суицида.

Молодёжь кончает с собой почти в эпидемических масштабах. В течение последнего десятилетия частота суицидов среди молодых возросла почти в 3 раза. Статистика показывает, что наибольшая их частота наблюдается в возрасте от 15 до 24 лет.

На первом месте из проблем, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями, на втором месте - трудности, связанные со школой, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.

Отношения родителей с детьми, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время. И не случайно, что



многие попытки суицида у молодых рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением. Существенную роль в суицидах играет сохранность семьи и ее благополучность. Ранние браки (в возрасте 15-19 лет) не спасают от уменьшения риска суицида и это связано, прежде всего, с тем, что они чаще всего являются попыткой, и не всегда удачной, решить какие-то другие проблемы, например, избавиться от невыносимой обстановки в семье родителей.

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями, администрацией или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственной причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.

Одним из основных психологических объяснений проблем, связанных со сверстниками, особенно противоположного пола, является чрезмерная зависимость от другого человека, что возникает обычно в качестве компенсации плохих отношений в семье, из-за постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контакта с ними. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь. При том иногда, при отсутствии поддержки близких и окружающих, происходят ситуативные самоубийства импульсивные, неподготовленные и собственно несвязанные с осознанным намерением лишить себя жизни.

Молодые люди, погруженные в мысли о самоубийстве, как

правило, чувствуют себя одинокими, беспомощными и отверженными. Они особенно склонны предаваться тоскливым мыслям, когда их обидели или унизили в присутствии друзей или близких, когда они потеряли самоуважение после проваленного экзамена, после разрыва с любимым человеком, если их родители злоупотребляют алкоголем или наркотиками, если в семье разлад, родители скандалят или разводятся. Впрочем, подросток может испытывать депрессию или даже предпринять попытку самоубийства, если такого рода неприятности его не коснулись.

Если в семье уже были случаи самоубийства, это повышает угрозу повторного суицида. Такая связь может объясниться тем, что подростки склонны отождествлять себя с теми, кто им близок, и повторять их поступки. Подростки, которые злоупотребляют алкоголем или наркотиками, не только чаще предпринимают попытки уйти из жизни, но и чаще доводят дело до конца. Известно, что около 80% людей, которые предприняли попытку самоубийства, сделали это после приема алкоголя. Алкоголь-это депрессант. Подростки, планирующие самоубийство, могут заняться "уборкой дома": раздавать или выбрасывать свои любимые вещи, очищая свою комнату. Кроме того, после продолжительного периода депрессии, они внезапно могут стать очень жизнерадостными, потому что "нашли выход из положения", решив покончить с собой.

Статистика сообщает, что в России каждый десятый выпускник детского дома заканчивает жизнь самоубийством (любопытно при этом, что каждый пятый становится преступником, а каждый четвертый - бомжем). Проблема здесь не только в воспитании, которое славится своим радикальным пуританским стилем и малой озабоченностью воспитателей о судьбах детишек, но также и в предрасположенности сирот к самоубийствам и противозаконным действиям, которые осознают свою причастность к т.н.

“деклассированным элементам”. Кроме того, для обитателей детских домов характерны различные психические отклонения (в результате наследственности или общей атмосферы детского дома, интерната или колонии для малолетних). Все это вместе способно объяснить большое число самоубийств.

### **Признаки суицидального риска**

Учитывая актуальность профилактики суицида, многие авторы задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению? Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:

1. Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

2. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.

3. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание.

4. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

## **Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду:**

- тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
- употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

## **Внешние обстоятельства суицидального подростка:**

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;

- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

### **Источники негативных переживаний подростка**

Накапливание негативных переживаний может создать неблагоприятную сферу для срыва у подростков. Исследования, проведенные в 2006 году, показали, что негативные переживания у подростков возникают в ответ на семейные конфликты, частые наказания, недовольство родителей друзьями детей, частое морализование старших и взрослых.

Согласно данным этого исследования главный источник негативных переживаний - семейные конфликты. На это указали 50% мальчиков и 78% девочек из группы “трудных” подростков. Среди “благополучных” подростков эти показатели 47% и 18% соответственно.

Важная причина подростковых переживаний - частые наказания детей. В группе “трудных” - эту причину указали 35% опрошенных, тогда как среди “благополучных” 21% мальчиков и 2% девочек.

Частые наказания провоцируют развитие лживости как средства скрыть проступок. На этот мотив лжи указывают 71% мальчиков и 63% девочек из группы “трудных” подростков.

Досаждают подросткам и неумелое морализаторство родителей. На эту причину указали 65% мальчиков и 72% девочек.

### **6. Профилактика суицидального поведения**

Слово “превенция” (профилактика) происходит от латинского “praevenire” - “предшествовать, предвосхищать”. Знание социальных и психологических предвестников детского суицида, поможет предотвратить появление и развитие суицидальных

тенденций, в подростковом возрасте и более зрелом. Каждый ребенок в свое время испытывает психологические проблемы и даже травмы. Такова уж природа окружающей нас действительности. Детский опыт бывает сопряжен с большими разочарованиями и потерями, с которыми душа ребенка не в состоянии самостоятельно справиться. Такие серьезные стрессовые ситуации, как болезнь, смерть близких или семейные проблемы часто превосходят возможности защитных механизмов человека. В результате кризиса жизни возникает отчаяние и беспомощность. Таким образом, ситуационные факторы часто приводят к суицидальной реакции.

Согласно теории Фрейда, человек это - существо, основным инстинктом которого является подсознательное стремление к смерти, и в то же время человек располагает средством противостояния этому инстинкту, которое помогает одержать над ним победу.

Цель профилактики детского суицида должна заключаться не в полном исключении негативного влияния общества на ребенка, так как это просто невозможно, а в создании благоприятного эмоционально теплого климата в окружении ребенка. Любовь является самым эффективным инструментом спасения ребенка. Чувства, понимание и знания должны стать той крепостью, стены которой помогают противостоять саморазрушению. Слепота и безразличие - вот те качества, способствуют дальнейшему развитию негативных тенденций.

Социологи и психологи считают, **что** не существует какой-либо одной причины, из-за которой ребенок начинает думать о самоубийстве, как способе выхода из сложившейся жизненной ситуации. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного

фактора суицида. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или **неизбежно**. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда **это** бывают едва уловимые намеки, часто угрозы являются легко **узнаваемыми**, но не воспринимаются окружающими всерьез. Некоторые суициденты довольно ясно говорят о своих намерениях. Существуют прямые утверждения: “Я не могу этого выдержать. Я не хочу больше жить. Я хочу покончить с собой”. Часто высказывания являются завуалированными и замаскированными: “Вы не должны беспокоиться обо мне. Я не хочу создавать для вас проблемы”, “Я хочу уснуть и никогда не проснуться”, “Скоро, очень скоро эта боль будет позади» и т. п. Такие высказывания, имеющие форму открытых заявлений или намеков, в любом случае они не должны игнорироваться. Очень важно, что 75% тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Суицидальными людьми в целом руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность и в то же самое время надеются на спасение. Часто желания за и против самоубийств, настолько уравновешиваются, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и пронизательность, то весы могут наклониться в сторону выбора жизни.

Лучшей превенцией суицида является первичная профилактика, она заключается, прежде всего, в повышении образовательного уровня. Ее задачей является обучение населения, тому, что суицид может произойти с кем угодно, что существуют вполне различные, достаточно распознаваемые признаки самоубийства (если только у человека хватает пронизательности увидеть и услышать их) и что помощь при этом доступна многим. Основной задачей первичной

профилактики является распространение информации, особенно касающейся признаков самоубийства, в школах, на работе или в средствах массовой информации. Можно сказать, что эффективное предупреждение самоубийства является делом каждого. Вопреки расхожему мнению, обсуждение этого вопроса в обществе не может привести к появлению идей о суициде в головах людей, если их там не было и, более того, не толкнет их к самоубийству. Как показали последние исследования, лучшим способом профилактики суицидов являются образовательные программы для учащихся и родителей, потому что их представления часто не соответствуют действительности. Следует развеять существующие в обыденном сознании населения мифы о самоубийствах, так как они могут стоить человеческой жизни. Приведем некоторые из них.

Миф № 1: “Те, кто говорят о самоубийстве, редко предпринимают такую попытку или совершают его”.

Факт: Большинство детей до совершения суицидальных попыток или самоубийств приводят важные словесные доказательства своих намерений.

Миф № 2: “Тенденция к суициду наследуется”.

Факт: Не существует достоверных данных о генетической предрасположенности к самоубийству. Тем не менее, предыдущий суицид в семье может быть деструктивной моделью для подражательного поведения.

Миф № 3: “Ничего бы не могло остановить ребенка, если он уже принял решение покончить с собой”.

Факт: Большинство детей, обдумывающих возможность самоубийства, разрываются между желаниями жить и умереть. Они хотят, чтобы их страдания закончились, и в то же время стремятся найти альтернативу или пути разрешения боли, но слишком часто их крик о помощи остается не услышанным



друзьями, семьей и даже специалистами.

Миф № 4: “Суицидальные дети являются психически больными”.

Факт: Большинству предпринимающих попытки к самоубийству, не мог бы быть поставлен диагноз психического заболевания, хотя, естественно, хроническая душевная болезнь повышает риск самоубийства.

Миф № 5: “Ребенок, переживший суицид, в дальнейшем никогда не может чувствовать себя в безопасности, даже когда станет взрослым”.

Факт: Дети, пережившие состояние депрессии, получают врачебную помощь, выздоравливают и затем ведут нормальную здоровую жизнь.

Мы считаем, что тема суицида, должна стать частью образовательных программ в школах и других учебных заведениях. Педагоги должны знать о тех, учащихся, кто более восприимчив к суициду. Выделяют следующие факторы риска для установления детей имеющих предрасположенность к суициду:

- имеющие предшествующие попытки к самоубийству;
- высказывающие суицидально: угрозы, прямые или завуалированные;
- дети, в семье которых были случаи суицида;
- дети, отличающиеся девиантным или криминальным поведением;
- дети, хронически употребляющие наркотики и токсические препараты;
- дети из неполных семей;
- дети пережившие тяжелые утраты, например, смерть родителя, особенно в течение первого год:: после потери;
- семейные проблемы, например, развод родителей или

постоянные

конфликты;

- дети с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
- дети из семей с авторитарным стилем воспитания, подвергающиеся различного рода насилиям в семьях;
- дети склонные к аффективным расстройствам, особенно тяжелым депрессиям и имеющие признаки эмоциональных нарушений.

В целях профилактики суицида школьному психологу и социальному педагогу, рекомендуется проводить следующую работу:

- постоянную диагностику по выявлению суицидных тенденций, причин депрессии, тревожности, чувства неполноценности, повышенной агрессивное, социальной дезадаптации, всего, что толкает детей к самоубийству, чтобы вовремя профилактировать и корректировать подобные проявления;
- периодически проводить работу с родителями направленную на распространение суицидологических знаний, включающих знания о детях входящих в группу у риска, о признаках депрессии, о особенностях суицидального поведения, о местном центре психологической помощи;
- проводить консультирование учителя по поводу выхода из возникшей в классе конфликтной или эмоционально напряженной ситуации;

- совместно с учителем подбирать наиболее эффективный способ воспитательного воздействия на конкретного учащегося, с учетом его индивидуальных **особенностей (темперамента)**, для избежания введения ребенка в **стрессовые** ситуации;
- рекомендовать родителям наиболее подходящий стиль и методы воспитания конкретного ребенка в условиях семьи, с учетом традиций, пожеланий и **национальных** особенностей данной семьи.

В целях профилактики суицида учителю рекомендуется:

- направить воспитательную работу на выработку антисуицидогенных качеств у учащихся (эмоционально-волевых; повышение низкой самооценки; предание чувства защищенности, уверенности в себе, в своих силах, повышение сопротивляемости стрессам);
- проводить беседы о смысле и цели жизни (это возможно сделать без отрыва от процесса обучения);
- проводить сочинения, классные часы с примерными темами: “Моё будущее”, “Мои планы на будущее”;
- создание благоприятной, психологической атмосферы в классе, атмосферы доброжелательности взаимопомощи, понимания (ведение социальной карты класса, можно использовать таблицу, состоящую из окошек, в которые дети два раза в день вставляют цветные квадратики, обозначающие настроение ребенка до уроков и после);
- проводить беседы о ценности жизни (на примере литературных произведений, фильмов, жизненных ситуаций).

## 7. Экстренная помощь и возможная коррекция

Итак, мы имеем факт неудачной попытки детского суицида. Прежде всего, консультанту (психологу, педагогу) необходимо быть принимающим и заботливым при работе с юным суицидентом, давать возможность неоднократно возвращаться к обсуждению печальных событий, подчеркивать, что переживания являются естественными. Ни в коем случае не следует принимать просьбы, которые вы не можете выполнить, рационализировать события, давать неисполнимые обещания и делать замечания типа: «У вас есть еще родители, друзья», «Не стоит говорить об этом», «Это и без того давит на вас» и т.п.

Детский постсуицид характеризуется разнообразными формами психологического состояния уцелевшего (англ. survivor): апатия, ступор, двигательное возбуждение, агрессия, нервная дрожь, плач, истерика и т.д. Консультанту при апатии следует поговорить с уцелевшим, задать ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком вам или нет, проводить к месту отдыха (кресло, кровать), помочь удобно устроиться (обязательно снять обувь), взять за руку или положить свою руку ему лоб, дать ему возможность просто полежать или еще лучше поспать. При ступоре необходимо любым средствами добиться реакции уцелевшего, вывести его из оцепенения:

- Согните уцелевшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
- Кончиками большого и указательного пальцев массируйте уцелевшему «позитивные точки» расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

- Ладонь свободной руки положите на грудь уцелевшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
- Молодой человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

Очень часто потрясение настолько сильное, что ребенок просто не перестает понимать, что происходит вокруг него. Он теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке. В этом случае консультанту можно рекомендовать следующее:

- Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки уцелевшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
- Изолируйте уцелевшего от окружающих.
- Массируйте уцелевшему «позитивные точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»).
- Не спорьте с уцелевшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

Двигательной возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, иногда и агрессивным поведением. Последнее является одним из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. При подобном состоянии юного суицидента необходимо свести к минимуму количество окружающих, дать пострадавшему «выпустить пар» (выговориться или «избить» подушку), не обвинять и постараться разрядить обстановку смешными комментариями или действиями. Также после попытки суицида часто появляется нервная

дрожь, так организм «сбрасывает» напряжение. В этом случае возьмите уцелевшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд, при этом продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение. После завершения реакции необходимо дать уцелевшему возможность отдохнуть. Ни в коем случае нельзя обнимать уцелевшего или прижимать к себе, укрывать чем-то теплым и успокаивать и говорить, чтобы он взял себя в руки.

Также часто детский постсудид сопровождается плачем и истерикой. При первом случае установите физический контакт с уцелевшим (возьмите за руки, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом. При этом не старайтесь успокоить его, не задавайте вопросов и не давайте советов. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, выплеснуть из себя горе страх и обиду. Очень эффективно и применение приемов «активного слушания» (они помогают выплеснуть свое горе):

- периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете;
- повторяйте за уцелевшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства;
- говорите о своих чувствах и чувствах уцелевшего.

При истерике в первую очередь постарайтесь остаться с уцелевшим наедине и неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на него). Как обычно, после истерики наступает упадок сил. Уложите уцелевшего спать.

Как показывает наша практика, коррекцию целесообразно проводить в 2 этапа: непосредственно после попытки самоубийства со следующего дня необходимо в течение 5-10 дней провести

индивидуальную работу (суггестивный метод, активная и пассивная мышечная релаксация) (Я.И. Гилинский, П.И. Юнаскевич, 1999), только потом групповые виды кризисной психотерапии (реориентационный тренинг) (И.Г. Малкина-Пых, 2001). В качестве показаний для групповой кризисной психотерапии можно выделить следующие:

- высокая вероятность возобновления суицидальных тенденций при ухудшении кризисной ситуации;
- выраженная потребность в психологической поддержке и практической помощи;
- готовность обсуждать свои проблемы, рассматривать и воспринимать мнение участников группы с целью перестройки, необходимой для разрешения кризиса и профилактики его рецидива в будущем.

## **7. Программа по профилактике, коррекции и реабилитации подросткового суицида**

### **§ 1**

Программа деятельности педагогического коллектива ЗСОШИ им. Г.М. Василевич **по профилактике суицидов**, прежде всего, основывается на оценке уровня развития суицидального поведения личности, которая предполагает следующие задачи:

1. Выяснение состояния развития суицидальных явлений.
2. Определение динамики развития в течение определенного периода времени.
3. Установление тех реальных изменений в поведении учащихся под влиянием учебно-воспитательных воздействий и психолого-педагогического сопровождения.

4. Определение перспектив развития суицидальных тенденций на основе анализа их развития в прошлом.
5. Выделение групп риска для решения воспитательных и специальных задач.
6. Определение пригодности из числа групп риска для решения тех или иных задач.
7. Выработка рекомендаций для подростков с суицидальным поведением и администрации по наиболее эффективному использованию соответствующих методов и форм воспитательной работы и психолого-педагогического сопровождения.

С этой целью в учебном заведении предлагается применение следующих методов: опрос и беседа, тесты «НСВ-10», определения уровня депрессии (В.А. Жмуров), «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королева) и методику «Карта риска суицида». Их целесообразно применять в комплексе.

Диагностика суицидального поведения у подростков включает следующие этапы:

1. Проведение обследования, результаты которого отображаются в виде заключений с кратким отражением наличия суицидального риска у учащихся.
2. Обследование подростков с суицидальным поведением, с которыми уже проводилась психолого-педагогическая коррекция, для оценки ее эффективности. На основании результатов обследования оценивается целесообразность дальнейшей воспитательной работы, ее особенности и планируется ее проведение.



## Программа выявления подростков с суицидальным поведением

| Этап | Основное содержание   |
|------|---|
| 1    | Определение состава, места, времени и необходимых сил и средств проведения обследований и последующей коррекции |
| 2    | Оформление плана обследования и его утверждение   |
| 3    | Проведение исследовательских работ  |
| 4    | Обработка результатов, формирование заключений, рекомендаций, проведение сеансов коррекции                      |
| 5    | Подведение итогов обследования, разработка и реализация профилактических мероприятий                            |

3. Ежегодное профилактическое обследование учащихся среднего и старшего звеньев на предмет выявления лиц с суицидальным поведением.

4. Ежегодное подведение итогов воспитательной работы и психолого-педагогического сопровождения для оценки эффективности выполнения программы по выявлению лиц, склонных к суицидному поведению.

Применение этой программы в учебном заведении позволит выделить подростков, имеющих суицидные установки и опыт покушений на самоубийство.

### § 2

**Психолого-педагогическая коррекция** суицидального поведения в ходе образовательного процесса предполагает привитие учащимся следующих понятий:

- правильного взгляда на мир;
- смысла жизни и ее назначения;
- веры в высшие нравственные принципы;
- чувства долга;
- стремления к труду на пользу ближних;
- терпения и уступчивости.

Педагогические задачи, решаемые с помощью методов психолого-педагогической коррекции, предполагают стимулирование самовоспитания антисуицидогенных установок личности.

Исходной теоретической основой разработки организации психолого-педагогической коррекционной работы стало учение о закономерностях и движущих силах психического развития личности, развиваемое в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, А.В. Запорожца, П.Я. Гальперина и др.

Принципы психолого-педагогической коррекции:

1. «Нормального» развития, требующий учета основных закономерностей психического развития личности и ее социализации. Этот принцип постулирует существование развития социализации личности. При определении стратегии коррекционной работы, выбора ее целей, необходимо исходить из сопоставления эталонного «нормального» развития социализации личности и конкретных особенностей развития суицидального поведения человека. Такое сопоставление помогает четко дифференцировать задачи и трудности, возникающие в связи с развитием суицидального поведения, подлежащей коррекции, от проблем, связанных с патологическим развитием, требующих медико-психологического и психиатрического вмешательства. В этом случае педагог не вмешивается в психиатрическую работу. Однако после ее завершения именно психолого-педагогическое сопровождение позволит укрепить процесс реабилитации подростка, имевшего в прошлом суицидальное поведение.
2. Целостности. Он формирует коррекционную задачу оказания воздействий не только на суицидальное поведение, мысли и намерения, но и на всю личность в целом и, при возможности, на ту социальную среду, в которой происходит ее развитие.

3. Причинности развития суицидального поведения. Этот принцип помогает сосредоточить коррекционные усилия на установлении «первопричины» его возникновения. Психокоррекция может значительно снизить и приостановить развитие суицидального поведения.
4. Деятельностный. Определяет тактику коррекционной работы: выбор средств, путей и способов предупреждения развития суицидального поведения. Он определяет предмет приложения коррекционных усилий, задает способы коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности суицидента путем формирования новых способов социальной ориентации.

Психолого-педагогическая коррекционная работа должна строиться не как простая тренировка умений и навыков, не как отдельные упражнения по совершенствованию новых форм поведения, а как целостная осмысленная деятельность суицидента, органически вписывающаяся в систему его повседневных жизненных отношений.

Таким образом, ее можно свести к формированию морально-психологических качеств, уменьшающих риск формирования суицидального поведения, суицидогенность некоторых личностных установок.

Обязательной предпосылкой успешного результата коррекционной работы является умение педагогов и психолога создать доверительные, откровенные отношения с родителями подростка с выявленным суицидальным поведением, а также умелое разъяснение им совместных целей и задач психолого-педагогической коррекционной работы с их ребенком. Необходимо их предупреждать о возможных трудностях и осложнениях, препятствиях в результатах данного рода сотрудничества.

При привлечении родителей к психолого-педагогической коррекции преследуются следующие цели:

1. Подробное обсуждение общего состояния подростка с суицидальным поведением. Определение причин образования этого состояния и прогноза ее развития.
2. Совместная разработка системы конкретных мер воспитательных воздействий и помощи или специальной коррекционной программы.
3. Обсуждение проблем родителей, их отношения к трудностям своего ребенка.
4. Планирование последующих встреч.

Корректирующую терапию следует направлять на основной мотив поведения человека, согласно гуманистической психологии, это – стремление к самоактуализации, то есть, присущее организму стремление реализовать свои способности с целью сохранения жизни.

Формирование жизнестойкости подростка необходимо с помощью комплекса таких методов как:

- активная эмоциональная поддержка подростка, с выявленным суицидальным поведением;
- поощрения его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
- обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- расширение временной перспективы и самопонимания.

Главным в преодолении пресуицидального состояния является **индивидуальная профилактическая беседа** с ним. Следует принять во внимание следующее:

- в беседе важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию;

- активный слушатель – это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным;
- активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя;
- активный слушатель будет способствовать тому, чтобы его собеседник был услышан.

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

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

### **Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком**

|   | <b>Если вы слышите</b>     | <b>Обязательно скажите</b>                                 | <b>Никогда не говорите</b>                             |
|---|----------------------------|--|--|
| 1 | «Ненавижу учебу, класс...» | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!» |

|   |                                    |   |  |
|---|------------------------------------|---|--|
| 2 | «Все кажется таким безнадежным...» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже чем тебе»              |
| 3 | «Всем было бы лучше без меня!»     | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»                                 | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» |
| 4 | «Вы не понимаете меня!»            | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»  | «Кто же может понять молодежь в наши дни?»                 |
| 5 | «А если у меня не получится?»      | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»  | «Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»  |

Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими **принципами**:

- при выборе места главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);
- желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом;
- В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не просматривать на часы и тем более выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо все своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

### **Этапы профилактической беседы:**

1. Начальный этап – установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать подростка терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (то есть необходимо ему выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.
2. Второй этап – установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности.

Имеет смысл применить следующие приемы: «преодоление исключительности ситуации», «поддержка успехами» и др.

3. Третий этап – совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: «планирование», то есть побуждение ребенка подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» - целенаправленное молчание, чтобы дать ему проявить инициативу.
4. Завершающий этап – окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка подростка. Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация»; «рациональное внушение уверенности».

С целью оказания подросткам социальной поддержки при включении семьи, друзей и т.д. должны проводиться социально-психологические тренинги проблемно-разрешающего поведения, поддерживающие упражнения, пассивные и активные методы мышечной релаксации, индивидуальные и групповые психокоррекционные занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Важно использовать деловые, имитационные и ролевые игры, использовать различные формы и методы психологической поддержки на занятиях, также как и анализ и обсуждение проблемных вопросов, арттерапия, аутогенная тренировка и др.

Вокруг каждого ребенка важно создать хороший, эмоциональный, позитивный психологический климат и в каждом ребенке нужно видеть личность с ее достоинствами и недостатками, уметь принять и оценить. Мы считаем необходимым максимально сократить период свободного времяпровождения за счет привлечения к положительно формирующим личность занятиям: спорт и др.

### § 3

В случае свершившегося суицида самого пристального внимания и проведения комплекса психореабилитационной работы требуют друзья и одноклассники погибшего. Суицидальное поведение в подростковом возрасте носит часто подражательный характер, имеет высокую степень заражения. Если в школе нет квалифицированного психолога, педагог должен сам провести психокоррекционную работу с одноклассниками добровольно ушедшего из жизни, используя, например, групповую методику дебрифинга, довольно эффективного в кризисных ситуациях. Важные требования для педагога – чтоб он пользовался доверием у детей, умел наладить с ними контакт, имел высокий уровень профессионального такта.

**Дебрифинг** – это особым образом организованное обсуждение (групповая терапия) в группе, цель которого – минимизировать вероятность тяжелых последствий после стресса («проработка» чувств, осмысление происшедшего, снижение индивидуального и группового напряжения, мобилизация групповых ресурсов).

Оптимальное время для проведения дебрифинга – не ранее, чем через 48 часов после события. Обязательное условие – закрытая комната. Количество человек – не более 20 человек, которые располагаются по кругу в аудитории. Участие в дебрифинге добровольное, но нужно предварительно убедить принять в нем участие всех близких друзей суицидента, которые могут неадекватно реагировать на смерть друга.

Дебрифинг проводится по следующей последовательности:

**1 шаг.** Ведущий (педагог) представляет себя, определяет цель встречи, знакомит с правилами, которым должен следовать каждый участник:

- конфиденциальность;
- отсутствие оценок, обсуждаем только чувства;



- если плохо себя почувствовал – это естественно;
- при выходе из круга объяснить ведущему свое состояние;
- можно говорить на любую интересующую тему.

**2 шаг (стадия фактов).** Каждый по кругу рассказывает о ситуации, о том, как узнал о случившемся, от кого, при каких обстоятельствах.

**3 шаг (стадия реагирования).** Участники говорят о своих чувствах и переживаниях (отреагирование чувств, создается ощущение схожести и естественности реакций), моделируют стратегии, позволяющие справиться с эмоциональными проблемами. Если у кого-то ухудшается состояние, группа оказывает ему поддержку.

**4 шаг (стадия симптомов).** Более детальное обсуждение чувства вины и других возникших чувств.

**5 шаг (стадия обобщения реакций).** Ведущий подводит к мысли, что все реакции естественны, с течением времени они будут уменьшаться.

**6 шаг (стадия реадaptации).** Всеми участниками обсуждается и планируется будущее, намечаются стратегии преодоления подобной ситуации.

Итак, мы имеем факт неудачной попытки подросткового суицида. Прежде всего, консультанту (психологу, педагогу) необходимо быть принимающим и заботливым при работе с юным суицидентом, давать возможность неоднократно возвращаться к обсуждению печальных событий, подчеркивать, что переживания являются естественными. Ни в коем случае не следует принимать просьбы, которые вы не можете выполнить, рационализировать события, давать неисполнимые обещания и делать замечания типа: «У вас есть еще родители, друзья», «Не стоит говорить об этом», «Это и без того давит на вас» и т.п.

Подростковый постсуицид характеризуется разнообразными формами психологического состояния уцелевшего (англ. survivor): апатия, ступор, двигательное возбуждение, агрессия, нервная дрожь, плач, истерика и т.д. Консультанту при апатии следует поговорить с уцелевшим, задать ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком вам или нет, проводить к месту отдыха (кресло, кровать), помочь удобно устроиться (обязательно снять обувь), взять за руку или положить свою руку ему лоб, дать ему возможность просто полежать или еще лучше поспать. При ступоре необходимо любым средствами добиться реакции уцелевшего, вывести его из оцепенения:

- Согните уцелевшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
- Кончиками большого и указательного пальцев массируйте уцелевшему «позитивные точки» расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
- Ладонь свободной руки положите на грудь уцелевшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
- Молодой человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

Очень часто потрясение настолько сильное, что ребенок просто не перестает понимать, что происходит вокруг него. Он теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке. В этом случае консультанту можно рекомендовать следующее:

- Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки уцелевшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
- Изолируйте уцелевшего от окружающих.
- Массируйте уцелевшему «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»).
- Не спорьте с уцелевшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

Двигательной возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, иногда и агрессивным поведением. Последнее является одним из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. При подобном состоянии юного суицидента необходимо свести к минимуму количество окружающих, дать пострадавшему «выпустить пар» (выговориться или «избить» подушку), не обвинять и постараться разрядить обстановку смешными комментариями или действиями. Также после попытки суицида часто появляется нервная дрожь, так организм «сбрасывает» напряжение. В этом случае возьмите уцелевшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд, при этом продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение. После завершения реакции необходимо дать уцелевшему возможность отдохнуть. Ни в коем случае нельзя обнимать уцелевшего или прижимать к себе, укрывать чем-то теплым и успокаивать и говорить, чтобы он взял себя в руки.

Также часто детский постсуцид сопровождается плачем и истерикой. При первом случае установите физический контакт с

уцелевшим (возьмите за руки, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом. При этом не старайтесь успокоить его, не задавайте вопросов и не давайте советов. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, выплеснуть из себя горе, страх и обиду. Очень эффективно и применение приемов «активного слушания» (они помогают выплеснуть свое горе):

- периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете;
- повторяйте за уцелевшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства;
- говорите о своих чувствах и чувствах уцелевшего.

При истерике в первую очередь постарайтесь остаться с уцелевшим наедине и неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на него). Как обычно, после истерики наступает упадок сил. Уложите уцелевшего спать.

Как показывает наша практика, коррекцию целесообразно проводить в 2 этапа: непосредственно после попытки самоубийства со следующего дня необходимо в течение 5-10 дней провести индивидуальную работу (суггестивный метод, активная и пассивная мышечная релаксация) (Я.И. Гилинский, П.И. Юнаскевич, 1999), только потом групповые виды кризисной психотерапии (реориентационный тренинг) (И.Г. Малкина-Пых, 2001). В качестве показаний для групповой кризисной психотерапии можно выделить следующие:

- высокая вероятность возобновления суицидальных тенденций при ухудшении кризисной ситуации;
- выраженная потребность в психологической поддержке и практической помощи;

— готовность обсуждать свои проблемы, рассматривать и воспринимать мнение участников группы с целью перестройки, необходимой для разрешения кризиса и профилактики его рецидива в будущем.

Комплекс психореабилитационной работы включает индивидуальную работу с подростком, совершившим попытку суицида, в котором уместен метод суггестии и весь комплекс психокоррекционных методов. Главное, чтобы подросток не оставался один со своими проблемами, и важно максимально сократить период свободного времяпровождения за счет привлечения к положительно формирующим личность занятиям: спорт и др.

### **8. План мероприятий по профилактике, коррекции и реабилитации подросткового суицида Золотинской средней общеобразовательной школы имени Г.М. Василевич на 2011-2012 учебный год**

| № п/п | Мероприятия   | Срок                 | Ответственный                             |
|-------|---|----------------------|---|
|       | <i>Работа с педагогическим коллективом</i>  |                      |   |
| 1.    | Издать приказы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• о мерах по профилактике суицида среди детей и подростков;</li> <li>• о своевременном информировании о фактах, свидетельствующих о жестоком обращении с детьми;</li> <li>• об организации психолого-медико-педагогического консилиума (далее ПМПк);</li> <li>• о назначении ответственного по профилактике суицида среди учащихся.</li> </ul> | До 01.09             | Директор школы (далее Руфова М.Н.)        |
| 2.    | Разработать программу «Профилактика, коррекция и реабилитация подросткового суицида»  | До 01.09             | Макаров П.В., Дымбрылова Н.Д.             |
| 3.    | Педагогический совет «Педагогические аспекты и практический опыт работы по профилактике подросткового суицида»  | Октябрь              | Зам. директора по ВР (далее Юхновец Н.И.) |
| 4.    | Совещание при директоре: <ul style="list-style-type: none"> <li>• о мерах профилактики суицида среди детей и подростков на учебный год;</li> <li>• о результатах работы по профилактике суицидального поведения детей и семейного неблагополучия.</li> </ul>  | Сентябрь<br><br>Май  | Руфова М.Н.<br><br>Руфова М.Н.            |
| 5.    | Совещание при заместителе директора по ВР: <ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика семейного неблагополучия и суицидального поведения детей и подростков;</li> <li>• о работе классных руководителей по реализации</li> </ul>   | Ноябрь<br><br>Январь | Юхновец Н.И.<br><br>Юхновец Н.И.          |

|                                   |   |  |  |
|-----------------------------------|---|--|--|
|                                   | системы мер по предотвращению случаев суицида среди детей и подростков.   |  |  |
| 6.                                | Учебно-методические семинары для классных руководителей:<br>1. Организационные условия проведения профилактики суицидального поведения и преодоления последствий суицидов.<br>2. Профилактика конфликтных ситуаций в учебном коллективе.<br>3. Выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних;<br>4. Диагностика детей, склонных к суициду, коррекция их поведения.<br>5. Психолого-возрастные и физиологические особенности развития ребенка.<br>6. Организация психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних с аддиктивным поведением в условиях общеобразовательной школы.<br>7. Методы работы по профилактике суицидального поведения. | Ноябрь<br><br>Декабрь<br><br>Январь<br><br>Февраль<br><br>Март<br><br>Апрель<br><br><br>Май                  | Педагоги-психологи:<br>Макаров П.В.<br><br>Бронникова Е.В.<br>Бронникова Е.В.<br>Бронникова Е.В.<br>Наумова Е.В.<br>Бронникова Е.В.<br><br>Макаров П.В.. |
| 7.                                | Лекторий для педагогического коллектива по профилактике суицидов:<br>1. Психолого-педагогические последствия перинатального поражения центральной нервной системы в условиях общеобразовательной школы.<br>2. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних.  | Декабрь<br><br><br><br>Май   | Педагоги-психологи:<br>Наумова Е.В.<br><br><br>Бронникова Е.В.   |
| 8.                                | Семинар-тренинг:<br>1. Подростковый суицид: профилактика и коррекция.<br>2. Некоторые причины и формы невротического проявления невротических расстройств у современных старшеклассников.   | Февраль<br><br>Апрель  | Педагоги-психологи:<br>Бронникова Е.В.<br>Бронникова Е.В.  |
| <b><i>Работа с родителями</i></b> |   |  |  |
| 1.                                | Лекторий для родителей:<br>1. Роль семьи в сохранении психологического здоровья ребенка.<br>2. Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.<br>3. Профилактика возникновения депрессивного состояния у детей.<br>4. Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка, ребенка.<br>5. Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности.<br>6. Подростковый кризис.<br>7. Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта в воспитании детей.  | Сентябрь-май<br><br>Ноябрь<br><br>Январь<br><br>Февраль<br><br>Февраль<br><br>Декабрь<br><br>Март<br><br>Май | Педагоги-психологи:<br>Бронникова Е.В.<br>Наумова Е.В.<br>Бронникова Е.В.<br>Макаров П.В.<br>Бронникова Е.В.<br>Бронникова Е.В.<br>Бронникова Е.В.       |
| 2.                                | Общешкольные родительские собрания:<br>1. Подростковый суицид.  | Сентябрь   | Педагоги-психологи   |

|                           |   |  |  |
|---------------------------|---|--|--|
|                           | 2. Взаимодействие школы и семьи как необходимое условие профилактики преступлений и правонарушений среди детей, социализация личности.<br>3. Семейные конфликты и конструктивные способы их разрешения.   | Ноябрь<br><br>Январь                     | Бронникова Е.В.<br>Наумова Е.В.<br><br>Бронникова Е.В. |
| 3.                        | Семинар-практикум для опекунов несовершеннолетних:<br>1. Профилактика и признаки суицидов, методы выведения из опасного состояния.  | Март                                     | Макаров П.В.   |
| 4.                        | Организация работы с семьями учащихся, склонных к суицидальному поведению   | В течение учебного года                  | Юхновец Н.И.   |
| 5.                        | Консультации для родителей учащихся, оказавшихся в кризисной ситуации   | В течение учебного года                  | Педагоги-психологи                                     |
| 6.                        | Родительский урок по теме «Поведенческие реакции детей и подростков в стрессовой ситуации»  | Октябрь                                  | Педагоги-психологи                                     |
| 7.                        | Круглый стол:<br>1. Жестокое обращение с ребенком. Причина, последствия, помощь.<br>2. Детские – взрослые проблемы.<br>3. Тревожность и ее влияние на развитие личности.<br>4. Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта. | Сентябрь<br><br>Ноябрь<br>Февраль<br>Май | Педагоги-психологи                                     |
| 8.                        | Выпустить буклет для родителей по профилактике суицида подростков   | Октябрь                                  | Юхновец Н.И.   |
| 9.                        | Социологический опрос родителей:<br>1. Я и мой ребенок.<br>2. Правильна ли ваша позиция по отношению к детям?   | Февраль<br>Апрель                        | Социальный педагог (далее Васильева С.В.)              |
| <i>Работа с учащимися</i> |   |  |  |
| 1.                        | Составить план по реабилитации несовершеннолетних, совершивших попытку к самоубийству.  | До 01.09.                                | Юхновец Н.И.   |
| 2.                        | Организовать работу по психолого-педагогическому сопровождению учащихся, находящихся в кризисном состоянии и с высокой степенью суицидального риска.  | 01.09                                    | Юхновец Н.И.   |
| 3.                        | Выявлять и проводить учет детей, склонных к суициду   | В течение учебного года                  | Юхновец Н.И.   |
| 4.                        | Разработать индивидуальную профилактическую программу для каждого подростка, склонного к суициду  | До 10.09                                 | Бронникова Е.В.  |
| 5.                        | Осуществлять контроль за учащимися, не посещающих или систематически пропускающих учебные занятия в школе   | В течение учебного года                  | Классные руководители                                  |
| 6.                        | Мониторинг среди учащихся 6-11 классов по выявлению детей, находящихся в кризисных ситуациях, посредством заполнения и последующего анализа «карты суицидального риска»   | Октябрь                                  | Педагоги-психологи                                     |
| 7.                        | Изучение межличностных взаимоотношений учащихся в классных коллективах (социометрия) и выявление изолированных детей  | 1-е полугодие учебного года              | Бронникова Е.В.  |
| 8.                        | Изучение адаптации учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов, в том числе самооценки и тревожности  | 1-е полугодие учебного года              | Бронникова Е.В.  |
| 9.                        | Комплексная психологическая диагностика учащихся с проблемами обучения, развития и воспитания   | 2-е полугодие учебного года              | Педагоги-психологи                                     |
| 10.                       | Сформировать банк данных учащихся с высоким уровнем тревожности и депрессии   | Октябрь                                  | Педагоги-психологи                                     |
| 11.                       | Месячник профилактики суицидального поведения   | Ноябрь                                   | Юхновец Н.И.   |

|     |  |                                     |   |
|-----|--|-------------------------------------|---|
| 12. | Разработать поэтапный план психологической адаптации и помощи для отдельных детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации   | Октябрь                             | Бронникова Е.В., Васильева С.В.   |
| 13. | Рейды по выявлению детей, находящихся в социально опасном положении, проживающих в неблагополучных семьях в микрорайоне школы, оказывать им необходимую помощь   | 1 раз в четверть                    | Васильева С.В.  |
| 14. | Консультации для учащихся, оказавшихся в кризисной ситуации  | В течение учебного года             | Бронникова Е.В., Макаров П.В.   |
| 15. | «Уроки психологической разгрузки» (поддерживающие упражнения, пассивная и активная мышечная релаксация, ролевые игры и др.)<br>Ролевые игры:<br>1. Конфликты в нашей жизни (5-е классы).<br>2. Толерантность (6-е классы).<br>3. Как преодолевать тревогу (7-е классы).<br>4. Способы решения конфликтов с родителями (8-е кл.).<br>5. Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессами (9-е классы).<br>6. Грани моего «Я» (10-е классы).<br>7. Способы саморегуляции эмоционального состояния (11-е классы).<br>8. Я люблю тебя жизнь! | В течение учебного года еженедельно | Педагоги-психологи:<br><br>Бронникова Е.В.<br>Бронникова Е.В.<br><br>Бронникова Е.В.<br>Бронникова Е.В.<br><br>Бронникова Е.В.<br><br>Бронникова Е.В. |
| 17. | Диспут «Успех в жизни» (10-11 классы)  | Январь                              | Юхновец Н.И.  |
| 18. | Психологический тренинг с учащимися 5-11 классов:<br>1. Умей сказать «Нет!».<br>2. Помоги себе сам.<br>3. Победи свой страх.<br>4. Снятие конфликтных ситуаций.  | Декабрь<br>Апрель<br>Апрель<br>Май  | Бронникова Е.В.<br>Бронникова Е.В.<br>Бронникова Е.В.<br>Бронникова Е.В.  |
| 19. | Круглый стол с учащимися 9-11 классов по теме «Формирование здорового образа жизни, первичная профилактика социально обусловленных заболеваний в детско-подростковой и юношеской среде: проблемы, поиски, решения.   | Декабрь                             | Педагоги-психологи, классные руководители   |
| 20. | Организовать работу телефона экстренной психологической помощи для детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.   | 01.09                               | Юхновец Н.И.  |
| 21. | Акция «Я тебя люблю тебя, жизнь!»  | Май                                 | Зам. директора по ВР, педагоги-психологи  |
| 22. | Создать страницу на школьном сайте в сети Интернет по психологическим проблемам подростков в постоянном режиме   | 01.09                               | Зам. директора по ИТ Колесов А.В.   |
| 23. | Классные часы, формирующие в процессе воспитательной работы у учащихся такие понятия как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приемов психологической защиты в сложных ситуациях:<br>1. Человек свободного общества.<br>2. Учимся строить отношения.<br>3. Мое здоровье.<br>4. Преступление и наказание.<br>5. Наши чувства и действия.   | В течение учебного года             | Классные руководители   |



|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | 6. Почему трудно признать свою вину?<br>7. Обидчивость, несдержанность, раздражительность...<br>8. Дружба – главное чудо.<br>9. Любовью дорожить умеете.<br>10. Поговорим еще раз о любви.<br>11. Наша дружная семья.<br>12. Дети и родители. Давайте понимать друг друга.  |   |  |
| 24.  | <i>Беседы для учащихся 1-4 классов:</i><br>1. Как справиться со страхом.<br>2. Мир моего общения.<br>3. Школьные трудности.<br>4. Учимся дарить радость другим людям.<br><i>Для учащихся 5-8 классов:</i><br>1. Научились ли мы общаться?<br>2. Умей помогать себе.<br>3. Как справиться с плохим настроением.<br>4. Освоение способов повышения настроения.<br><i>Для учащихся 9-11 классов:</i><br>1. Мои сильные стороны.<br>2. Жизнь по собственному выбору.<br>3. Откровенный разговор.<br>4. Самовосприятие, самоуважение, самоодобрение.<br>5. Взаимоотношения в группе сверстников. | В течение учебного года                                 | Классные руководители                                    |
| 25   | Психореабилитационная работа<br>1. Дебрифинг.<br>2. Реориентационный тренинг.<br>3. Индивидуальная работа (суггестия, релаксация и т.д.)  | Только при наличии совершенного суицида или попытки его | Педагоги-психологи                                       |
| <b>Организация здоровьесберегающей среды</b> |   |   |  |
| 1  | Месячник психологического здоровья учащихся.  | Октябрь-ноябрь.<br>Март-апрель                          | ПМПк   |
| 2  | Декада здоровья и спорта. Общешкольный кросс  | Сентябрь  | МО учителей ФК и дополн. образования                     |
| 3  | Организация работы кружков, спортивных секций, объединений дополнительного образования  | Сентябрь  | Руководители кружков и спортивных секций                 |
| 4  | Операция «Внимание, дети!»  | Сентябрь  | Юхновец Н.И.   |
| 5  | Тематические классные часы о ценностях жизни и индивидуальных методах защиты в сложных кризисных ситуациях  | В течение года  | Юхновец Н.И.   |
| 6  | Мониторинг здоровья обучающихся   | Март  | Руфова М.Н.  |
| 7  | Декада профилактики употребления психоактивных веществ (по отдельному плану)  | Октябрь   | Юхновец Н.И.   |
| 8  | Первенство школы по волейболу 8-11 классы   | Ноябрь-декабрь  | МО учителей ФК   |
| 9  | Месячник военно-патриотического воспитания  | Февраль   | Зам. дир. по военно-патриот. воспитанию<br>Томтосов В.А. |
| 10   | День оленевода (по отдельному плану)  | Март  | МО учителей ФК   |
| 11   | День отца (по отдельному плану)   | Март  | Юхновец Н.И.   |

## Заключение

Высокий уровень подростковых самоубийств заставляет ставить вопрос о причинах этого явления и поиске оптимальных средств для его предупреждения. Суицидальные реакции обусловлены психологическими и патопсихическими особенностями личности в экстремальных жизненных обстоятельствах. На первом месте среди факторов суицидного поведения стоят личностные свойства индивидуума. Вместе с тем суицидное поведение, как любое другое, социально детерминировано, следовательно, имеет под собой определенную социальную почву.

Как известно, еще Э. Дюркгейм считал, что ситуация в стране влияет на рост числа самоубийств. В своей теории он утверждал, что во время неожиданных экономических спадов и подъемов старые социальные нормы разрушаются, люди теряют ориентацию, что способствует росту девиаций, в том числе самоубийств.

Особенно актуальной эта проблема становится в обществе на переходных этапах его развития. Социальная незащищенность, экономическая нестабильность, политический хаос обуславливают интенсивный процесс отчуждения молодежи. Конфликтные ситуации, возникающие сегодня в нашем обществе на различной почве, ведут к общей моральной дезориентации человека, подчас толкая его на негативные поступки, принятие скоропалительных решений. Это в первую очередь сказывается на молодежи – самой легкоуязвимой социальной группе, трансформируется в ее представлениях об основных целях человека, уничтожается исходная база ценностных ориентаций. Именно этот фактор и является, на наш взгляд, важнейшим в объяснении роста самоубийств в нашей стране. Мотивация же суицидального поведения является ближайшей и непосредственной причиной самоубийства и само по себе является

очень серьезной психологической и социально-психологической проблемой. Каждый суицидальный акт имеет свои причины и мотивы, и может объясняться социально-психологической дезадаптацией личности, психологической депривацией, фрустрацией различных потребностей и эмоциональными отклонениями.

Со смертью каждого человека гибнет Вселенная – неповторимый мир идей, чувствования, переживаний, мир индивидуального, неповторимого опыта. Очевидно, что общество не может и не должно по отношению к этому оставаться спокойным и безучастным.

Наша общая задача заключается в том, чтобы, по возможности, ограничить распространение самоубийств, научиться их предупреждать их. Однако задача эта очень сложная, так как для ее решения необходимо добиться кардинальных позитивных сдвигов в общественных отношениях как на макро-, так и на микросоциальном уровнях.

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не поговоришь с родителями или друзьями, возможно, ты знаешь кого – то, кто совершил суицидальную попытку или совершил суицид. Если это так, то ты вероятно слышал, как кто – то (быть может и ты сам) задавал вопрос «Зачем ей было умирать? Зачем ему было так поступать со своей семьей?» На эти вопросы не удастся получить однозначные ответы. Напрашивается другой вопрос «Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?»

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, что такое

суицид и как с ним относиться и бороться. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя. В этой статье ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи, оказавшемуся в беде другу или знакомому. Ведь суицид является основной причиной смерти у сегодняшней молодежи. Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. И вместе с тем самоубийство может совершить каждый. Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки, из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они по – твоему чувствуют. Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят, либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. И если даже они твердо приняли это решение, суицид можно предотвратить. Разговаривая с подростком о суициде, ты вовсе не подталкиваешь его совершить это. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что их мучает, не дает им покоя. Поддержка и понимание – вот, что им нужно. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к этому всерьез, не думая только о себе, о своих проблемах. Ведь разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному.

## Литература

1. Амбрумова, А. Г. Диагностика суицидального поведения: методические рекомендации [Текст] / А.Г. Амбрумова. – М.: Медицина, 1980. – 49 с.
2. Амбрумова, А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте [Текст] / А.Г. Амбрумова, Л.Я. Жезлова. – М., 1978.
3. Дудкин М.П. Гносеологические основания изучения суицида // Автореферат дисс. На соискание уч. Ст. канд. Филос. Нак. – Якутск. – 2006.
4. Ивлева, М. Есть только миг между прошлым и будущим. Суицид: мифы и реальность [Текст] / М. Ивлева // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2006. - №11. – С.31 – 346.
5. Захарчук, В. А. Суицид [Текст] / В.А. Захаров // Классный руководитель. – 1999. - №5. – С. 59 – 66.
6. Курганский, С.М. Когда страх перед жизнью сильнее страха смерти [Текст] / С.М. Курганский // Народное образование. – 2011. -№ 5. – С. 243-250.
7. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практ. психолога [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2006. – 958 с.
8. Меннингер, К. Война с самим собой [Текст] / К. Меннингер. – М.: Изд-во ЭКСПМО-Пресс, 2001. – 480 с.
9. Шнейдман, Э. Душа самоубийцы [Текст] / Э. Шнейдман.- М.: Мысль, 2001. – 315 с.
10. Шнейдер, Л. Психотерапия депрессивных состояний при личностных кризисах детей и подростков [Текст] / Л. Шнейдер // Школьный психолог. – 2009. - № 22. – С. 37-47.
11. Юнаскевич, П.И., Гилинский, Я.И. Социологические и психолого-педагогические основы суицидологии: учебное пособие [Текст] / П.И. Юнаскевич, Я.И. Гилинский. – СПб.: Наука, 1993. – 240 с.

### Рекомендации психолога:

«Если свет померк в глазах и вам очень плохо и больно...», нужно:

1. Срочно сменить обстановку! (Выйти из квартиры, поехать в гости или еще куда-нибудь.)
2. Рассказать о своих чувствах человеку, которому доверяешь.
3. Заручиться поддержкой кого-то и взять его в союзники.
4. Так как суицид – уход от проблемы, лучше попытаться вступить с проблемой во взаимодействие. Например, написать 5 –10 вариантов решения проблемы, пусть самых нереальных.
5. Отвлечься – например, устроить танцы или отправиться в поход по магазинам.
6. Вооружившись фломастером или красками, нарисовать свое состояние (черный взрыв? серые тучи?). А потом дорисовать солнышко и яркие цветы.
7. Громко покричать в ванной, в лесу или на шумной магистрали, побить подушку.
8. Написать письмо обидчику – обо всем, что чувствуешь. А потом – или отдать ему, или порвать...

Марина Ивлева,  
«Владивосток»  
(«Владивосток – Новости» -  
«ПРАВДА. Ру»)

**Тест № 1**

**Инструкция:** Вам будут предложены утверждения. Ваша задача, прочитайте их если вы согласны с ними поставьте знак «+», если нет – «-», если вы не знаете, или сомневаетесь поставьте знак «?», знаки ставьте в конце каждого предложения. Нет правильных и правильных ответов. Просто отвечайте, как думаете вы.

На доске: ДА – «+», НЕТ – «-», НЕ ЗНАЮ ИЛИ СОМНЕВАЮСЬ – «?».

На индивидуальных листах:

Таблица 1

| №  | Утверждения   | «+» | «-»<br>« | «?» |
|----|---|-----|----------|-----|
| 1  | Я все могу пережить, любые неприятности                           |     |          |     |
| 2  | Попадая в трудную ситуацию, мне не хочется придумать выход из нее |     |          |     |
| 3  | Меня раздражает очень многое                                      |     |          |     |
| 4  | Мне безразлично, что будет со мной дальше                         |     |          |     |
| 5  | Я часто устаю от такой жизни                                      |     |          |     |
| 6  | Иногда хочется заснуть и не проснуться                            |     |          |     |
| 7  | Когда у меня все плохо, я могу сделать себе больно                |     |          |     |
| 8  | Мне на все наплевать  |     |          |     |
| 9  | Мне хочется уйти и не вернуться                                   |     |          |     |
| 10 | Мне очень трудно сейчас жить                                      |     |          |     |
| 11 | В трудной ситуации я не знаю как себя вести                       |     |          |     |
| 12 | Ко мне все плохо относятся  |     |          |     |
| 13 | Нет смысла жить   |     |          |     |
| 14 | Я сомневаюсь в правильности своих решений                         |     |          |     |

## Ключи для обработки данных теста

**Таблица №2**

| Оценка уровня<br>суицидального риска  | Содержание<br>ответов                     | Порядковый<br>номер<br>утверждения |
|---|---|------------------------------------|
| <b>1 уровень</b><br>Наличие суицидальных<br>мыслей на уровне<br>небольшого риска их<br>реализации                             | «Да» (+)<br>«Сомневаюсь» (?)<br>«Нет» (-) | 2; 5; 10; 11; 12;                  |
| <b>2 уровень</b><br>Наличие суицидальных<br>мыслей и намерений со<br>значительным риском их<br>реализации                     | «Да» (+)<br>«Сомневаюсь» (?)              | 3; 6; 8; 9; 14;                    |
| <b>3 уровень</b><br>Наличие конкретных<br>замыслов и намерений<br>покушения на самоубийство<br>с высоким риском<br>реализации | «Да» (+)<br>«Нет» (-)                     | 4; 7; 13;<br>1;                    |

Подсчет баллов

Таблица 3

| №            | « - « | «+» | «?» |
|--------------|-------|-----|-----|
| <b>Баллы</b> |       |     |     |
| 1.           | 3     | 0   | 1,5 |
| 2.           | 0     | 1   | 0,5 |
| 3.           | 0     | 2   | 1   |
| 4.           | 0     | 3   | 1,5 |
| 5.           | 0     | 1   | 0,5 |



|     |   |   |     |
|-----|---|---|-----|
| 6.  | 0 | 3 | 1,5 |
| 7.  | 0 | 3 | 1,5 |
| 8.  | 0 | 2 | 1   |
| 9.  | 0 | 2 | 1   |
| 10. | 0 | 1 | 0,5 |
| 11. | 0 | 1 | 0,5 |
| 12. | 0 | 1 | 0,5 |
| 13. | 0 | 3 | 1,5 |
| 14. | 0 | 1 | 0,5 |

Итого:

Подсчет баллов ведется по таблице №3, отмеченные баллы суммируются.

Окончательный балл вносится в таблицу №4;

После этого выявляется уровень суицидального риска.

**Характеристика уровней суицидального риска и наличия суицидального поведения**

Таблица №4

| <b>Баллы</b>                          | <b>Заключительные рекомендации</b>  |
|---------------------------------------|---|
| <b>1 уровень</b><br>0 до 5 баллов     | Небольшая суицидальная вероятность наличия суицидальных явлений в виде мыслей, возможных вариантов реакции человека. Риск реализации мыслей о самоубийстве невелик.                                 |
| <b>2 уровень</b><br>5 до 10 баллов    | Суицидальное поведение маловероятно. Риск его проявления в экстремальной ситуации незначителен.   |
| <b>3 уровень</b><br>10 до 20 баллов   | Есть наличие суицидальных мыслей. Существует вероятность совершения покушения на самоубийство при попадании в экстремальную ситуацию. Необходима психолого-педагогическая помощь.                   |
| <b>4 уровень</b><br>25 и более баллов | Ребенок склоняется к выбору самоубийства как способу разрешения проблемы. Нуждается в дополнительном контроле. Необходимо срочное дополнительное обследование психиатра, психотерапевта, психолога. |

## Шкала депрессии

Тест адаптирован в определении наркологии НИИ им. В.М. Бехтерева Т.И. Балашовой. Опросник разработан для дифференциальной диагностики состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Полное тестирование с обработкой занимает 20 -30 мин. Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$УД = \sum_{\text{пр.}} + \sum_{\text{обр.}},$$

где  $\sum_{\text{пр.}}$  - сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 15, 19;  $\sum_{\text{обр.}}$  - сумма цифр, «обратных» зачеркнутым, к высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла; у высказывания №11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл и т.д.

В результате получаем УД, которой колеблется от 20 до 80 баллов:

- Если УД **не более 50**, то диагностируется состояние *без депрессии*;
- Если УД **более 50 баллов и менее 59**, то делается вывод о *легкой депрессии ситуативного или невропатического генеза*;
- При показателе УД **от 60 до 69 баллов** диагностируется *субдепрессивное состояние или маскированная депрессия*;
- При УД **более 70 баллов** диагностируется *истинное депрессивное состояние*.

## Бланк для ответов

| Шкала депрессии   |                           |        |       |                                     |
|---|---------------------------|--------|-------|-------------------------------------|
| Фамилия _____ Дата _____  |                           |        |       |                                     |
| Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СУБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или правильных ответов нет». | Никогда<br>Или<br>изредка | Иногда | Часто | Почти<br>всегда<br>или<br>постоянно |
| 1. Я чувствую подавленность   | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 2. Утром я чувствую себя лучше всего  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 4. У меня плохой ночной сон   | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 5. Аппетит у меня не хуже обычного  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними находясь рядом  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 7. Я замечаю, что теряю вес   | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 8. Меня беспокоят запоры  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 9. Иногда у меня сердце бьется быстрее, чем обычно  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 10. Я устаю без всяких причин   | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 11. Я мыслю ясно так же ясно, как всегда  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 12. Мне легко делать то, что я умею   | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 14. У меня есть надежды на будущее  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 15. Я более раздражителен, чем обычно   | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 16. Мне легко принимать решения   | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 17. Я чувствую, что полезен и необходим   | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 18. Я живу достаточно полной жизнью   | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |
| 20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда  | 1                         | 2      | 3     | 4                                   |

## Методика уровня определения депрессии (В.А. Жмуров)

*Цель:* выявление тяжести депрессивного состояния (тоскливой или меланхолической депрессии) на момент обследования.

Определяется сумма отмеченных ответов (они одновременно являются баллами):

1-9 – депрессия отсутствует либо незначительная;

10-24 – депрессия минимальная;

25-44 – легкая депрессия;

45-67 – умеренная депрессия;

68-87 – выраженная депрессия (наличие суицидальных мыслей);

88 и более депрессия (ярко выраженная суицидальность).

*Инструкция:* Прочитайте внимательно каждую группу высказываний (всего их 44). Подберите вариант ответа, подходящий для вас. – 0, 1, 2 или 3. Пометьте выбранный ответ галочкой справа.

### *Текст опросника*

**1. Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное) чем обычно.**

1. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
2. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
3. Мое настроение намного более подавленное (печальное) чем обычно.

**2. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.**

1. У меня иногда бывает такое настроение.
2. У меня часто бывает такое настроение.
3. Такое настроение у меня бывает постоянно.

**3. Я не чувствую себя так, будто я остался (лась) без чего-то очень важного для меня.**

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто и остался (лась) без чего-то очень важного для меня.

**4. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.**

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

- 5. У меня не бывает чувства, будто я состарился (лась)**
1. У меня иногда бывает такое чувство.
  2. У меня часто бывает такое чувство.
  3. Я постоянно чувствую себя так, будто я состарился (лась).
- 6. У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.**
1. У меня иногда бывает такое чувство.
  2. У меня часто бывает такое чувство.
  3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.
- 7. Я спокоен за свое будущее, как обычно.**
1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
  2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
  3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.
- 8. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.**
1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
  2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
  3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.
- 9. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.**
1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
  2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
  3. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.
- 10. Я боязлив (а) не более обычного.**
1. Я боязлив (а) несколько более обычного.
  2. Я боязлив (а) значительно более обычного.
  3. Я боязлив (а) намного более обычного.
- 11. Хорошее меня радует, как и прежде.**
1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
  2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
  3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.
- 12. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.**
1. У меня иногда бывает такое чувство.
  2. У меня часто бывает такое чувство.
  3. Я постоянно чувствую себя так, как будто моя жизнь бессмысленна.
- 13. Я обидчив (а) не больше, чем, обычно.**

1. Пожалуй, я несколько обидчив (а), чем обычно.
2. Я обидчив (а) значительно больше, чем обычно.
3. Я обидчив (а) намного больше, чем обычно.

**14. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.**

1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем обычно.
2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем обычно.
3. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

**15. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.**

1. Иногда я чувствую себя так, будто чем-то виноват.
2. Я часто чувствую себя так, будто чем-то виноват.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто чем-то виноват.

**16. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.**

1. Я виню себя за это несколько больше обычного.
2. Я виню себя за это значительно больше обычного.
3. Если что-то у меня не так, виню себя за это намного больше обычного.

**17. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.**

1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.
2. Часто бывает, что я ненавижу себя.
3. Я постоянно чувствую, что я ненавижу себя.

**18. У меня не бывает чувства, будто я погряз (ла) в грехах.**

1. У меня иногда теперь бывает это чувство.
2. У меня часто теперь бывает это чувство.
3. Это чувство у меня теперь не проходит.

**19. Я виню себя за проступки не больше обычного.**

1. Я виню себя за них несколько больше обычного.
2. Я виню себя за них значительно больше обычного.
3. За проступки других я виню себя за них намного больше обычного.

**20. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.**

1. Иногда у меня бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает теперь такое состояние.
3. Это состояние у меня теперь не проходит.

**21. Чувства, что я заслужил (а) кару, у меня не бывает.**

1. Теперь иногда бывает.
2. Оно часто бывает у меня.
3. Это чувство у меня практически не проходит.

**22. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.**

1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

**23. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.**

1. Иногда я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.
2. Я часто так думаю.
3. Я постоянно думаю, что во мне больше, чем у других.

**24. Желания умереть у меня не бывает.**

1. Это желание у меня иногда бывает.
2. Это желание у меня бывает теперь часто.
3. Это теперь мое постоянное желание.

**25. Я не плачу.**

1. Я иногда плачу.
2. Я плачу часто.
3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

**26. Я не чувствую, что раздражителен (на).**

1. Я раздражителен (на) несколько больше обычного.
2. Я раздражителен (на) значительно больше обычного.
3. Я раздражителен (на) намного больше обычного.

**27. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.**

1. Иногда у меня бывает такое состояние.
2. У меня часто такое состояние.
3. У меня такое состояние теперь не происходит.

**28. Моя умственная активность ни как не изменилась.**

1. Я чувствую какую-то не ясность в своих мыслях.
2. Я чувствую теперь, что я сильно отупел(ла), (в голове мало мыслей).
3. Я совсем ни о чем не думаю.

**29. Я не потерял(а) интерес к другим людям.**

1. Я чувствую, что прежний интерес к другим людям несколько уменьшился.

2. Я чувствую, что прежний интерес к другим людям намного уменьшился.

3. У меня пропал интерес к другим людям (я никого не хочу видеть).

**30. Я принимаю решения, как и обычно.**

1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.

2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.

3. Я уже не могу сам (а) принимать никаких решений

**31. Я не менее привлекателен(а), чем обычно.**

1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен (а), чем обычно.

2. Я значительно менее привлекателен (а), чем обычно.

3. Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.

**32. Я могу работать, как и обычно.**

1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.

2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.

3. Я совсем не могу работать (все валится из рук).

**33. Я сплю не хуже, чем обычно.**

1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.

2. Я сплю значительно хуже, чем обычно.

3. Теперь я почти совсем не сплю.

**34. Я устал не больше, чем обычно.**

1. Я устаю несколько больше, чем обычно.

2. Я устаю значительно больше, чем обычно.

3. У меня нет уже никаких сил что-то делать.

**35. Мой аппетит не хуже обычного.**

1. Мой аппетит несколько хуже обычного.

2. Мой аппетит значительно хуже обычного.

3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

**36. Мой вес остается неизменным.**

1. я немного похудел (а) в последнее время.

2. я заметно похудел (а) в последнее время.

3. в последнее время я очень похудел (а).

**37. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.**

1. Я дорожу своим здоровьем менее чем обычно.

2. Я дорожу своим здоровьем значительно менее чем обычно.



3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

**38. Я интересуюсь сексом, как и прежде.**

1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3. Я полностью потерял (а) интерес к сексу.

**39. Я не чувствую, что мое Я как-то изменилось.**

1. Теперь я чувствую, что мое Я несколько изменилось.
2. Теперь я чувствую, что мое Я значительно изменилось.
3. Мое Я так изменилось, что теперь я не узнаю сам(а) себя.

**40. Я чувствую боль, как и обычно.**

1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
3. Я почти не чувствую теперь боли.

**41. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.**

1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

**42. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.**

1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
3. Утром мое настроение на много хуже, чем к ночи.

**43. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).**

1. Такое однажды со мной было.
2. Со мной такое было два или три раза.
3. Со мной такое было много раз.

**44. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.**

1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцам.
3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

**Методика «Карта риска суицида»**  
(модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

*Цель:* определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

| Фактор риска | Не выявлен | Слабо выражен | Сильно выражен |
|--------------|------------|---------------|----------------|
|--------------|------------|---------------|----------------|

**1. Библиографические данные**

|  |      |      |    |
|--|------|------|----|
| 1. Ранее имела место попытка суицида     | -0,5 | +2   | +3 |
| 2. Суицидальные попытки у родственников  | -0,5 | +1   | +2 |
| 3. Развод или смерть одного из родителей | -0,5 | +1   | +2 |
| 4. Недостаток тепла в семье              | -0,5 | +1   | +2 |
| 5. Полная или частичная безнадежность    | -0,5 | +0,5 | +1 |

**II. Актуальная конфликтная ситуация**

|   |      |      |    |
|---|------|------|----|
| <i>А – вид конфликта:</i>   |      |      |    |
| 1. Конфликт со взрослым человеком   | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой   | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями   | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность                                  | -0,5 | +0,5 | +1 |
| <i>Б - Поведение в конфликтной ситуации:</i>  |      |      |    |
| 5. Высказывание с угрозой суицида   | -0,5 | +2   | +3 |
| <i>В – характер конфликтной ситуации:</i>   |      |      |    |
| 6. Подобные конфликты имели место ранее   | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь) | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий                         | -0,5 | +0,5 | +1 |
| <i>Г – эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</i>  |      |      |    |
| 9. Чувство обиды, жалости к себе  | -0,5 | +1   | +2 |
| 10. Чувство усталости, бессилия, апатия   | -0,5 | +1   | +2 |
| 11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности                                 | -0,5 | +0,5 | +2 |

**III. Характеристика личности**

|   |      |      |    |
|---|------|------|----|
| <i>А – волевая сфера личности:</i>  |      |      |    |
| 1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений                     | -1   | +0,5 | +1 |
| 2. Решительность  | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 3. Настойчивость  | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 4. Сильно выраженное желание достичь своей цели                                     | -0,5 | +0,5 | +1 |
| <i>Б – Эмоциональная сфера личности</i>   |      |      |    |
| 5. Болезненное самолюбие, ранимость   | -0,5 | +0,5 | +2 |
| 6. Доверчивость   | -0,5 | +0,5 | +1 |
| 7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься) | -0,5 | +1   | +2 |
| 8. Эмоциональная неустойчивость   | -0,5 | +2   | +3 |
| 9. Импульсивность   | -0,5 | +0,5 | +2 |

|  |      |      |      |
|--|------|------|------|
| 10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах | -0,5 | +0,5 | +2   |
| 11. Низкая способность к созданию защитных механизмов                        | -0,5 | +0,5 | +1,5 |
| 12. Бескомпромиссность   | -0,5 | +0,5 | +1,5 |

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов – риск суицида незначителен;

8-15,5 баллов – риск суицида присутствует;

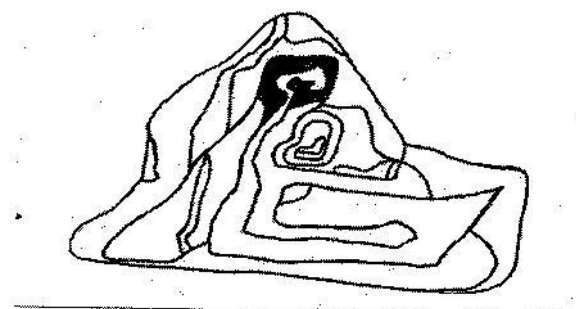
Более 15,5 балла – риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

## Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королева)

*Цель:* определение суицидальных наклонностей субъекта.

*Инструкция.* Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась.



#### *Интерпретация результатов*

Если на вашем рисунке **ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ**, то это говорит о том, в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное, и оно обязательно пройдет. Вы не склонны суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы **НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ**, только **ОБВЕЛИ ЕЕ**, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как ни была трудна жизнь, вы будете жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ БОЛЬШЕ ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ**, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы все обернулось против вас, то, возможно, предприняли бы такую попытку. Но, на ваше счастье, вы оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце тоннеля.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом, - это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и

подавляете в себе суицидальные наклонности.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы **ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу при удобном случае.

### Суггестивная методика

Подготовка (повышение внушаемости): **«Сконцентрируйте все Ваше внимание на правой руке. Вы начинаете ощущать, как она становится с каждым мгновением все тяжелее и тяжелее. Рука как бы налилась свинцом, стала неподвижной и тяжелой».**

#### **«Не навреди!»**

Подготовка: Кресло и кулон (брелок) – 10 см. – 5 минут.

**«Ваши веки тяжелеют. Ваши глаза устают. Вам все тяжелее удерживать Ваши глаза открытыми. Веки тяжелеют. Все темнее и темнее становится вокруг Вас. Веки тяжелые, тяжелые, словно наливаются свинцом. Ваши веки слипаются, в голове легкий туман. Он все нарастает, все усиливается. Вас охватывает сонливость. Веки смыкаются. Вы засыпаете, медленно проваливаетесь в сон. Медленно охватывает приятная дремота. Вы засыпаете. Спите».**

Если пациент не спит (касание лба)

**«Вы чувствуете, как это успокаивает, как приятно утомляет. Ваши веки тяжелы, словно наливаются свинцом. Ваши веки слипаются. Вы не можете держать глаза открытыми, вы находитесь в состоянии полного глубокого покоя. Вы дышите совершенно спокойно, глубоко и ровно. Глаза все больше смыкаются, все больше и больше. Теперь они закрываются совсем. Веки смыкаются. Веки плотно смыкаются, Вы не в силах их поднять»** (Коснуть век).

#### **Закройте глаза**

**Глаза закрыты, усталость и сонливость все больше и больше охватывают Вас. Веки плотно сомкнуты, у Вас нет желания открыть глаза. Чем больше тяжелеют веки, тем больше Вас будет охватывать приятное состояние, чувство усталости. Тело полностью расслаблено. Ничто Вас не беспокоит. Дыхание становится медленным и неторопливым. Сердце бьется ровно и спокойно. Когда провожу рукой по лбу, Вы чувствуете, как усталость возрастает, как все тело делается тяжелым».** (мягкое прикосновение лба).

**Усталость и тяжесть проникают все тело, распространяются в руки и ноги. Все тело, руки и ноги становятся усталыми и ватными, тяжелыми и вялыми. Ваши веки все больше тяжелеют, слипаются все сильнее. Руками и ногами не хочется двигать. Не хочется шевельнуться. Ничто Вас не волнует, не беспокоит. Все больше и больше**

**погружаетесь в дремоту. Вы слышите только мой голос, только мой голос. Вы засыпаете, засыпаете. Отдых и спокойствие, отдых и расслабление. Вы больше ни о чем тревожитесь. Вы больше ничего не чувствуете. Сон. Вы спите, спите, спите. Вы спите глубоко и спокойно».**

### *Коррекция*

**«Жизнь Вам представляется интересной, яркой и красивой. Ваше желание жить усиливается с каждой секундой, с каждой минутой. «Я хочу жить», - говорит Ваш внутренний голос. «Я хочу жить во что бы ни стало», - Говорит Ваше внутреннее «Я». «Жизнь привлекает меня» Я хочу жить, я сильно хочу жить. Все проблемы и трудности, стоящие передо мной кажутся преодолимыми. Мысленно я готовлюсь к принятию худшего – в случае необходимости. Я готов все потерять, чтобы снова найти, я готов отказаться, чтобы все приобрести. Я готов жить, жить, жить. Жизнь для меня становится заманчивой и привлекательной. Решая, что же мне делать дальше, преодолеть все преграды и трудности. Вы сможете все их преодолеть, Вы сможете вынести все испытания. Вы сможете пережить все трудности. Вы будете жить во что бы то ни стало. Только жизнь, Только жизнь».**

**Когда Вы проснетесь, будете ощущать себя бодрым и спокойным, бодрым и спокойным.**

## Активная мышечная релаксация

**Инструкция:** «Сейчас Вы готовы к тому, чтобы последовательно напрягать и расслаблять основные группы мышц для того, чтобы научиться снимать излишнее нервно-психическое напряжение. Сядьте поудобнее.

Закройте глаза. Внимательно слушайте мои команды и старайтесь точно их выполнять. Для каждой группы мышц, на которой мы будем сосредотачиваться, и я буду давать подробные инструкции по выполнению релаксационных упражнений. Не начинайте выполнять упражнения, пока не скажу: «Начали!». Запомните, что при каждом выполнении всех последующих упражнений Вы должны будете делать глубокий вдох и одновременно напрягать соответствующие группы мышц. Подчеркиваю, что напряжение осуществляется только на вздохе!

Во время полного выдоха осуществляется расслабление этой группы мышц с фиксацией Вашего внимания на тех приятных ощущениях, которыми сопровождается процесс расслабления мышц. Соотношение вдоха и выдоха 1:5.

1. **Правая кисть.** Глубокий вдох. Сожмите сильно-сильно в кулак кисть правой руки. Раз! Делаем полный выдох и одновременно разжимаем кисть. Два! Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах проявляется приятная тяжесть, мышцы наполняются теплом. Три! Почувствуйте, как из мышц уходит усталость. Четыре! Зафиксируйте в своей памяти это возникающее чувство приятного расслабления и успокоения. Пять! (Повторить 1-2 раза).
2. **Левая кисть.** Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае (Повторить 1-2 раза).
3. **Правое плечо.** Сделайте глубокий вдох, одновременно сожмите кулак правой кисти и напрячьте бицепсы правой руки. Приготовились! Делаем глубокий вдох. Сильно сжимаем в кулак правую кисть и правую кисть и напрягаем бицепс правой руки. Раз! Делаем полный выдох, расслабляем кисть и бицепс. Два! Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах правой руки проявляются приятные ощущения. Три! Чувство усталости покидает Ваше тело. Четыре! Вы расслабляетесь и отдыхаете. Зафиксируйте в памяти те приятные ощущения тепла и покоя, которые появляются в мышцах Вашей правой руки. Пять! (Повторить 1-2 раза).
4. **Левое плечо.** Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае (Повторить 1-2 раза).



5. **Мышцы лба.** На вдохе максимально поднимите вверх брови (как будто Вы чему-то сильно удивились). При этом глаза остаются закрытыми. Раз! На выдохе расслабьте мышцы лба. Почувствуйте, как мышцы лба расслабляются (Повторить 1-2 раза).
6. **Мышцы носа и век.** Глаза остаются закрытыми. На вдохе наморщите нос и крепко зажмурьте глаза. Раз! На выдохе расслабьте мышцы носа и век. Дайте почувствовать, как у Вас расслабляются мышцы лица (Повторить 1-2 раза).
7. **Мышцы рта.** Глаза закрыты. На вдохе оскальтесь, резко напрягите мышцы рта, при этом углы рта сильно опустите книзу. Раз! На выдохе расслабьте мышцы рта. Почувствуйте, как у Вас расслабляются мышцы рта, расслабляются все мышцы лица.
8. **Мышцы шеи.** На вдохе голову сильно наклонить вперед, лопатки максимально поднять вверх и сдвинуть к позвоночнику. Раз! На выдохе расслабьте мышцы шеи, лопатки резко «бросить» вниз. Почувствуйте и зафиксируйте в памяти, как в мышцах шеи и в области воротниковой зоны появляются тепло и чувство приятной тяжести (Повторить 1-2 раза).
9. **Мышцы живота.** На вдохе сильно напрячь и втянуть внутрь мышцы живота. Раз! На выдохе расслабить мышцы живота и почувствовать, как приятное тепло разливается в области солнечного сплетения, как мышцы живота наполняются приятной свежестью. Почувствуйте, как Вас покидает чувство усталости и возникает и возникает успокоенность (Повторить 1-2 раза).
10. **Мышцы области промежности.** На вдохе сильно напрячь и втянуть внутрь мышцы промежности. Раз! На выдохе расслабьте мышцы промежности и прочувствуйте, как в них проявляется приятное чувство тепла и тяжести (Повторить 1-2 раза).
11. **Мышцы правого бедра.** На вдохе нужно резко напрячь мышцы правого бедра. Раз! На выдохе расслабьте мышцы бедра. Зафиксируйте в своей памяти то приятное чувство тяжести и тепло, которое появляется в мышцах бедра.
12. **Мышцы левого бедра.** Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае (Повторить 1-2 раза).
13. **Мышцы правой стопы.** Правую ногу вытяните вперед. Поставьте ее на пятку. На вдохе большой палец правой ноги максимально потяните на себя. Раз! На выдохе

расслабьте икроножные мышцы, «отпустите» большой палец. Зафиксируйте в своей памяти те приятные ощущения тепла и тяжести, которые появляются в икроножной мышце и мышцах стопы. Запомните эти приятные ощущения. В течение некоторого времени наслаждайтесь этим ощущением расслабления (здесь пауза 2-3 минуты). (Повторить 1-2 раза).

14. **Мышцы левой стопы.** Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае (Повторить 1-2 раза).

## Поддерживающие упражнения

Молодым людям доставляет большое удовольствие ощущение успешного достижения собственных целей и мечтаний, как кратковременных, так и перспективных. Помешать этому может несколько обстоятельств.

Во-первых, часто сами жизненные цели неясны и туманны. Бесцельность существования приводит к скуке и апатии, пассивности и пессимизму. Ясная и детальная постановка целей в этом случае сама по себе приносит некоторое удовольствие, особенно если возникает ощущение того, что собственные цели важны и другим людям, что собственные планы небезразличны другим людям и поддерживаются ими (Ромек, Ромек 2003).

Во-вторых, очень часто можно встретить подмену целей средствами их достижения. Сконцентрировавшись на предмете, средстве достижения цели (например, автомобиле или квартире), люди забывают о том, для чего им этот предмет нужен. Привязываясь к средствам достижения цели, человек просто вынужден испытывать неприятные чувства в силу труднодоступности или порчи предмета.

В-третьих, часто цели ставятся на недостижимом уровне, что не дает человеку получать удовольствие от каждодневного приближения к этим целям. Сравнивая свое состояние с недостижимым идеалом, человек концентрируется на различии, которое существует между ним самим и идеальным состоянием, легко обнаруживает это различие и расстраивается. Для переформулирования такого рода целей используется широко известный в поведенческой психотерапии (первоначально предложенный Б.Ф. Скиннером) принцип «последовательно приближения к цели». Суть этого метода состоит в том, по человека учат концентрироваться на маленьких шагах, ведущих к достижению цели, и обеспечивать самому себе подкрепление за выполнение этих шагов.

В-четвертых, часто вместо того, чтобы концентрироваться на целях (то есть на удовольствии), люди концентрируются на проблемах. Проблемы, таким образом, затмевают цель, накапливаются в сознании и затрудняют достижение цели. Многие проблемы, кажущиеся неразрешимыми, на практике легко устраняются, если внимание концентрируется на цели и связанных с нею удовольствиях.

Задача этого этапа тренинга состоит в том, чтобы научит участников формулировать позитивные и реалистичные цели и сообщать о них в открытой форме, вовлекая окружающих достижение собственных целей. Далее участники учатся согласовывать собственные цели с целями и желаниями окружающих.

### **Упражнение 1. «Понимание целей»**

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить месяцев начиная с сегодняшнего дня, - как бы я их прожил? Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но чем при этом вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

### **Обсуждение**

- Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?
- Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например социальной или личной?
- Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?
- Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о своих собственных целях.

Упражнение — 15 мин. на одного участника, обсуждение — 5-7 мин. на каждого участника.

Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные жизненные цели, о которых говорил Адлер, он может помочь вам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменения произошли за это время.

## **Упражнение 2. «Три желания»**

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3-5 для оставшихся двух желаний.

### **Обсуждение**

- Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез?
- Почему?

Упражнение — 20 мин. на одного участника, обсуждение — 3-5 мин. на каждого участника.

## **Упражнение 3. «Времена года моей души»**

Не все свои цели мы ставим осознанно. Иногда наши цели формируются бессознательно, и только после того, как мы что-то сделаем, мы начинаем понимать, чего же нам хотелось на самом деле.

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей чувственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, тем самым создавая предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите лист бумаги и составьте список примерно из пяти пунктов — перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, заканчиваются и уходят в прошлое дружба, работа, брак. Может быть, изменяются внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

Составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) — перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется, или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба, или зарождающийся интерес к кулинарии или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно, но уложиться в 15 минут.

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? У вас есть еще 15 минут на размышление.

### **Обсуждение**

- Какие чувства вызывают у вас те явления, которые теряют свою значимость?
- Как будет выглядеть ваша жизнь, если те, что возникло, будет развиваться дальше?

Упражнение — 30 мин. на одного участника, обсуждение — 5-7 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 4. «Бедность, богатство и Господь Бог»**

Иногда цели проясняются для нас благодаря экстремальным обстоятельствам. Временами мы бессознательно устраиваем себе кризисы для того, чтобы пережить и осознать нечто важное.

Это упражнение дает возможность участникам пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему на самом деле Могут привести изменения, к которым они неосознанно стремятся.

Даже когда наша жизнь протекает вполне благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, **что** мы стремимся реализовать давно поставленные цели и

забываем скорректировать их в соответствии с Происходящими внутри нас изменениями.

Жизнь вынуждает нас более обстоятельно задумываться над происходящим и подвергать наши цели пересмотру.

Попробуйте пережить в воображении несколько необычных ситуаций. Представьте себе, что вы внезапно впали в крайнюю нужду. Что вы будете делать? Что из вашего имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными и какой ценой? Какие новые возможности откроет для вас бедность? В чем может заключаться ваш шанс? Опишите, как вы будете действовать в такой ситуации, как будете себя чувствовать, о чем думать. У вас есть на это 10 минут.

А теперь представьте себе, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Что вы сделаете прежде всего? Какие возможности это для вас откроет? Напишите, что вы будете в этой ситуации делать, какие будете строить планы. Для этого у вас есть еще 10 минут.

И, наконец, представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать этот мир, лучше? В течение 10 минут записывайте то, что придет вам в голову. ^ Теперь задумайтесь на время о том, что вам хочется — возможно, уже давно, а может быть, лишь с недавних пор — изменить в своей жизни. Какие цели представляются вам важными? Как вы могли бы изменить свои жизненные планы? Запишите свои соображения.

### **Обсуждение**

- В какой ситуации было сложнее всего находиться? Почему?

Упражнение 30 мин. на одного участника, обсуждение — 3-5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 5. «Свободен!»**

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

Сейчас вы переживаете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила

и моральные нормы: Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки? К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 минут).

### **Обсуждение**

- Насколько важны для вас такие желания, для исполнения которых действительно нужна волшебная таблетка?

Упражнение — 20 мин. на одного участника, обсуждение — 3—5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 6. «Объявления»**

Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух цели, которые они уже осознали. Они имеют возможность утвердиться в этих целях и принять их как само собой разумеющееся,

У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «алиби-целями» — в действительности мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели являются амбивалентными («пятьдесят на пятьдесят»). Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить.

К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен иди «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т.п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявления.

Указывайте каждый раз, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен. Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы **вы** хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.



### **Обсуждение**

- Легко ли было сформулировать то, что вы готовы предложить взамен желаемого?

Упражнение — 30 мин. на одного участника, обсуждение — 3-5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 7. «Волшебная лавка»**

Участники могут сосредоточиться на существенных для них жизненных целях и с помощью воображения осознать следующую закономерность: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Упражнение построено так, что участники могут оказывать поддержку друг другу. Условием его проведения является достаточно близкое знакомство членов группы между собой.

Это упражнение даст вам возможность посмотреть на самих себя: Вы сможете высказать любое желание, и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить.

Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что **вы** слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что еще вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная.

Теперь представьте себе, что ваш напарник (или терапевт) — продавец в этой лавке. Добро, пожаловать! Здесь вы можете получить все, чего вы хотите от жизни. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти к продавцу и сказать, чего он хочет. Продавец задает вам только один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Вы должны решить, готовы ли вы отдать что-либо и что именно это будет.

«Продавец» никак не комментирует слова «покупателя»: Через некоторое время к «продавцу» сможет подойти следующий член группы.

### **Обсуждение**

- Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Упражнение — 30 мин. на одного участника, обсуждение — 3-5 мин. на каждого участника.

## **Упражнение 8. «Превращаем проблемы в цели»**

Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление о своих повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей.

Инструкцию к этому упражнению терапевт может раздать членам группы.

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- **В** каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
- Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- Отчего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?
- Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

2. Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша, проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

### **Обсуждение**

- Ответ на какие вопросы вызвали наибольшие сложности? Как вы думаете, почему?

Упражнение — 30 мин. на одного участника, обсуждение — 3-5 мин. на каждого участника.

## **Упражнение 9. «Сон о будущем»**

С помощью направленного воображения участники могут интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания.

Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда нам кажется, что год пролетает как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко запрятанные желания.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз вдыхайте поглубже, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

Теперь представьте себе часы - любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдайте затем, как часы начинают идти вперед. Представляйте себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 секунд).

А теперь представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть и вы засыпаете. Вы находитесь как раз там, где вам бывает легко заснуть. Сон переносит вас в желаемое будущее.

В этом сне появляются различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва намечены. Некоторые из вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто-то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину, будущего представило вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с вашими осознанными желаниями.

Если этот сон о будущем вдруг растает или прервется, вы можете вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут вы сможете пережить те важные события, на которые надеетесь в будущем (3—5 минут).

А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь.

### **Обсуждение**

- Опишите свой сон о будущем. При этом вы можете дополнить его новыми деталями, которые придут вам в голову.

Упражнение — 15 мин. на одного участника, обсуждение — 5-7 мин. на каждого участника.

## **Упражнение 10. «Карта будущего»**

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего.

После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

### **Обсуждение**

- Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности?
- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение — 30 мин. на одного участника, обсуждение — 10 мин. на каждого участника.

## **Упражнение. 11 «Верстовые столбы моего будущего»**

В этом упражнении участники составляют список того, что им хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели. Преимущество этого способа работы состоит в том, что он усиливает ощущение направленности и непрерывности жизни.

Можно заглянуть в свое будущее без всякой астрологии. У каждого из вас есть множество надежд и желаний. Некоторые из них смогут, по всей вероятности, претвориться в жизнь, другим же суждено остаться в царстве мыслей и представлений.

Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть — через десять лет?

Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться?

Представьте себе, что каждая важная цель этого жизненного отрезка является верстовым столбом нунуга жизни, по которому вы идёте. Когда вы доходите до очередного верстового столба, вы можете сказать себе: «Это я уже сделал!». Выбирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Причем их должно быть не больше шести-восьми. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами.

### **Обсуждение**

- Насколько разумными представляются вам ваши цели на будущее?

Упражнение — 20 мин. на одного участника, обсуждение — 3-5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 12. «Ожидания»**

Участникам предоставляется хорошая возможность взглянуть не только на позитивные, но и на негативные предположения о себе и своей жизни и видоизменить их так, чтобы они стали продуктивными.

Наши мысли о будущем нередко очень хаотичны. Мы полны надежд и опасений. Иногда наши страхи действуют на нас дисциплинирующе, но нередко они подталкивают нас к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений.

Сосредоточьтесь сейчас на своих осознанных и не совсем осознанных ожиданиях и представлениях о будущем. Обратите внимание как на позитивные, так и на негативные ожидания. В этом случае вы сможете лучше ощутить возможность контроля над своими действиями.

Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы будете делать? Что будет с вами происходить? Записывайте все, что будет приходить вам в голову в любом порядке. У вас есть 10 минут.

А теперь сосредоточьте свое внимание на негативных предположениях. Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они не сбылись в своей негативной форме. Например, предположение «Я буду болеть» вы можете заменить на «Я смогу научиться лучше

следить за своим здоровьем». Запишите эти новые позитивные ожидания.

### **Обсуждение**

В двух-трех предложениях выразите те мысли, которые возникают у вас при взгляде на эти переформулированные ожидания.

- Что вы о них думаете?
- Что вы чувствуете?

Упражнение — 10 мин. на одного участника, обсуждение — 5-7 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 13 «Радуга»**

Для многих участников медитативное рисование, которым они будут заниматься в ходе этого упражнения, представляет собой идеальный способ осознания важных жизненных целей.

У нас есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели: Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство.

Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас.

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам (будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью: Вы можете рисовать ее символически, или реалистично, или совмещая оба эти способа. На это отводится 20 минут.

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, Может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

### **Обсуждение**

- Получилась ли у вас законченная картина достижения своей цели?
- Какие были трудности?

Упражнение — 25 мин. на одного участника, обсуждение — 3-5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 14 «Стрела»**

Это упражнение приобщает бессознательное участников к тайне «прицеливания». Нередко мы стремимся к своим целям чересчур резко или выбираем неподходящее для их достижения время. Действуя в воображении, мы можем осознать, что именно нам надо делать, чтобы, двигаясь к своей цели уверенно и сосредоточенно.

В жизни нам часто нужны образцы и модели, которые давали бы представление о том, как можно жить и действовать. А при определенных условиях мы сами можем быть для себя таким образом: Можно научиться у себя самого тому, как достичь цели.

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и позвольте себе полностью расслабиться. ? Закройте глаза и представьте себе, что вы держите в руках лук. Почувствуйте ступнями и всеми мышцами ног, как прочно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву с приложенной к ней стрелой — другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву. А теперь постарайтесь ясно и отчетливо увидеть находящуюся впереди вас цель. Обратите внимание на то, как указывает на нее острие стрелы. Теперь лук натянут и полностью |готов к выстрелу, стрела направлена точно на цель. Почувствуйте, сколько энергии сконцентрировано в спокойствии заряженного лука. Вам надо только отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели.

И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее устремленность к цели. Ничего больше не существует для стрелы — только цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, никаких отступлений. Стрела летит безупречно прямо и входит в середину цели.

Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и, делая это, ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность.

Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза.

### **Обсуждение**

- Попали ли вы в вашу цель? Как вы думаете, почему?

Упражнение — 10 мин. на одного участника, обсуждение — 3-5 мин. на каждого участника.

## **Упражнение 15 «Путь к цели»**

Это упражнение помогает участникам наметить важную цель и ни на шаг не отступать с ведущего к ней пути, несмотря на все препятствия.

Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того, чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумайте о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас и вы действительно хотите ее достичь.

Теперь выберите из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение. Сосредоточьтесь на выбранной цели.

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующий для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом.

Не открывая глаз, представьте себе, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма. Над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу Цель. А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма.

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного — разрушить прямую как луч тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они попытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины.

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы можете даже обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после



этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей.

Когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам сейчас может сказать.

Теперь пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь.

### **Обсуждение**

Какие силы хотели заставить вас свернуть в сторону?

Упражнение — 15 мин. на одного участника, обсуждение — 3-5 мин. на каждого участника.

## **Упражнение 16 «Смысл жизни»**

Для участников, которые подвержены мыслям о самоубийстве, это упражнение дает прекрасную возможность прояснить цели своего существования. Участники группы должны быть близко знакомы друг с другом и доверять терапевту.

Сядьте прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и сосредоточьтесь.

Представьте себе старинную пустую виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдитесь по всем комнатам, полюбуйте старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами.

Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню. Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь. Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь.

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и всю в паутине. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался. Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь.

Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющим из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попытайтесь прочесть несколько названий книг. Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек.

Он говорит спокойным, мягким голосом: «Я ждал тебя». И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос: «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях

или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные, для вас вопросы. А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы почувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь и выпрямитесь и откройте глаза.

### **Обсуждение**

- Получили ли вы ответ на заданный вопрос? Готовы ли вы поделиться им с группой?

Упражнение — 5 мин. на одного участника, обсуждение — 3-5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 17 «Растущие цели»**

Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие.

Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1) Зимняя цель — никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.

2) Весенняя цель — при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.

3) Летняя цель — созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.

4) Осенняя цель — зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при дождевом уходе будет долго.

После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, тренер предлагает каждому рассказать группе о собственных целях.

### **Обсуждение**

- Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?
- Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

Подготовка - 5 мин., упражнение — 10 мин. на участника, обсуждение — 5-7 мин. на каждого участника.

### **Домашнее задание**

Прочитайте еще раз ваш инвентарь целей и проверьте, не оказалась ли какая-либо важная для вас цель пропущенной и не включили ли вы в список целей что-либо второстепенное и несущественное.

### **Упражнение 18 Оценка целей»**

Пожалуйста, прочитайте информационный листок «Критерии цели, дающей удовольствие». **Критерии цели, дающей удовольствие:**

- Концентрируйтесь на удовольствии, а не на проблеме.
- Сначала думайте о цели, потом ищите средства.
- Разделяйте глобальные цели на маленькие достижимые шаги.
- Ставьте перед собой достижимые цели.
- Концентрируйтесь на целях с максимальной свободой собственных действий.
- При возможности устанавливайте временные и количественные критерии достижения цели!

Попробуйте, используя этот листок, оценить каждую вашу формулировку из предыдущего упражнения по шест критериям. Используйте просто значки «+» и «-».

### **Обсуждение**

- Согласны ли вы с перечисленными критериями цели, со: дающей удовольствие?
- Можно ли отказаться от некоторых критериев? Может быть, эти критерии надо дополнить?
- Как выглядят ваши цели применительно к этим критериям?

Упражнение — 10 мин. на участника, обсуждение - 5-7 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 19 «Ошибочные цели»**

Участникам раздают бланки, на которых будут написаны перечисленные ниже цели.

Попробуйте найти ошибки в приведенных ниже формулировках целей:

- Хочу иностранную машину.
- Чтобы муж меньше пил.
- Хочу жить отдельно от родителей с любимым парнем.
- Недельку отдохнуть, и чтобы меня никто не трогал.
- Хочу замуж.
- Мне нужен новый компьютер.
- Не хочу работать.
- Научиться играть на гитаре.

- Хочу быть хорошим специалистом, и чтобы все меня уважали.
- Мне нужна трехкомнатная квартира.
- Не хочу ухаживать за больной бабушкой.
- Мне срочно нужно похудеть.

### **Обсуждение**

- Что легче — соблюдать или нарушать критерии? Отче это так?  
Упражнение — 20 мин., обсуждение — 5-7 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 20 «Испорченные цели»**

Пожалуйста, попробуйте переформулировать собственные цели так, чтобы нарушить как можно большее количество; «критериев цели, дающей удовольствие».

Участников группы я попрошу помочь каждому найти такую формулировку, которая нарушает как можно большее количество правил.

Упражнение — 20 мин., обсуждение — 5-7 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 21 «Согласование целей»**

Записи участников, сохраненные после упражнения «Растущие цели» (упр. 17 этого этапа).

**Это** упражнение выполняется в парах. Посмотрите друг на друга и выберите человека, с которым вы могли бы обсудить ваши цели.

Ваша задача состоит в том, чтобы проинформировать друг друга о своих целях и найти возможные совпадения. Конечно, не следует ожидать полного совпадения целей.

Наша задача в том и состоит, чтобы в обсуждении найти такие вещи, к которым вы оба могли бы стремиться.

Теперь я попрошу объединиться с ближайшей парой. Обсудите, пожалуйста, цели пар и ваши личные цели и попытайтесь прийти к согласию относительно того, что вам вчетвером может доставлять удовольствие.

Один из представителей каждой подгруппы рассказывает всей группе, какие согласованные цели есть у его «четверки». Участники критически анализируют цель с использованием *У* «критериев цели, дающей удовольствие».

### **Обсуждение**

- Какие трудности возникли в процессе согласования целей?
- Чье описание согласованных целей было самым удачным?

- Какие правила труднее всего соблюдать?

Упражнение — 20 мин, обсуждение — 5-7 мин. на каждого участника.