**Содержание**

**Введение**…………………………………………………………………….. 1

1. Пиковый возраст …………………………………………………………2

2. Самоубийство в подростковом возрасте: интервью с психологом ……5

3. Особенности суицидального поведения детей и подростков ………...8

4*.*Советы педагогам: если замечена склонность школьника

 к самоубийству …………………………………………………………..12

5. Как определить риск суицида у подростков ………………………….15

6. Как вести себя с суицидальным подростком …………………………17

7. Диагностический инструментарий при работе
с подростками, склонными к суицидальному поведению ……………18

7.1. Система профилактики суицидальных наклонностей среди

подростков ………………………………………………………………...19

7.2. Рисуночные тесты …………………………………………………….28

7.3. Тест школьной тревожности Филипса ……………………………..31

8. Психолого-педагогический практикум ……………………………….34
8.1.Комплекс игровых тренингов по формированию уверенности
учащихся и повышению их самооценки ………………………………..34
8.2. Методы и приёмы работы с агрессивными детьми ………………36

8.3. Упражнения на снятие эмоционального и мышечного

напряжения ………………………………………………………………38

8.4. Упражнения на развитие эмпатии …………………………………39

9. Педагогам: что можно сделать, чтобы помочь ……………………… 42

10. Подросткам: что нужно знать о суициде? ………………………….45

11. Библиотерапия: прочитайте и обсудите с учащимися … …………51

12. Телефон доверия ……………………………………………………..58

***Главный редактор – Жигулина И.В., методист МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»***

***Ответственные редакторы – Чуткова Н.В., методист, Баринова Н.В., методист***

***Технический редактор - Синькова Г.И., библиотекарь***

**ВВЕДЕНИЕ**

Половина случаев насильственной смерти на нашей планете приходится на самоубийства. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2020 году, по оценке экспертов, последует увеличение количества самоубийств на 50 %, что может составить приблизительно 1, 53 миллиона.

В настоящее время самоубийство является одной из трех лидирующих причин смерти в возрастной категории от 15 до 45 лет. Цифры эти не включают многочисленных попыток самоубийств, которые двадцатикратно превышают количество самоубийств (завершенных).

Самоубийство представляет собой весьма значимую моральную и экономическую проблему. Примерно в 10-20 раз большее количество людей совершает суицидальные попытки, что выдвигает данную форму аутоагрессии на 6-е место среди причин потери нетрудоспособности. Более того, каждый случай самоубийства связан с переживанием тяжёлой травматической реакции горя родными и близкими покончившего собой человека, на чьи жизни этот поступок влияет эмоционально, социально и экономически. Самоубийство одного человека оказывает непосредственное влияние в среднем на шестерых других людей. Если же самоубийство происходит в учебном заведении или на рабочем месте, то психологическое последствие его сказывается на сотнях. По обобщенным данным, потери от самоубийств сопоставимы с гибелью людей в ДТП.

Самоубийство является 13-й по счету причиной смерти во всем мире.

В России, согласно данным Госкомстата, самоубийство как причина смерти находится на пятом месте в ряду других причин (после болезней сердечно-сосудистой системы, несчастных случаев и других заболеваний).

В настоящее время Российская Федерация занимает 2-е место,  по уровню завершенных самоубийств, 1- по числу самоубийств среди подростков и пожилых людей.

По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст. Число же суицидальных действий и намерений гораздо больше.

В России в последние 6-7 лет частота суицидов составляет 19-20 случаев на 100 тысяч подростков. Ежегодно это составляет от полутора до двух с лишним тысяч человек. Средний показатель в мире – 7 случаев на 100 тысяч. Это выводит нашу страну на одно из первых мест в списке стран, где подросткам наиболее свойственно суицидальное поведение. За последнее десятилетие в России частота суицидов среди подростков возросла почти в 3 раза. Самоубийства являются второй по частоте причиной смерти в молодости. По словам Павла Астахова, в России ежегодно происходит более 4 тыс. попыток самоубийств среди подростков. Около полутора тысяч из них – завершенные. В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли.

Сергей Перов, заместитель директора Центра психолого-медико-социальной помощи «Преображение» города Тулы, отмечает, что Россия занимает первое место в мире по подростковым суицидам. Каждый день в России заканчивают жизнь самоубийством 17 детей.

По данным, [предоставленным](https://myslo.ru/news/tula/2016-04-04-dvoynoe-samoubiystvo-shkolnits-versiya-o-nasilii-v-seme-ne-podtverzhdena) Наталией Зыковой, уполномоченной по правам ребенка в Тульской области, в 2015 году в Тульской области было зафиксировано 22 законченных и 28 незаконченных суицидов среди подростков 13-17 лет. Причем чаще всего это случалось с детьми из вполне благополучных семей, с умными, социализированными детьми.

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 эффективно предупреждать их. Однако задача эта чрезвычайно сложная, так как для решения ее необходимо добиться кардинальных позитивных сдвигов в общественных отношениях как на макро- так и на микросоциальном уровнях.

В определенном смысле распространение самоубийств, их частота отражают моральное здоровье общества, уровень социальной напряженности, наконец, просто благополучие людей. Однако, как мы могли убедиться, на протяжении человеческой истории у разных народов, в рамках различных субкультур, при различных социально-экономических формациях самоубийства в том или ином виде всегда имели место. Было бы наивно думать, что настанет когда-нибудь «золотой век», когда не будет конфликтов, разочарований, трагедий – всего того, что иной раз толкает человека к самоубийству. Видимо придется признать, что самоубийства будут всегда, как всегда будут болезни, старость, страдания и смерть. Самоубийство – чисто человеческий, сознательный поведенческий акт, значит, не будет преувеличением сказать, что оно является своеобразной «платой» за разум, индивидуальность, за свободу воли и выбора. Тем не менее, это не значит, что мы не должны стремиться снизить число самоубийств, а для этого необходимо углубленное изучение феномена самоубийства во всех его аспектах.

1. **ПИКОВЫЙ ВОЗРАСТ**

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. Дети очень часто следуют примеру своего кумира или знакомого, уходя из жизни «за компанию». И именно в контексте детских суицидов стоит задуматься о приемлемости применения термина «добровольный» уход из жизни, едва ли маленькие существа в возрасте от 6 до 12 лет вообще понимают, что такое смерть, и что случится в результате их поступка. А несформировавшаяся психика несчастного, озлобленного на весь мир подростка не в состоянии контролировать тяжелейшие душевные переживания, выпавшие на его долю.

Суицидальное поведение в детском возрасте носит более серьезный характер, чем в подростковом возрасте. Нерасчетливость, незнание способов суицида могут создать повышенную угрозу смертельного исхода независимо от формы аутоагрессии. Тем более что детский организм, из-за особенной возрастной реактивности, более чувствителен к интоксикации, удушению (асфиксии), травмам. В детском возрасте нередко трудно дифференцировать самоубийство с несчастным случаем по неосторожности. Дети бросаются под автомобиль, глотают лекарства,  прыгают вниз с домов, прыгают с лестниц, поджигают себя, тонут.

13 лет - это пиковый возраст. В этом возрасте есть серьёзная тенденция идентифицировать себя со сверстниками, которые по каким-то параметрам кажутся притягательными. Иногда бывает просто невозможно определить суицидальные настроения. Девочки иногда вообще играют с темой суицида. Думают, а вдруг не случится, вдруг не будет последствий? Это очень сложно распознать.

В семьях, где родители внимательно относятся к ребёнку, они всегда замечают, что с ребёнком что-то не так. Могут появиться какие-то новые интересы, упасть успеваемость. Я не хочу переводить стрелки, но мне кажется, что родитель - это самый чуткий психолог для своего ребёнка.

Пока общество задается вопросом, зачем подростки лезут в петлю и прыгают с крыши, психологи отмечают: главный вопрос – не зачем дети сводят счеты с жизнью, а в чем причина таких действий? И почему им никто вовремя не помог?

Самоубийство подростка – результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Но, кроме того, – это поступок, при помощи которого юноша или девушка пытается привлечь к себе внимание.

Некоторые теоретики считают, что период юности сам по себе создает стрессовый климат, в котором более вероятно совершение попытки суицида. Юность - период быстрого роста. В нашем обществе он зачастую связан с конфликтами, ощущением депрессии, напряжением и проблемами в школе и дома. Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагирует на события, чем люди из других возрастных групп. Наконец, внушаемость подростков и их стремление подражать другим, в том числе тем, кто пытается покончить с собой, может создать почву для суицида.

В одном исследовании было обнаружено, что 93% подростков пытавшихся покончить с собой, оказались знакомы с кем-то, кто уже совершал попытку самоубийства. Чаще всего попытки тинейджеров покончить с собой, оказываются неудачными - пропорция здесь может быть 100:1. Это необычайно большое количество безуспешных попыток может означать, что они действуют не столь решительно как люди постарше. Некоторые из подростков действительно желают умереть, тогда, как многие другие просто хотят дать понять другим, в какой отчаянной ситуации они находятся, как им нужна помощь, или хотят преподать окружающим урок.

 В целом, с 1955 года уровень самоубийства молодых людей возрос более чем вдвое. Предлагались некоторые теории, которые объясняют этот драматический рост. Во-первых, по мере того как число молодых людей в общем числе населения продолжает расти, в ней усиливается конкуренция на работу, учебу, академические и спортивные достижения, и вместе с тем у многих рушатся мечты и не удовлетворяются амбиции. Другие объяснения указывают на ослабления связей в семье, что приводит к чувству отчуждения и отвержения у многих молодых людей, возрастает доступность наркотиков. При проведении исследований было обнаружено, что 75% тинэйджеров пытавшихся покончить с собой, злоупотребляли наркотиками и алкоголем.

Следует помнить, что любая суицидальная попытка чрезвычайна опасна! Во-первых, это может завершиться действительно смертью. Это может стать способом решения различных проблем. По сути, это манипулирование другими людьми. И любая проблема становится игрой со смертью. Это может быть также экстремальным, щекочущим нервы, своеобразным развлечением, снятием напряжения. И подростки, в данном случае делают порезы или излишне рискуют (например, встают на подоконник, демонстрируют желание выпить какие-то лекарства или токсические вещества). И, наконец, игры со смертью, могут перерасти в саморазрушающее поведение (наркотики, алкоголь, постоянное стремление рисковать).

**Однако, статистика, как известно, наука относительно точная, и вот какие данные она предоставляет:**

* **На одного подростка, который преуспеет в своем желании свести счеты с жизнью, приходятся 100 его сверстников, предпринявших неудачные аналогичные попытки (по мнению специалистов, единожды решивший расстаться с жизнью попробует предпринять эту попытку еще раз, скорее всего это произойдет в течение следующего года).**
* **В 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.**
* **В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей.**
* **70% суицидов совершают психически здоровые дети.**
* **В 9-10 лет больше суицидов совершают мальчики, с 16 до 18 лет — девочки, возраст 13-14 лет одинаково опасен как для тех, так и для других.**
* **80% детских суицидов — отравления, самые маленькие выбирают наиболее травматичные способы ухода их жизни — прыжки с большой высоты и повешение.**
* **Подавляющее большинство самоубийств в возрасте до 10 лет дети совершают из-за жестокого обращения с ребенком в семье, игнорирования его как личности. При этом 70% суицидов совершают дети из внешне благополучных семей.**
* **9 из 10 попыток самоубийства дети предпринимают дома.**

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Исторически неврозы весной отождествлялись с издревле существовавшими празднованиями сева, сопровождавшимися весельем и радостью. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель — самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Суициды учащаются во время рождественских праздников. Опечаленные распавшимися семьями, смертями, непереносимым одиночеством, социальными или экономическими неудачами люди обнаруживают, что «счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости. В отчаянии они могут решить покончить с собой.

# Самоубийство в подростковом возрасте: *Интервью с психологом*

Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122 в 2015 году принял 8754 обращения, в которых были зафиксированы либо суицидальные мысли и намерения. Что толкает ребенка на этот отчаянный шаг, как зарождается в голове маленького человека идея уйти из жизни и как вести себя родителям, если они заметили у своего ребенка тревожные симптомы?

## - Можно ли выделить возраст, когда проблема суицида становится актуальной?

Для начала предлагаю определиться с терминологией и оставить обсуждение суицидов, являющихся следствием психического заболевания, врачам-психиатрам. В нашем случае разговор пойдет об аутоагрессивной реакции протеста. Для подобного типа реакции считается характерным возникновение по механизму «короткого замыкания». В случае психогенных развитий им непосредственно предшествует очередной конфликт, действующий по типу «последней капли».

## - С какого возраста возникают подобные реакции, которые могут привести подростка к плачевному исходу?

Сейчас проблема детского суицида актуализируется примерно с девяти лет. Удивительно, но 30-40 лет назад этого не было. Причем, количество суицидов среди детей 5-14 лет возросло в 30 раз. Завершенных самоубийств среди старших подростков у нас в 3 раза больше, чем в Варшаве и Праге, в 4 раза больше, чем в Париже, Лондоне или Нью-Йорке.

## - С чем это может быть связано?

Основные причины - **конфликты с родителями, травля в школе** (моббинг, буллинг) и **проблема взаимоотношения полов** (от первой неразделенной влюбленности до первого сексуального опыта). Раньше их не было.

Также очень важно отметить, что все эти факторы (в особенности, последний), становятся еще более угрожающими на фоне подростковой акселерации (ускоренного полового развития).

## - Каким образом акселерация может повлиять на склонность к суициду в подростковый период?

За последние 50 лет произошел очень резкий скачок в физическом развитии подростков. Если взять мальчика 12,5 лет в 60-е годы, то количество тестостерона в крови составляло 18 нмоль/л и размер стопы в среднем был 39-й. А сейчас количество тестостерона увеличилось и составляет 23 нмоль/л, а средний размер стопы стал 43-й. При этом интеллектуальные сферы акселерация совершенно не затронула. Участки коры головного мозга, отвечающие за оценку риска, контроль над импульсами, ответственность и принятие решений, зреют, как и прежде, только к 24-25 годам. В результате получается, что у мальчика 13-15-ти лет тестостерона в крови оказывается больше, чем у зрелого мужчины, а способность справляться с агрессивными (в том числе с аутоагрессивными) импульсами крайне низка, особенно при неблагоприятных внешних условиях.

## - Вряд ли можно понять причины столь стремительной акселерации и ее последствия, но какие-то проблемы можно устранять самостоятельно, в кругу семьи. К примеру, почему конфликт с родителями стоит на первом месте среди проблем, приводящих к суициду?

По данным многочисленных исследований, как отечественных, так и зарубежных авторов, риск подросткового суицида очень велик в семьях с нарушенной коммуникацией:

* где члены семьи слушают друг друга, но не слышат,
* где преобладают перфекционистские родительские установки (либо идеально, либо никак),
* где ребенка отвергают эмоционально (накормлен, одет, обут, и ладно, а что там у него на душе - неважно),
* где авторитет одного из родителей тотально подавляет волю как другого родителя, так и ребенка.

В таких семьях подростку для выражения несогласия и утверждения собственного мнения часто остается лишь одно средство – самоубийство.

Кроме того, говоря о подростковых суицидах, нельзя пройти мимо такого факта, как антиципационная несостоятельность подавляющего большинства 13-16 летних. То есть отсутствие предвосхищать последствия собственных действий. Согласно проведенным исследованиям, меньше 20 процентов подростков всерьез осознают, что последует, если, к примеру, спрыгнуть с девятого этажа. Интеллектуально «смерть для других» они признают, а вот для себя на эмоциональном уровне фактически отрицают. Немаловажную роль играет и увлеченность компьютерными играми – подростки привыкают, что смерти нет, главное вовремя «сохраниться» и можно начать игру заново. К сожалению, в реальности это не так.

## - Одной из проблем, с которыми обращаются подростки и которая также может привести к печальному финалу, вы отметили травлю в школе.

Да, это действительно так. В школе подростки сталкиваются с **моббингом** (агрессивным поведением со стороны учителей) и **буллингом** (агрессия среди подростков). Отношения с учителями – это отдельная тема для разговора, все-таки это более редкий случай, а вот проблема буллинга является острой и актуальной для системы образования.

## - Как зарождается агрессия в ребенке?

Чаще всего это результат нарушения привязанности, «выросшее» из-за эмоционального отвержения ребенка в семье, в которой родители, кроме всего прочего, не гнушались и физическим наказанием. Ребенок, выросший в такой среде, усвоит лишь одну мысль: главное в этом мире – сила. Такому подростку не нужно, чтобы его любили – ему нужно, чтобы его боялись. Таким образом, любое проявление агрессии свидетельствует о проблемах с самооценкой и ценностными ориентациями – именно на это, по моему мнению, следует обратить пристальное внимание при создании профилактических программ по борьбе с буллингом.

## - Что делать жертве булера и родителям, чтобы справиться с проблемой травли?

Очень важно, чтобы ребенок умел обращаться за помощью, был компетентен в сфере коммуникации, владел навыками разрешения конфликтов. Обучиться навыкам социальной компетенции можно на специальных психологических тренингах для подростков, однако родители вполне могут создать благоприятные условия для социального развития своего ребенка самостоятельно: чаще советуясь с подростком, не нарушая его личностных границ излишним контролем (ключевое слово – излишним), всячески давая ему понять, что он является полноправным членом своей семьи. Разумеется, без должной реакции со стороны школьной администрации и учителей проблему школьной травли решить не получится, и все же социально «продвинутый» подросток обладает большими шансами справиться с буллингом, чем тот, кто просто решит игнорировать или каким-то образом избегать агрессора.

## - А если говорить о взаимоотношении полов.

Здесь важно остановиться на моменте первой влюбленности. Если у дочери появляется мальчик, а у сына девочка, которая вас не устраивает по различным причинам и больше всего родителю бы хотелось прекратить это общение, то надо понять следующее. Подростка нельзя ругать, осуждать или критиковать его выбор. Надо просто переждать. Для подростка важно, когда поддерживаются его интересы и увлечения. В противном случае может сработать синдром «Ромео и Джульетты». Когда родители против, а они друг без друга не могут и прыгают вместе с крыши. Также надо поддержать подростка, столкнувшегося с неразделенной, безответной любовью – ни в коем случае не смеяться над этой «ерундой» и не говорить банальностей. Надо дать почувствовать ребенку, что вы переживаете за него и понимаете, как ему больно в этот момент.

## - Но вы упомянули и проблемы сексуального характера.

Проблемы сексуального характера – распространенный мотив для совершения самоубийств среди подростков. Неудачный сексуальный дебют у 15-16 летнего юноши, даже если партнерша не сделала никаких замечаний по этому поводу, слишком часто приводит к суицидальной попытке: он не состоялся как мужчина. Это происходит из-за того, что подросток не обладает необходимой информацией как о собственной физиологии, так и о психофизиологических нюансах полового акта, да и просто еще не созрел для взрослых отношений. В нашей стране вопрос полового воспитания является, по-прежнему, остро дискуссионным. Чаще всего тема секса и сексуальности не обсуждается не только родителями с подросшими детьми, но и между собой. Подобная табуированность отправляет подростка «бороздить» широкие просторы интернета и к сверстникам. К сожалению (или к счастью), что в первом, что во втором случае, достоверность полученной информации оказывается крайне низкой.

## - Как же вести себя родителям?

Если нет возможности самостоятельно «разложить по полочкам» интимный процесс с точки зрения физиологии, то необходимо обратиться к школе. Мне очень нравится, когда родительский комитет – это не только инициатива собрать деньги к 23 февраля и на 8 марта. Это когда родители организуют дополнительные классные часы. К примеру, приглашают врача-сексолога, который общается отдельно с мальчиками, отдельно с девочками, развеивая многие мифы и снижая тем самым риск суицида из-за сексуальных (а чаще – псевдосексуальных) проблем.

Тут еще нужно сказать о том, что родителям нельзя отвергать и критиковать пассию сына или дочери (разумеется, если на то нет по-настоящему объективных причин. Таких пассий может быть много, и ни одна из них не стоит эмоционального разрыва и отчужденности с собственным сыном или дочерью, не говоря уже о крайнем варианте этого разрыва – суициде.

## - Как родителям заметить, что у ребенка появились в голове нехорошие мысли?

Самое главное – быть внимательным к своему ребенку, разговаривать с ним по душам и всегда давать почувствовать свою любовь и поддержку, чтобы он не чувствовал одиночества и того, что он «один на один» с проблемой.

1. **ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

В науке существует термин – «пубертатный суицид». Им обозначают целое явление, это – подростковые самоубийства. Психическая организация подростка неустойчива, причем на всех уровнях: интеллекта, чувств, эмоций. Подростки крайне нестабильны в самооценке и при этом – большие максималисты; они всегда сомневаются в своих знаниях и способностях, для них характерна частая смена настроения, тревожность. У них легко возникают страхи. Порой небольшой конфликт в семье или в школе может послужить толчком для того, чтобы ребёнок вошёл в депрессивное состояние.

Суицидальные личности этой возрастной группы могут быть адекватно приспособленными к школе и полностью свободны от проблем, но в этом возрасте человек проходит хаотический кризис идентификации и/или борьбу за независимость. В подростковом сознании суицид часто не имеет истинных завершенных форм, а замыслы, мысли, попытки – это демонстративно-шантажное поведение. Большинство самоубийц, как правило, вовсе не хотели умереть, а только достучаться до кого-то, позвать на помощь, обратить внимание на свои проблемы. У подростков, также как и у взрослых, основной причиной суицида выступает социально-психологическая дезадаптация, но для них это не тотальные нарушения (крах смысла жизни, профессиональный кризис и др.), а нарушения в общении с близкими. Хотя среди подростков часты попытки самоубийства, только единицы из них достигают своей цели. Тем не менее, процент самоубийств в этой группе достаточно высок.

Наиболее подвержены к суициду это подростки, склонные с депрессиям (пониженному настроению), злоупотребляющие спиртными напитками, наркотическими и токсическими веществами, видевшие самоубийство или гибель кого-то из близких, плохо успевающие в школе, девочки после изнасилования или во время беременности, а также талантливые, неординарные подростки, не вписывающиеся в общество. Входящие в эту группу подростки в любой момент могут оказаться в ситуации, которая станет толчком к суициду. Для них характерны повышенная ранимость и ощущение себя изгоем в обществе – именно это и толкает их на самоубийство.

Основными мотивами суицидального поведения несовершеннолетних являются:

* переживание обиды, чувства одиночества, отчужденности и непонимания;
* действительная или мнимая утрата родительской любви, ревность, неразделенное чувство;
* переживания, связанные со смертью близких, разводом или уходом из семьи родителей, серьезной болезнью;
* чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
* боязнь позора, нежелание извиниться;
* любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
* чувство мести, протеста, злобы, вымогательство и угроза;
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации, избежать неприятных последствий;
* сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»)

Психотравмирующая ситуация не всегда является единственной предпосылкой для суицида. Личностные особенности суицидента являют собой вторую составляющую данной ситуации.

***Особенности суицидального поведения подростков:***

1. Недостаточно адекватная оценка последствий суицидальных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте воспринимается абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Понятие «смерть» появляется у детей между 2-3 годами. Для большинства она не представляется особо пугающим событием. В дошкольном возрасте дети воспринимают смерть как временное явление, подобно отъезду. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела. В этом проявляется неопределенный эгоцентризм и магическое мышление. Они полагают смерть маловероятной, невозможной для себя, не считают необратимой. Для подростков смерть представляет собой более очевидное явление. Но они фактически отрицают ее для себя, гоняя на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами и т.п.
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 детского и подросткового суицида.
3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийства 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. Депрессивные состояния, которые в подростковый период выражаются иначе, чем у взрослых. Признаки депрессии у подростков:
* печальное настроение;
* чувство скуки;
* чувство усталости;
* нарушения сна;
* соматические жалобы;
* неусидчивость, беспокойство;
* фиксация внимания на мелочах;
* чрезвычайная эмоциональность;
* замкнутость;
* рассеянность внимания;
* агрессивное повеление;
* демонстративное непослушание;
* склонность к бунту;
* злоупотребление алкоголем или наркотиками;
* плохая успеваемость;
* прогулы в школе

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

Другими причинами суицидов в детском и подростковом возрасте могут быть:

1. Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает прекращение жизни. Ребенок думает, что все вернётся назад, понимание и осознание смерти формируется после 18 лет.
2. Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе «без родины и флага» чаще ощущает ненужность, депрессию.
3. Ранняя половая жизнь, приводящая к разочарованиям. При этом предстаёт ситуация, по мнения подростка, не имеющая представления «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что они, не имея жизненного опыта, не могут точно определить цель своей жизни и обозначить пути ее достижения.
4. Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).
5. В большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно с нарушением внутрисемейных, внутришкольных или внутригрупповых взаимоотношений.
6. Депрессия
7. Помимо психологических причин самоубийств добавились социальные: разделение на богатых и бедных, увеличение количества разводов и количества неполных семей, беспризорных детей и сирот при живых родителях. Все эти проблемы отражаются в детях, как в кривых зеркалах.
8. Одна из главнейших причин суицида - сложная и противоречивая обстановка в стране. Социальная незащищенность, экономическая нестабильность, политический хаос обуславливают процесс отчуждения подростков. 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.

Конечно, у каждой суицидальной попытки – своя причина. Но все сводится к одному: ребенок не в силах самостоятельно разрешить трудную ситуацию, а понимающего это взрослого нет рядом. И тогда единственным выходом из сложившейся ситуации представляется смерть.

Таким образом, подростковый возраст – это тот этап развития, для которого свойственны перемены. Психологические и физиологические особенности и изменения, происходящие в этом возрасте, влияют на формирование представления и отношения ребёнка к смерти.

***При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, рекомендуется:***

1. внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
2. правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
3. не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
4. не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
5. постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
6. подчеркнуть временный характер проблемы;
7. стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

***Как понять, что ребенок решился на самоубийство***

Если ребенок задумал самоубийство, об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные признаки. Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так жить";

косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";

много шутит на тему самоубийства;

проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки. Подросток может:

раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами; демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во сне - спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

3. Ситуационные признаки. Подросток может решиться на самоубийство, если он:

социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным; живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);

ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

предпринимал раньше попытки суицида; имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи; перенес тяжелую потерю (смерть близких, развод родителей); слишком критически настроен по отношению к себе.

**4*.*Советы педагогам: если замечена склонность школьника к самоубийству**

1. Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.

            В повседневной жизни самоубийство чаще всего – просто реакция слабой натуры на сложности жизни, и ничего героического и тем более, романтического в нем нет. Каждый имеет формальное право распоряжаться своей жизнью, как ему хочется. А в реальности он связан с окружающими его людьми и добровольно покидать их не может и не должен.

          Непосредственные причины, толкнувшие человека на отказ от жизни, как правило,  тесно связаны с его ближайшим окружением - семьей, родителями, друзьями. И, наконец, главным звеном в решении вопроса “быть или не быть” является сам человек, от силы его личности зависит, как поведет  он себя в кризисном психическом состоянии, какой выбор сделает, столкнувшись с трудностями приспособления к сложным жизненным ситуациями, и не сдастся ли он под влиянием длительных травмирующих психику обстоятельств. Другой важный момент, связанный с проблемой самоубийства, - это временная перспектива. Поиск причин суицида нередко приводит в прошлое человека или общества, в котором он живет, а неопределенность или безысходность будущего часто явный признак или причина стремления к самоуничтожению.

      Специалисты насчитывают большое количество факторов, имеющих отношение к суицидальным попыткам. Среди них и изменение солнечной активности, и влияние магнитных полей Земли, и загрязнение окружающей среды, накопление определенных морских воздушных масс, циклонов и антициклонов, но наиболее ценными для понимания самоубийства являются социальные, социально-психологические и психологические причины, разрушающие личность человека, его “я”.

***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, многие попытки суицида рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением.

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями или классом. Эти проблемы 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.

Кроме того, в современных условиях увеличивается разрыв между различными возрастными и социальными группами - это происходит из-за быстрого изменения культурных норм и эталонов поведения в различных общественных слоях, усиления влияния моды. Родителям, формирование личности которых происходило в условиях менее динамичного общества, очень сложно понять своих “свободомыслящих”  детей. Но с другой стороны, кто, как не молодые, являются поколением, которое находится в наилучшем положении в современной ситуации, так как имеет гораздо больше потенциальных возможностей использовать свои преимущества, связанные с тенденциями изменения общества.

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

***Родителям можно рекомендовать:***

1. ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
2. анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
3. учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
4. воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
5. не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
6. не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
7. обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
8. записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

**Психологический смысл суицида** – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

***Характерные черты подросткового суицида***

· суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);

· конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;

·   суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.

·   суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;

· суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;

·  средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

***Источник негативных переживаний подростка***

     Накапливание негативных переживаний может создать неблагоприятную сферу для срыва у подростков. Исследования, проведенные в 1995 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.

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

**СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ И ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ.**

Существуют некоторые черты личности подростка или молодого человека, часто сочетающиеся с суицидальным поведением. К ним относятся:
• Нестабильность настроения или его чрезмерная изменчивость;
• Агрессивное поведение, злобность;
• Антисоциальное поведение;
• Склонность к демонстративному поведению;
• Высокая степень импульсивности, склонность к необдуманному риску;
• Раздражительность;
• Ригидность мышления;
• Плохая способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди подростков, и т.д.);
• Неспособность реальной оценки действительности;
• Тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»;
• Идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности;
• Легко возникающее чувство разочарования;
• Чрезмерная подавленность, особенно при несущественных недомоганиях или неудачах;
• Излишняя самоуверенность;
• Чувство унижения или страха, скрывающееся за проявлениями доминирования, отвержения или демонстративного поведения по отношению к школьным друзьям или взрослым;
• Проблемы с определением сексуальной ориентации;
• Сложные, неоднозначные отношения со взрослыми, включая родителей.

1. **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РИСК СУИЦИДА У ПОДРОСТКОВ.**

Любые неожиданные или драматические изменения, повлиявшие на поведение подростка или молодого человека, любые изменения в поведении, словесные и эмоциональные признаки следует принимать всерьез. К ним относятся:
• Потеря интереса к обычным видам деятельности;
• Внезапное снижение успеваемости;
• Необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям;
• Плохое поведение в школе;
• Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения и прогулы;
• Увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков;
• Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в беспорядках.

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешний вид и поведение**  | * Тоскливое выражение лица (скорбная мимика)
* Тихий монотонный голос
* Замедленная речь
* Краткость ответов
* Отсутствие ответов
* Ускоренная экспрессивная речь
* Патетические интонации
* Причитания
* Общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия
* Двигательное возбуждение
 |
| **Эмоциональные нарушения**  | * Скука
* Грусть
* Уныние
* Угнетенность
* Мрачная угрюмость
* Злобность
* Раздражительность
* Неприязненное, враждебное отношение к окружающим
* Чувство ненависти к благополучию окружающих
* Чувство физического недовольства
* Безразличное отношение к себе, окружающим
* Тревога беспредметная и предметная (мотивированная)
* Ожидание непоправимой беды
* Страх немотивированный и мотивированный
* Тоска как постоянный фон настроения
* Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности
* Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг
 |
| **Оценка собственной жизни**  | * Пессимистическая оценка своего прошлого
* Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого
* Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния
* Отсутствие перспектив в будущем
 |
| **Взаимодействие с окружающим**  | * Нелюдимость, избегание контактов с окружающими
* Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия
* Склонность к нытью
* Капризность
* Эгоцентрическая направленность на свои страдания
 |
| **Вегетативные нарушения**  | * Слезливость
* Расширение зрачков
* Сухость во рту (“симптомы сухого языка”)
* Тахикардия
* Повышенное АД
* Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
* Ощущение комка в горле
* Головные боли
* Бессонница
* Повышенная сонливость
* Чувство физической тяжести, душевной боли в груди
* Снижение или повышение веса тела
* Снижение аппетита , пища ощущается безвкусной
* Нарушение менструального цикла (задержка)
 |

**Признаки депрессии у детей и подростков**
**Дети:**

* Печальное настроение
* Потеря свойственной детям энергии
* Внешние проявления печали
* Нарушения сна
* Изменение аппетита или веса
* Ухудшение успеваемости, снижение интереса к обучению
* Страх неудачи
* Чувство неполноценности
* Самообман - негативная самооценка
* Чувство «заслуженного отвержения»
* Заметное снижение настроения при малейших неудачах
* Чрезмерная самокритичность
* Сниженная социализация
* Агрессивное поведение

**Подростки:**

* Печальное настроение
* Чувство скуки
* Чувство усталости
* Нарушения сна
* Неусидчивость, беспокойство
* Фиксация внимания на мелочах
* Чрезмерная эмоциональность
* Замкнутость
* Рассеянность внимания
* Агрессивное поведение
* Непослушание, склонность к бунту
* Злоупотребление алкоголем или наркотиками
* Плохая успеваемость , прогулы в школе, институте
1. **КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ**

**Помощь лицам с суицидальными тенденциями или отчаявшимся:**

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или ребенка.

2. В вашу задачу входит вступить с воспитанником в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме.

3. Что именно вы говорите (или не говорите) - не столь важно. Важно, КАК вы
это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

4. Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы, это может оттолкнуть ребенка.

5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность ребенку найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть с ребенком, который страдает.

13. И последнее. **Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!**

**Повышение самооценки.**

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:
• Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
• Не следует оказывать постоянное давление на подростка или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)
• Детей важно принимать такими, какие они есть.
• Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки.
• Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.

1. **Диагностический инструментарий при работе
с подростками, склонными к суицидальному поведению**

 **СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ**

Если систематизировать некоторые способы борьбы с отрицательными эмоциями неконструктивно-застойного характера, которые (способы) могут помочь в избавлении от таких малоприятных, а для некоторых и смертельно опасных, состояний уныния, растерянности, депрессии, то это следующие:

·       **ВЫГОВОРИТЕСЬ!** Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

·    НАПИШИТЕ ПИСЬМО! Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

·      **СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК!** Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле - “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода “подарки” нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

·      **ПОМОГИТЕ ДРУГОМУ!** Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

·      **РАСТВОРИТЕ ПЕЧАЛЬ ВО СНЕ!** Если вы сможете заснуть, это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам. Не случайно у всех народов есть пословица соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

·        “**НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА!”** Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано - пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

**7.1. СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАКЛОННОСТЕЙ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

**Анкета наблюдений для педагогов, классных руководителей, психологов**

Цель: определение эмоциональных нарушений учащегося и степени их выраженности на основе предлагаемых критериев.
**НД – недоверие к людям, вещам, ситуациям**
Недоверие ведет к тому, что достижение любого успеха стоит ребенку огромных усилий. От 1 до 11-го критерия – менее явные симптомы; от 12 до 16-го – симптомы явного нарушения.
1. Разговаривает с учителем только тогда, когда находится с ним наедине.
2. Плачет, когда ему делают замечание.
3. Никогда сам не предлагает никому помощи, но оказывает ее, если его об этом попросят.
4. Ребенок «подчиненный» (соглашается на «невыигрышные» роли, например, во время игры бегает за мячом, в то время как другие на это спокойно смотрят).
5. Слишком тревожен, чтобы быть непослушным.
6. Лжет из боязни.
7. Любит, если к нему проявляют симпатию, но не просит о ней.
8. Никогда не приносит учителю цветов, хотя его товарищи часто это делают.
9. Никогда не приносит и не показывает учителю найденных им вещей или каких-нибудь моделей, хотя его товарищи часто это делают.
10. Имеет только одного хорошего друга и, как правило, игнорирует остальных мальчиков и девочек в классе.
11. Здоровается с учителем только тогда, когда тот обратит на него внимание.

12. Не подходит к учителю по собственной инициативе.
13. Слишком застенчив, чтобы попросить о чем-то (например, о помощи).

14. Легко становится «нервным», плачет, краснеет, если ему задают вопрос.
15. Легко устраняется от активного участия в игре.
16. Говорит невыразительно, бормочет, особенно когда с ним здороваются.

**Д – депрессия (угнетенность)**В более легкой форме (симптомы 1–6) время от времени наблюдаются перепады активности, смена настроения. Наличие симптомов 7 и 8 свидетельствует о склонности к раздражению и физиологическому истощению. Симптомы 9–20 отражают более острую форму депрессии.
1. Во время ответа на уроке иногда старателен, иногда ни о чем не заботится.
2. В зависимости от самочувствия либо просит о помощи в выполнении заданий, либо нет.
3. Ведет себя по-разному. Старательность в учебной работе меняется почти ежедневно.
4. В играх иногда активен, иногда апатичен.
5. В свободное время иногда проявляет полное отсутствие интереса к чему бы то ни было.
6. Выполняя ручную работу, иногда очень старателен, иногда нет.
7. Теряет интерес к работе по мере ее выполнения.
8. Рассерженный, впадает в «бешенство».
9. Может работать в одиночестве, но быстро устает.
10. Для ручной работы не хватает физических сил.
11. Вял, безынициативен (в классе).
12. Апатичен, пассивен, невнимателен.
13. Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергичности.
14. Движения замедленны.
15. Слишком апатичен, чтобы расстраиваться (ни к кому не обращается за помощью).
16. Взгляд тупой и равнодушный.
17. Всегда ленив и апатичен в играх.
18. Часто грезит наяву.
19. Говорит невыразительно, бормочет.
20. Вызывает жалость (угнетенный, несчастный, редко смеется).

**У – уход в себя**Избегание контактов с людьми, самоустранение. Защитная установка по отношению к любым контактам с людьми, неприятие проявляемого к нему чувства любви.
1. Никогда ни с кем не здоровается.
2. Не реагирует на приветствие.

3. Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям.
4. Избегает разговоров («замкнут в себе»).
5. Мечтает и занимается чем-то иным вместо школьных занятий.
6. Совершенно не проявляет интереса к ручной работе.
7. Не проявляет интереса к коллективным играм.
8. Избегает других людей.
9. Держится вдали от взрослых, даже тогда, когда чем-то «задет» или в чем-то подозревается.
10. Изолируется от других детей (к нему невозможно приблизиться).
11. Производит такое впечатление, как будто совершенно не замечает других людей.
12. В разговоре беспокоен, сбивается с темы разговора.
13. Ведет себя подобно настороженному животному.

**ТВ – тревожность по отношению к взрослым**Беспокойство и неуверенность, интересуются ли им взрослые. Симптомы 1–6 –старается убедиться, «принимают» ли и любят ли его взрослые. Симптомы 7–10 – обращает на себя внимание и преувеличенно добивается любви взрослого. Симптомы 11– 15 – проявляет большое беспокойство о том, «принимают» ли его взрослые.
1. Очень охотно выполняет свои обязанности.
2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.
3. Слишком разговорчив (докучает своей болтовней).
4. Очень охотно приносит цветы и другие подарки учителю.
5. Очень часто показывает учителю найденные им предметы, рисунки, модели и т.п.
6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.
7. Преувеличенно много рассказывает учителю о своих занятиях в семье.
8. «Подлизывается», старается понравиться учителю.
9. Всегда находит предлог занять учителя своей особой.
10. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.
11. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с мелкими делами и жалобами.
12. Пытается «монополизировать» учителя (занимать исключительно собственной особой).
13. Рассказывает фантастические, вымышленные истории.
14. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.

15. Полностью устраняется, если его усилия не увенчаются успехом.

**ВВ – враждебность по отношению к взрослым.**Симптомы 1–4 – ребенок проявляет различные формы неприятия взрослых, которые могут быть началом враждебности или депрессии. Симптомы 5–9 – относится к взрослым то враждебно, то старается добиться их хорошего отношения. Симптомы 7–10 – открытая враждебность, проявляющаяся в асоциальном поведении. Симптомы 18–24 – полная неуправляемая привычная враждебность.
1. Переменчив в настроениях.
2. Исключительно нетерпелив, кроме тех случаев, когда находится в хорошем настроении.
3. Проявляет упорство и настойчивость в ручной работе.
4. Часто бывает в плохом настроении.
5. При соответствующем настроении предлагает свою помощь и услуги.
6. Когда о чем-то просит учителя, то бывает очень сердечным, то равнодушным.
7. Иногда стремится, а иногда избегает здороваться с учителем.
8. В ответ на приветствие может проявить злость или подозрительность.
9. Временами дружелюбен, временами в плохом настроении.
10. Переменчив в поведении. Умышленно плохо выполняет работу.
11. Портит общественную и личную собственность (в домах, общественном транспорте).
12. Вульгарный язык, рассказы, рисунки.
13. Неприятен, когда защищается от предъявленных ему обвинений.
14. Бормочет под нос, если чем-то недоволен.
15. Негативно относится к замечаниям.
16. Временами говорит неправду без повода и без затруднений.
17. Был замечен в воровстве денег, сладостей, ценных предметов.
18. Всегда на что-то претендует, считает, что несправедливо наказан.
19. «Дикий» взгляд. Смотрит исподлобья.
20. Непослушный, не соблюдает дисциплину.
21. Агрессивен (кричит, угрожает, употребляет силу).
22. Охотнее всего дружит с подозрительными типами.
23. Часто ворует деньги, сладости, ценные предметы.
24. Ведет себя непристойно.

**ТД – тревожность по отношению к детям**Тревога ребенка за принятие себя другими детьми. Временами она принимает форму открытой враждебности. Все симптомы одинаково важны.
1. «Играет героя», особенно когда ему делают замечание.
2. Не может удержаться, чтобы не «играть» перед окружающими.
3. Склонен прикидываться «дурачком».
4. Слишком смел (рискует без надобности).
5. Всегда находится в согласии с большинством. Навязывается другим; им легко управлять.
6. Любит быть в центре внимания.
7. Играет или стремится играть с детьми старше тебя.
8. Старается занять ответственный пост, но боится, что не справится.
9. Хвастает перед другими детьми.
10. Паясничает (строит из себя шута).
11. Шумно ведет себя, когда учителя нет в классе.
12. Одевается вызывающе (прическа; одежда, косметика).
13. Со страстью портит общественное имущество.
14. Дурацкие выходки в группе.
15. Подражает хулиганским проделкам других.

**А – недостаток социальной нормативности (асоциальность)**Симптомы 1–5 –безразличие и отсутствие заинтересованности в хороших отношениях. Симптомы 5–9 – у более старших детей могут указывать на определенную степень независимости. Симптомы 10–16 – отсутствие щепетильности в мелочах. 16 – считает, что взрослые недружелюбны, вмешиваются, не имея на это права.
1. Не заинтересован в учебе.
2. Работает в школе только тогда, когда над ним «стоят» или когда его заставляют работать.
3. Работает вне школы только тогда, когда его контролируют или заставляют работать.
4. Не застенчив, но проявляет безразличие при ответе на вопросы учителя.
5. Не застенчив, но никогда не просит помощи.
6. Никогда добровольно не берется за работу.
7. Не заинтересован в одобрении или неодобрении взрослых.
8. Сводит к минимуму контакты с учителем, но нормально общается с другими людьми.
9. Избегает учителя, но разговаривает с другими людьми.

10. Списывает домашнее задание.
11. Берет чужие книги без разрешения,
12. Эгоистичен, любит интриги, портит другим детям игры.
13. В играх с другими детьми проявляет хитрость и непорядочность.
14. «Нечестный игрок» (играет только для личной выгоды, обманывает в играх).
15. Не может смотреть прямо в глаза другому.
16. Скрытен и недоверчив.

**ВД – враждебность по отношению к другим детям**1. Мешает другим детям в играх, подсмеивается над ними, любит их пугать.
2. Временами очень недоброжелателен по отношению к тем детям, которые не принадлежат к тесному кругу его общения.
3. Надоедает другим детям, пристает к ним.
4. Ссорится, обижает других детей.
5. Пытается своими замечаниями создать определенные трудности у других детей.
6. Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям.
7. Находится по преимуществу в плохих отношениях с другими детьми.
8. Пристает к более слабым детям.
9. Другие дети его не любят или даже не терпят.
10. Дерется не соответствующим образом (кусается, царапается).

**Н – неугомонность, неспособность к работе, требующей усидчивости, концентрации внимания и размышления.**

1. Очень неряшлив.
2. Отказывается от контактов с другими детьми таким образом, что это для них неприятно.
3. Легко примиряется с неудачами в ручном труде.
4. В играх совершенно не владеет собой.
5. Непунктуален, нестарателен. Часто забывает или теряет книги или другие предметы.
6. Неровный, безответственный в ручном труде.
7. Нестарателен в школьных занятиях.
8. Слишком беспокоен, чтобы работать в одиночку.

9. В классе не может быть внимателен или длительно на чем-то сосредоточиться.
10. Не знает, что с собой поделать. Ни на чем не может остановиться.
11. Слишком беспокоен, чтобы запомнить указания взрослых.

**ЭН – эмоциональное напряжение**
Симптомы 1–5 свидетельствуют об эмоциональной незрелости, 6–7 – о серьезных страхах.

8–10 – говорят о прогулах и непунктуальности.
1. Играет игрушками, слишком детскими для его возраста.
2. Любит игры, но быстро теряет интерес к ним.
3. Слишком инфантилен в речи.
4. Слишком незрел, чтобы прислушиваться и следовать указаниям.
5. Играет преимущественно с более младшими детьми.
6. Слишком тревожен, чтобы решиться на что-то.
7. Другие дети пристают к нему (он является «козлом отпущения»).
8. Его часто подозревают в том, что он прогуливает уроки.
9. Часто опаздывает.
10. Уходит с отдельных уроков.
11. Ведет себя в группе (в классе) как посторонний.

**НС – невротические симптомы**
Различные невротические симптомы. Острота их может зависеть от возраста ребенка; они также могут быть последствиями существовавшего прежде нарушения.
1. Заикается, запинается. Трудно вытянуть из него слово.
2. Говорит беспорядочно.
3. Часто моргает.
4. Бесцельно двигает руками. Разнообразные тики.
5. Грызет ногти.
6. Ходит подпрыгивая.
7. Сосет палец (старше 10 лет).

**С – неблагоприятные условия среды**
1. Часто отсутствует в школе.
2. Не бывает в школе по нескольку дней.
3. Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребенка в школе.
4. Вынужден оставаться дома, чтобы помогать родителям.
5. Неряшлив, грязнуля.
6. Выглядит так, как будто очень плохо питается.
7. Значительно некрасивее других детей.

**CP – сексуальное развитие**
1. Очень раннее развитие, интерес к противоположному полу.
2. Задержки полового развития.
3. Проявляет извращенные склонности.

**УО – умственная отсталость**1. Сильно отстает в учебе.
2. «Туп» для своего возраста.
3. Совершенно не умеет читать.
4. Огромные недостатки в знании элементарной математики.
5. Другие дети относятся к нему, как к дурачку.
6. Попросту глуп.

**Б – болезни и органические нарушения**1. Неправильное дыхание.
2. Частые простуды.
3. Частые кровотечения из носа.
4. Дышит через рот.
5. Склонность к ушным заболеваниям.
6. Склонность к кожным заболеваниям.
7. Жалуется на частые боли в желудке и тошноту.
8. Частые головные боли.
9. Склонность чрезмерно бледнеть и краснеть.
10. Болезненные, покрасневшие веки.
11. Очень холодные руки.
12. Косоглазие.
13. Плохая координация движений.
14. Неестественные позы тела.

**Ф – физические недостатки**1. Плохое зрение.
2. Слабый слух.
3. Слишком маленький рост.
4. Чрезмерная полнота.
5. Другие ненормальные особенности телосложения.
Заполняется Карта по результатам анкеты наблюдений.

**7.2. План профилактики суицидальных тенденций среди подростков.**

Разработан и апробирован на базе средних школ план профилактики суицидальных тенденций среди подростков. Он включает два шага, а именно:

**1 шаг.** Диагностика суицидальной тенденции среди подростков посредством написания ими сочинения на тему «Вот так я живу». Данное сочинение по информационной нагрузке для подростков ничем не отличается от сочинений типа «Как я провел лето» или «Мои увлечения». Однако, при написании указанного сочинения, необходимо придерживаться следующей инструкции:

- написание сочинения должен курировать педагог или психолог, уважаемый учащимися;

- в краткой вступительной беседе перед сочинением следует озвучить следующие моменты. Подписываются сочинения только по желанию. Школьникам следует донести идею о том, что в сочинении желательно отразить свое настроение, описать события и явления, доставляющие им радость и вызывающие боль. Заострить внимание учащихся на таких моментах сочинения как: что я люблю в жизни, что у меня получается, что – не получается, что меня злит, вызывает ненависть, о чем я мечтаю и что вызывает страх, счастливые события в моей жизни, страшные, грустные моменты, веселые. Необходимо дать установку учащимся, что стиль написания сочинения свободный. Сочинение не оценивается, никакого рода ошибки во внимание не принимаются. Что есть на душе, пусть об этом и пишут. На ожидаемый вопрос: «Для чего [взрослым](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) такое сочинение?» можно дать искренний ответ: «Интересно, как и чем живут современные дети».

Для работы следует раздать детям двойные листы в клетку (с целью снятия стереотипного страха перед сочинениями по русскому языку и литературе).

**При обработке полученной информации следует обратить внимание на следующее:**

- На суицидальные мысли, изложенные прямо или косвенно. Например: «Жизнь – это короткий эпизод в моем путешествии, он был интересен…».

- На информацию из группы риска: «Я буду похож на своего друга – он ничего не боится – ни милиции, ни боли, ни страха, ни смерти».

- На работы, в которых упоминается принадлежность самого учащегося или его близких или друзей к какой-либо секте.

Все работы, смысл которых носит суицидальный характер, а так же по тем или иным показателям вызывает непонятную тревогу (даже в том случае, если явные суицидальные намерения не высказаны), должны быть тщательно проанализированы.

**2 шаг**. С целью профилактики суицидального поведения среди учащихся старших классов предлагаем провести ниже изложенный апробированный вариант антисуицидальной беседы, тема которой звучит следующим образом: «Мои возможности».

**ПРИТЧА О ЧЕРЕПАХЕ**

В начале беседы учащимся зачитывается притча о Черепахе (Расторгуев С.П. «Информационная война»).

«Жила была обычная Черепаха и постоянно таскала на своей спине тяжелый панцирь. Панцирь придавливал ее к земле, и каждый шаг Черепахе давался тяжело. Поэтому жизнь ее, измеряемая количеством этих непростых шагов, также была нелегкой. Но зато, когда мимо пробегала голодная Лиса, Черепаха прятала голову под панцирь и спокойно пережидала опасность. Лиса прыгала вокруг, пробовала панцирь на зуб, пыталась перевернуть свою жертву, но Черепаха стояла на своем и оставалась живой.

Однажды Лиса принесла с собой большой кошелек, привела юриста и, усевшись напротив, предложила свои услуги по покупке панциря. Долго думала Черепаха, но в силу бедности фантазии вынуждена была отказаться. И опять рыжая удалилась ни с чем.

Шло время, окружающий мир изменялся. В лесу появились новые технические телекоммуникационные средства. И однажды, выйдя из дома, черепаха увидела висящий на дереве телевизионный экран, где демонстрировались летающие черепахи без панциря. Захлебывающийся от восторга диктор-дятел комментировал их полет: «Какая легкость! Какая скорость! Какая красота! Какое изящество!»

День смотрела черепаха эти передачи, два, три...

И потом в ее маленькой голове родилась мысль о том, что она - дура, раз таскает на себе подобную тяжесть — панцирь. Не лучше ли сбросить его? Жить тогда станет намного легче. Страшно? Да, немного страшно, но в последних новостях телеведущая Сова заявила, что будто Лиса уже стала вегетарианкой.

Мир преображается. Почему бы не полетать? Небо — оно такое большое и такое прекрасное!

«Достаточно отказаться от панциря и мне сразу будет легче!» — думала Черепаха.

«Достаточно отказаться от панциря и ее сразу будет легче есть!» — думала Лиса, подписывая счет на очередную рекламу летающих черепах.

И в одно прекрасное утро, когда небо, как никогда казалось большим, Черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты»

**Вопросы:**

1.  Ребята, почему говорится о том, что, сняв панцирь, черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты? (лиса ее съела) – *разбираем варианты ответов или даем объяснение сами.*

2.  Почему черепаха стала легкой добычей лисы? По какой причине? – *разбираемся с ответами. Черепаха доверилась ложной информации и тем самым разрушила свою систему безопасности, которую составлял панцирь.*

3.  У человека гораздо больше возможностей избежать опасностей, чем у черепахи. Вы согласны? Если согласны, то почему? – *Человек имеет способность на более высоком уровне анализировать информацию, которая к нему поступает из разных источников.*

4.  Если человек настолько совершенен, почему, по вашему мнению, люди попадают в сложные жизненные ситуации? – *заслушиваем ответы; обсуждаем услышанное.*

5.  Как вы думаете, какие способности нам, каждому из присутствующих в классе, необходимо развивать, чтобы реже попадать в трудные жизненные ситуации и научиться находить правильные решения по изменению ситуации к лучшему? – *контроль над своими эмоциональными реакциями (например: плач, страх, паника,…); силу воли, способность к овладению новыми знаниями в различных информационных сферах ( заслушиваем и обсуждаем иные ответы учащихся).*

6. С Востока к нам пришло много мудрых изречений. Вот два из них:

- «Трудности и сложные ситуации закаляют человека; делают его сильным». Казалось бы ситуация: поссорился с другом, обиделся на родных, получил двойку в школе. Почему же в первом изречении подчеркивается мысль о том, что в этой ситуации ты можешь выйти победителем и стать сильнее, чем был раньше? *(обсуждаем ответы).* У кого в жизни были похожие случаи? Кто помог или что помогло вам справиться с ситуацией? (*работа с ответами)*. А как вы понимаете высказывание: «Когда у других опускаются руки – я становлюсь бойцом»? (*обсуждаем ответы*).

7. В отличие от той черепахи, которая сняла с себя панцирь (по незнанию, неопытности), мыво многих ситуациях можем получить своевременную помощь. Приведите, пожалуйста, примеры из своей жизни или из жизни своих близких и друзей – в какие трудные ситуации они попадали, как справлялись с ситуациями, и кто им в этом помог? – *заслушиваем и разбираем ответы.* А у нас в школе к кому вы можете обратиться за помощью в трудной жизненной ситуации? *(учителю, директору, психологу).*

**Выводы по беседе:**

1.- Наши возможности (при соответствующей работе над собой) не имеют границ.

2.- Выход из сложной ситуации есть. Его нужно найти.

3.- Нельзя стесняться обращаться за помощью к [взрослым](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/). (Если бы черепаха посоветовалась с жителями леса перед тем, как снять панцирь, она осталась бы жива).

4.- Рядом с нами живут люди, которым тяжелее чем нам.

5.- В жизни встречаются люди, которые, как лиса из притчи, стараются ослабить нашу безопасность. Для того, чтобы не попасть под их влияние, необходимо:

- развивать интуицию;

- повышать уровень знаний во многих направлениях;

- развивать свои способности;

- обращаться за помощью к учителям и близким людям.

В качестве инструментария при решении рассматриваемой проблемы можно использовать ниже изложенные рекомендации:

1.  Большую часть информации о суициде дети черпают из Интернета, а СМИ – нельзя рассматривать как истинный факт.

2.  При отравлении высок риск развития психоза – сильнейшего нарушения психики. Есть желание провести дни молодости в психиатрической больнице – «можно» попробовать.

3.  Следует рассмотреть вопрос об «эстетике смерти». Есть подростки и [взрослые](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/), ошибочно фантазирующие о том, что после их смерти, родные (которых они «якобы» своей смертью наказали) будут смотреть на них с сожалением (как в художественном фильме). Можно упомянуть о возможной полной парализации и перспективе на всю жизнь остаться инвалидом, когда те же родители или друзья (которых так хотелось "наказать") будут долгие годы кормить из ложечки, прикованного к инвалидной коляске «суицидента».

4. Если суицидальные мысли возникают с целью демонстрации суицидального поведения, то неплохо своевременно проинформировать подростков о том, что все люди (в любом возрасте), проявившие склонность к суициду (даже ложному), ставятся на учет в психиатрический диспансер. И состоя на учете, могут поставить жирный крест на многих видах профессионального самоопределения. Они уже не смогут стать летчиками, спасателями и т.п. Нередки случаи, когда демонстративный суицидальный поступок принимал законченную форму и трагедию предотвратить не удавалось (просчет суицидента со временем прибытия домой родственников, которые могли бы вызвать скорую медицинскую помощь и т.п.).

5.  Развенчание мифа о том, что о сверстнике-самоубийце знакомые будут думать с уважением и восторгом. Практика показывает, что о самоубийцах в скором времени забывают. И враги, и друзья приходят к выводу о том, что человек был слабаком, хотя ранее они в лицо ему говорили «а слабо выпрыгнуть в окно…» и т.п., т.е. провоцировали на совершение действий, за которые в дальнейшем сами же будут и презирать.

6.  Если ребенку кажется, что у него в жизни все плохо, можно посоветовать ему пообщаться с инвалидами в местной городской больнице, и сравнить свою жизненную ситуацию с ситуацией тех больных детей и взрослых.

**7.3. Рисуночные тесты**

**ТЕСТ «ДЕРЕВО»**

Кем вы ощущаете себя в жизни. На картинке изображено дерево. Дорисуйте все, что сочтете нужным, чтобы у вас получился законченный рисунок.



**Ключ к тесту.** Как правило, люди думают, что в данном тесте дерево – это они сами и есть, и потому старательно вырисовывают листики, веточки и все в том же духе. Смысл теста заключается в другом: он показывает, способны ли вы служить опорой своим близким или вы сами нуждаетесь в поддержке. Остановимся подробнее на каждом символе.
• Если вы сделали упор на ЛИСТВУ, не прорисовывая листики по отдельности в густой кроне, то это говорит о том, что вы способны взять на себя ответственность за свои поступки и мысли, но пока не готовы и не хотите отвечать за других людей. По натуре вы индивидуалист и не любите, когда в вашу жизнь кто-то вмешивается.
• Если вы добавили к стволу МНОЖЕСТВО НОВЫХ ВЕТОК, то можно предположить, что вы обладаете хорошо развитым отцовско-материнским чувством, вы заботливы и внимательны и всегда думаете об интересах ваших близких людей. Вы были бы несчастливы, живя в одиночестве, вы нуждаетесь в семье. Вы ощущаете себя членом большого коллектива.

• Вы нарисовали МНОЖЕСТВО ЛИСТЬЕВ, тщательно прорисовывая каждый из них, – вы умеете вести за собой людей, из вас получится неплохой руководитель. Однако вы не любите брать на себя ответственность за других людей, вы делаете это только по необходимости.
• Если вы нарисовали поддеревом ПОЧВУ, ТРАВУ, то это характеризует вас как человека надежного, сильного и уверенного в себе. Вы никогда не подведете тех, кто вам доверится, вы умеете хранить тайны и всегда в курсе всех событий. Вы хозяин своей жизни, у вас железная
воля, крепкие нервы и гибкий разум.
• Если вы нарисовали на дереве ДУПЛО ИЛИ СКВОРЕЧНИК, то это значит, что вы чувствуете себя в этой жизни лишним. Может быть, это ощущение возникло вследствие вашей робости и неумения установить контакт с людьми, или же в данный момент жизни вы разочаровались в друзьях и вам больно.
• Нарисовали на ветвях ЖИВОТНОЕ ИЛИ ПТИЦУ – вы ощущаете себя не таким, как все остальные люди, вы чувствуете свою мнимую или реальную исключительность и гордитесь ею. Вы полны сил и желания доказать всему миру, что вы особенный человек, удивительный и не похожий на всех прочих.

**ТЕСТ «УЩЕЛЬЕ» (СКЛОННОСТЬ К ДЕПРЕССИИ)**

На картинке изображено ущелье. Вам надо нарисовать человека, создать ему фон (небо, деревья, трава и т. д.). Рисуйте все, что покажется вам необходимым дополнением к картине.



• Если вы ВЫДЕЛИЛИ СТЕНЫ УЩЕЛЬЯ ЧЕРНЫМ ЦВЕТОМ, обвели их несколько раз, покрыли штрихами или полностью закрасили, то это говорит о вашем плохом настроении в данный момент. Однако это не означает автоматически, что вы склонны к депрессиям, просто сейчас вам плохо, и ваше настроение таким образом изливается на бумагу.

• А вот если вы ПОКРЫЛИ СТЕНЫ УЩЕЛЬЯ ТРЕЩИНАМИ, то это плохой признак: вы слишком многое носите в себе, замыкаетесь в своих бедах, ни с кем не делитесь своими проблемами, и потому вполне естественно, что время от времени вы впадаете в депрессию. Если ТРЕЩИН НА СКАЛАХ ОЧЕНЬ МНОГО, то вам следует насторожиться: вы склонны к затяжным и глубоким депрессиям, вам нужна помощь специалиста.
• Плохой знак, если вы НАРИСОВАЛИ ЧЕЛОВЕКА НА ДНЕ УЩЕЛЬЯ, – это говорит о том, что вы в отчаянии и нуждаетесь в помощи, которую ни от кого не можете получить. Однако если при этом вы нарисовали ЛЮДЕЙ ИЛИ ЖИВОТНЫХ НАВЕРХУ, НА СКАЛЕ, то это
означает, что в вашей темноте забрезжил лучик. Возможно, подсознательно вы знаете, что кто-то из вашего окружения может вам помочь.
• Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА, который стоит на скале и СМОТРИТ ВНИЗ, В УЩЕЛЬЕ, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы находитесь в сложной ситуации. Вам нужно принять какое-то важное решение, и вы колеблетесь, сомневаетесь. Вам страшно
взять на себя ответственность.
• Если нарисованный вами ЧЕЛОВЕК СПУСКАЕТСЯ ВНИЗ ПО ОТВЕСНОЙ СКАЛЕ, то это означает, что вы изводите себя, занимаетесь самоедством, критикуете себя по любому поводу. Вы просто не любите себя и относитесь к себе бесчеловечно.
• Не стоит обольщаться, если НА ЛИЦЕ ВАШЕГО ЧЕЛОВЕЧКА СИЯЕТ УЛЫБКА. Это говорит о том, что вы привыкли скрывать от окружающих свое мрачное настроение.
• Если вы СПЛОШЬ ПОКРЫЛИ УЩЕЛЬЕ РАСТЕНИЯМИ (ДЕРЕВЬЯМИ, ТРАВОЙ, ЦВЕТАМИ), то это значит, что у вас нет склонности к депрессиям. Об этом же говорит и СОЛНЫШКО ВЫСОКО В НЕБЕ.
• Если вы ЗАЛИЛИ УЩЕЛЬЕ ВОДОЙ, то это говорит о том, что склонность к депрессиям пока что не проявилась в вас в полной мере, но она, несомненно, есть в вас, просто дремлет до поры до времени.

**ТЕСТ «СПРУТ» (ОТНОШЕНИЕ К ОПАСНОСТИ)**

**![C:\Users\Irina\Desktop\octopus[1].jpg]()**

На этом рисунке изображен уголок моря и огромный спрут, обитающий в нем. Он подстерегает корабли и лодки и затягивает людей под воду. Он опасен и кровожаден, его трудно, практически невозможно миновать. Задание таково: нарисуйте человека, а также дополните картинку Другими деталями, если вам это покажется необходимым.
***Ключ к тесту***
• Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА В ЛОДКЕ, причем ЛОДКА НАХОДИТСЯ МЕЖДУ ДВУМЯ ПОДНЯТЫМИ ВВЕРХ ЩУПАЛЬЦАМИ СПРУТА, говорит о том, что вы осторожный и благоразумный человек. Вы никогда и ничего не делаете импульсивно, без размышлений. Вы твердо убеждены в том, что опасность подстерегает вас на каждом шагу, поэтому нужно проявлять максимум осторожности и расчетливости, чтобы не попасть в жизненную ловушку.
• Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА, ПЛЫВУЩЕГО НАД ГОЛОВОЙ СПРУТА, это значит, что вы готовы встретиться с опасностью, вас не пугают возможные неприятности и невзгоды. Вы сильный человек, не будете прятаться от жизни. Правда, зачастую вы ведете себя безрассудно.
• Если ВАШ ЧЕЛОВЕК ОКАЗАЛСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЩУПАЛЕЦ СПРУТА, то есть у самого края листа, то это говорит о том, что вы боитесь даже думать об опасностях жизни. Если вы нарисовали человека СЛЕВА ОТ СПРУТА, то это означает ваш страх перед будущим, неготовность идти вперед с открытым взором. Если вы нарисовали человека
СПРАВА ОТ СПРУТА, то это значит, что вы многое испытали в жизни и очень устали от препятствий и жизненных тревог, вы нуждаетесь в отдыхе.

• Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА НА ДНЕ МОРЯ, ПОД СПРУТОМ, то это говорит о том, что в данный момент вы пребываете не в лучшем состоянии духа, так как обстоятельства сейчас складываются не в вашу пользу. Возможно, вы чувствуете себя несчастным и беспомощным.
• Если вы нарисовали ЧЕЛОВЕКА СТОЯЩИМ НА ГОЛОВЕ У СПРУТА, то это открыто демонстрирует вашу склонность к браваде, некой театральности. Вы презираете опасность и всячески это подчеркиваете.
• Если ваш ЧЕЛОВЕК ОКАЗАЛСЯ В ЩУПАЛЬЦАХ У СПРУТА, то это значит, что вы испытываете душевный дискомфорт, вам плохо, вы не знаете, что предпринять и как выпутаться из сложившейся ситуации. Вас не устраивает ваша жизнь.
• ЧЕМ БОЛЬШЕ вы нарисовали ДЕТАЛЕЙ ФОНА, тем страшнее представляется вам жизнь. Вы постоянно ждете от нее подвоха, вам кажется, что впереди вас подстерегают сплошные неприятности и ловушки.
• Если вы нарисовали НА ДНЕ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ помимо вашего человека, то это говорит о том, что вы пессимист по натуре и не готовы сражаться с жизненными невзгодами. Вы опустили руки, смирив-шись с тем, что не только с вами происходят неприятности.

**7.3.Тест школьной тревожности Филипса**

**Цель исследования – изучение уровня и характера тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.**Тест состоит из 58 вопросов. На каждый вопрос требуется ответить «Да» или «Нет».

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты
твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?
***Обработка результатов***При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «–» , т. е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, –проявление тревожности.
**При обработке подсчитывается:**
а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности;
б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы  | Номера вопросов  |
| Общая тревожность в школе  | 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58. |
| Переживание социального стресса  | 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44. |
| Фрустрация потребности в достижении успеха | 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43.  |
| Страх самовыражения  | 27, 31, 34, 37, 40, 45 |
| Страх ситуации проверки знаний  | 2,7, 12,16, 21, 26.  |
| Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3, 8, 13, 17, 22.  |
| Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу  | 9,14,18,23,28.  |
| Проблемы и страхи в отношениях с учителями  | 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 |

**8. Психолого-педагогический практикум
8.1.Комплекс игровых тренингов по формированию уверенности
учащихся и повышению их самооценки**
**Тренинг «Имя»**Придумать себе новое имя, которое хотел бы иметь (или оставить свое, но выделить форму имени при обращении). Если ребенок выбирает другое имя, выяснить, почему. Тренинг позволяет получить дополнительную информацию о самооценке учащегося, так как отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен обстоятельствами своей жизни.

**Тренинг «Жизненные ситуации»**Учащемуся предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть придуманными или взятыми из жизни. Другие роли в ситуациях исполняют другие учащиеся или педагог. После первоначального проигрывания, предложить учащемуся подумать, что бы он хотел изменить в ситуации и как это сделать. При затруднении учащегося можно предложить ему поменяться ролями с другими учениками. Примеры ситуаций:
• ты участвовал в соревновании и занял второе место, однако это уже не первое соревнование, где ты не можешь стать лучше всех;
• педагог предлагает тебе новое задание, которое интересно по сво-ему содержанию, но сложно по способу выполнения и займет много времени. Необходимо дать педагогу ответ.

**Тренинг «Я-реальное и Я-идеальное»**Участникам раздаются по два листа бумаги и карандаши. Ведущий просит ребят нарисовать себя в двух образах: Я-реальное и Я-идеальное. На выполнение задания отводится 10–15 минут. Вопросы для обсуждения:
когда вы чувствовали большее напряжение, когда рисовали Я- реальное или Я-идельное (испытывая большее напряжение при рисовании Я-реальное учащийся проявляет трудности адекватной самооценки и/или осознание неудовлетворенности;
• как вы полагаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два образа стали едины. Продумайте программу своих действий в этом направлении.

**Тренинг «Комплимент»**

Вариант 1. Ведущий вызывает желающего, который должен выйти из комнаты. Затем он записывает все комплименты, которые высказывают игроки в адрес вышедшего участника, помечая, кто сказал тот или иной комплимент. Ведущий предупреждает группу о том, что
все комплименты должны быть правдивыми и искренними, т.е. отражать свойства характера и качества личности. Участник возвращается в комнату, и ведущий зачитывает весь список. Задача игрока – угадать, кто из группы сказал конкретный комплимент. Если он угадывает, то получает балл за проницательность.
Вариант 2. Используется клубок ниток. Ведущий предлагает каждому участнику группы сказать что-нибудь приятное или слово поддержки любому участнику группы, передавая ему при этом клубок ниток. Следующий участник поступает точно также. Таким образом, вся группа оказывается связана нитями, которые символизируют коммуникативные связи между людьми в обществе.

**Тренинг «Зеркало»**Для проведения тренинга используется небольшое зеркало. Каждый должен посмотреться в него, воспринять себя отстраненно, как незнакомца, и ответить на предложенные вопросы.
Вопросы для обсуждения:
• что привлекательного вы видите в этом человеке? (взгляд, выражение лица);
• что в этом человеке вызывает у вас уважение или восхищение?
Когда зеркало обойдет весь круг, ведущий обсуждает с участниками утверждения:
• если человек научился видеть в себе хорошее, полюбил себя, то ему значительно проще увидеть нечто особенное в другом человеке;
• если человек принимает себя таким, какой он есть, то другие будут относиться к нему также.

**Игра «Вирусы»**

Цель игры: Эмоциональная разрядка, снятие напряжения. Вспомогательные материалы: Листы А4 двух цветов и лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.
Процедура проведения: листы А4 нужно скомкать и сделать из них снежки двух разных цветов. Снежки одного цвета обозначают, например, вирусы, спам, зараженные файлы, снежки белого цвета – безопасная информация, безопасные файлы. Участники делятся на две команды так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 3 м. В руках каждой команды снежки двух цветов, которые они, по команде ведущего, бросают другой команде. Задача: как можно быстрее закидать противоположную команду снежками, при этом успевая откидывать все «опасные» снежки и сохранять у себя все «безопасные». Ведущий засекает 10 секунд и, услышав команду «Стоп!», участники должны прекратить игру. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше «опасных» и больше «безопасных» снежков. Перебегать разделительную линию запрещено.
Ведущий: Ребята, давайте попробуем почувствовать на себе вирусную атаку и постараться защититься от нее! Вам нужно разбиться на 2 команды. Но сначала из листочков бумаги черного и белого цвета сделаем снежки! Каждый должен сделать по 2 снежка белого и
черного цвета. Черные снежки – «опасные», а белые – «безопасные». По моей команде начинаем бросать друг в друга снежки! Задача одной команды – как можно быстрее закидать противоположную команду снежками и успеть откидывать все черные снежки.

**Игра «Три лица»**

Ведущий: Я покажу вам три выражения лица. При этом я хочу, чтобы вы отгадали, какое выражение лица я показываю. (Далее ведущий показывает по очереди три различных эмоции:
ярость, печаль, радость.) Какое выражение лица я пытался вам показать? Верно, свирепое лицо. Давайте все сведем брови, оскалим зубы и сожмем кулаки – покажем свирепое лицо. Такое лицо бывает у нас, когда нас обижают. А теперь пусть каждый из вас сделает печальное лицо. Какие жесты нам лучше всего делать руками, чтобы выразить печаль? Такое лицо бывает у нас, когда нас обманывают. Показываю третье лицо. Какое? - счастливое. Для этого все широко улыбнемся и прижмем руки к сердцу. Такое лицо бывает, когда мы общаемся со своими близкими людьми и любимыми друзьями. Давайте попробуем еще раз: свирепое, печальное, счастливое. Теперь разделитесь на пары и встаньте спина к спине. Выберите одно из трех лиц, которое мы показывали. Когда я досчитаю до трех, вам надо будет быстро повернуться друг к другу и показать выбранное вами выражение лица. Задача состоит в том, чтобы, не сговариваясь заранее, показать то же самое лицо, что и ваш партнер.

**8.2.МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ**

**Игра «Снежный ком»**
Группа встает в круг, и первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое. Третий имя первого, второго и свое. Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант – начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п.

**Упражнение «Давайте поздороваемся»**
Вначале упражнения педагог и подростки говорят о разных формах приветствия реально существующих и шуточных. Затем подросткам предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной и т.д. и выдумать свои необычные способы приветствия и поздороваться ими.

**Упражнение «Тайландский бокс»**
Два человека на ринге с завязанными глазами сражаются мешками, набитыми мягкими тряпками. Возможны и различны варианты: можно одному дать колокольчик, а другому мешок – он бьет на звук, человек с колокольчиком уклоняется, можно дать мешки обоим участникам, и ввести двух посредников – они направляют своих игроков короткими
командами.

**Упражнение «Фотоаппарат»**
Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову «делает снимки» (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте «сделаны снимки». Затем роли меняются. На самом деле упражнение имеет скрытый подтекст, о котором говорится на последующем обсуждении. Наиболее важные моменты следующие: кто, из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал
ли о напарнике или только, о себе. Насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему. Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т. д.

**Упражнение «Лабиринт»**Команда выходит из кабинета. Ведущий расставляет стулья по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит. Капитан, с завязанными глазами, должен будет пройти между стульями. За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд. Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти.

**Упражнение «Ящик с «обидками»**Подросток комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать все новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если его обидели, то посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда подросток немного успокоится, собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

**Упражнение «Волшебные заросли»**
Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованными тесно прижатыми «волшебными водорослями» – всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения. Водящий должен самыми добрыми словами и
нежными движеньями уговорить «водорослей» пропустить его в центр круга. Затем, по окончании игры, обсуждается, когда и при каких условиях водоросли расступились.

**Упражнение «Рисование собственного гнева»**
Попросить ребенка подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны.
-Попросить ребенка отметить, в каких частях тела он чувствует свой гнев и обсудить это.
-Спросить ребенка, на что похож его гнев? Сможет ли он изобразить его в виде рисунка или слепить гнев из пластилина?
-Обсудить его рисунок и отметить: что изображено на рисунке, что он чувствовал, когда рисовал его, изменилось ли его состояние после этого?
- Спросить ребенка, что ему хочется делать с этим рисунком.

**Упражнение «Работа с фотографиями (карточками)»**Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей находящихся в разных эмоциональных состояниях. Ребенку предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку) и определить, в каком эмоциональном состоянии находиться человек. Затем предлагается придумать историю, которая произошла с этим человеком, из-за которой он находится в этом состоянии. Лучше, если этих причин будет несколько. Далее можно обсудить с ребенком, испытывал ли он подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Занятие можно закончить рисунком на обсуждаемую тему.

**Упражнение «Копилка хороших результатов»**
Цель: научить ребенка фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.
1-попросите подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить день за днем обо всех хороших поступках.
2-пусть ребенок возьмет лист и запишет три хороших поступка, самые значимые для него.
3-после этого, пусть он похвалит себя, выразив это в одном предложении. Например: «Вова, ты на самом деле здорово это сделал!» или «У меня действительно хорошо это получилось!». И пусть запишет высказывание на свой лист с хорошими поступками цветными карандашами.

**Игра «Хвасталки»**
Ход игры: дети садятся в круг. Ведущий раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Затем дети делят лист на три части, и в каждой представляют эти качества (поступки) в виде небольших рисунков. После того, как рисунки готовы, дети выходят с ними в центр круга и рассказывают о них. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

* 1. **УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

**Упражнение «Серебряное копытце»**
Цель: Игра способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так и возникновению доверия, сплочению детей. Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.
Инструкция группе: Представь себе, что ты – красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься
добрее и ласковее. И хотя ли не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

**Упражнение «Котик»**Цель: Снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроя в группе.
Инструкция: Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который нежится на солнышке, лежит на коврике, потягивается, умывается, царапает лапками с коготками коврик и т.д.

**Упражнение «Драка»**Цель: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.
Инструкция: Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание. Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение? Это упражнение нужно повторить несколько раз.

**Упражнение «Пузырь»**Цель: Способствовать сплочению детей, развивать чувство ритма.
Дети вместе с ведущим берутся за руки и образуют небольшой круг, сужают его, затем говорят: «Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся!»
Постепенно дети расширяют круг все больше и больше, пока ведущий не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда дети приседают на корточки и хором говорят: «Хлоп!» Инструкция ведущему: Произносить текст надо четко, медленно – дети должны повторять его за ведущим.

**Упражнение «Дождик»**Цель: Развитие ориентации в пространстве, умения взаимодействовать со сверстниками
Оборудование: большой зонт, пластиковая бутылка с мелкими отверстиями в пробке.
Инструкция ведущему: Один ребенок – водящий. Остальные дети все вместе прячутся под большой (желательно прозрачный) зонт. При этом оговаривается, что дети прячутся так, чтобы все поместились под зонтом, заботясь друг о друге. Водящий из брызгалки поливает зонтик, имитируя дождь. Затем выбирается другой водящий, и игра продолжается до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый желающий.

**Упражнение «Ласковый мелок»**Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.
Инструкция группе: Надо рисовать на спине друг у друга разные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Надо предупредить детей, что писать нужно легко прикасаясь к спине, ни в коем случае не надо толкать человека и делать ему больно. После окончания игры дети нежными движениями руки «стирают» все, что oни рисовали, при этом слегка массируя спину.

**Упражнение «Волшебные шарики»**Цель: Снятие эмоционального напряжения.
Оборудование: пластмассовый шар диаметром 4-6 см
Инструкция ведущему: Дети сидят в кругу. Ведущий просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки пластмассовый шарик диаметром 4-6 см – и дает инструкцию: Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

**8.4. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ**

**Упражнение «Настроение»**Цель: научение эмпатии, сопереживанию, пониманию чувств другого человека.
Оборудование: просторное помещение, стулья, стоящие по 2 спинка к спинке.
Все участники садятся по кругу. «Сейчас мы поработаем в парах. (Тренер называет состав пар, подобранных с учетом субъективных предпочтений участников и их психологических особенностей.) Сядьте так, чтобы каждой паре было удобно работать. Решите сами, кто из вас начнет выполнять упражнение. Начинающий примет вид грустного, расстроенного, человека. Напарник должен, используя различные средства, изменить состояние грустного участника в позитивную сторону, вызвать у него улыбку, смех, активизировать его, не прибегая к физическому контакту. Когда вы справитесь с задачей, поменяйтесь ролями.
При обсуждении удается получить конкретный перечень средств, которые использовались участниками для изменения состояния своего партнера, а также описание усилий «грустных» участников, которые им приходилось применять, чтобы сохранить свое состояние.

 **«Винни-Пух и все, все, все…..»**Цель: коррекция агрессивного поведения.
Инструкция группе: У Винни-Пуха есть еще один друг – поросенок Пятачок. Он очень любит цветы, поэтому посадил в своем палисаднике много разных цветов. Вот он вышел из дома и любуется своим цветником. Покажите, как он любуется, какое у него довольное и счастливое
выражение лица. Вдруг откуда-то появился Тигра, начал прыгать по клумбам, топтать
и выдергивать цветы. Покажите, как Тигра это делает. Пятачок очень удивлен: качает головой, грозит пальцем. Он очень расстроился и заплакал. Так горько ему стало от того, что больше нет красивых цветов, за которыми он ухаживал все лето. Дети, жалко вам Пятачка? А у вас бывает так, что вы кого-то обижаете, что-то разрушаете? Злитесь? Почему вы это делаете?
Хотите, я вас научу, как можно выпускать злость, никого не обижая? Когда к вам подступает злость и вы хотите кого-то обидеть, что-то кинуть, обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди. Это поза выдержанного человека. Давайте попробуем. Ну а если совсем невмоготу, то можно злость прогнать.

**Упражнение «Рычи, Лев, рычи»**Цель: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов.
В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы – львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, Лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание».

**Упражнение «Археология»**Цель: обучение приему саморегуляции, развитие мышечного контроля.
Оборудование: просторное помещение, крупа или песок, таз.
Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

**Упражнение «Бездомный заяц»**Цель: Игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия с детьми. Оборудование: просторное помещение, обручи

Каждый игрок – заяц – кладет на пол обруч, становится в середину обруча. Расстояние между обручами -два метра. Один из зайцев – бездомный. Он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами и жестами) договориться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего – во время этого обмена занять домик, оставшийся на минутку без хозяина. Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

**Упражнение «Злые – добрые кошки»**Оборудование: просторное помещение, обруч.
В стране Злосландии живут злые кошки. Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором
будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя.
Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – и ребенок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения.
По сигналу ведущего «превращение» заканчивается, после чего в обруч входит другой ребенок, и игра повторяется. Когда все дети побывают в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу ведущего. Правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу: «Не хотим быть злыми, как Карабас-Барабас! Будем добрыми и дружными, как иголочка и ниточка.

**Упражнение «Прекрасный сад»**
Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки. Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок. Обсуждение. Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти. Хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих цветов растет твой. Но есть и общее – у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

**Упражнение «Построимся»**Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?». В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется – нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

**Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7–11»**Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20с. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания. Дыхание только через левую ноздрю. Дыхание через правую ноздрю.

**Упражнение на релаксацию «Снятие напряжения в 12 точках»**Приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Этим упражнением рекомендуется заниматься несколько раз в день. Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на Предмет, расположенный поблизости.
Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вздоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза (если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности). Вы сейчас освободились практически от напряжения в 12 основных точках.

**9. ПЕДАГОГАМ: что можно сделать, чтобы помочь**

**I. Подбирайте ключи к разгадке суицида.** Ищите признаки возможной опасности: угрозы, попытки самоубийства, депрессии, изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

**2. Примите суицидента как личность.** Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не сможет решиться на самоубийство. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность, действуйте. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

**3. Установите заботливые взаимоотношения. В**ы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и эмпатией; уместнее не морализирование, а поддержка. Для человека, который чувствует, что он нелюбим, забота и участие являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

**4. Будьте внимательным слушателем.** Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

**5. Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Такие замечания вызывают человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

**6. Задавайте вопросы.** Если вы задаете такие косвенные вопросы: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; когда он думает о самоубийстве и находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной? Kaк ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

**7. Не предлагайте неоправданных утешений.** Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя». Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными.

**8. Предложите конструктивные подходы.** Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? Когда ты почувствовал себя хуже? Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть или желание отомстить. Если человек не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Ты все-таки взволнован. Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с родителями, педагогами или друзьями. Человек может страдать от не разрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Постарайтесь выяснить, что остается значимым для ребенка. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь зайдет о «самом лучшем» времени в жизни, следите за его глазами. Что для него значимо? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

**9. Вселяйте надежду.** Психотерапевты пришли к выводу, что ценным является сосредоточение на том, что они чувствуют. Когда беспокоящие мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают оптимизм. Очень важно укрепить силы и возможности человека, внушить, что кризисные проблемы преходящи.

**10. Оцените степень риска самоубийства.** Постарайтесь определить серьезность самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство беспомощности. Чем более разработан план самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Мало сомнений в серьезности ситуации остается, если подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый айфон, с которым он ни за что бы не расстался.

**11. Не оставляйте человека одного.** Оставайтесь с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи. Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт - попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

**12. Обратитесь за помощью к специалистам.** Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Возможным помощником может оказаться священник. Священнослужители являются превосходными консультантами — понимающими, чуткими. Необходимо предложить подростку обратиться за помощью к священнослужителю, но ни в коем случае не настаивать, если подросток откажется.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Если депрессивный подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощи, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено вскоре после выписки или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию помещения их в больницу. Не рассматривают ли они больницу как «тюрьму», в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при выписке из больницы.

**13. Важность сохранения заботы и поддержки.** Если критическая ситуация и миновала, то семьи не могут позволить себе расслабиться. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

**10. ПОДРОСТКАМ**: **что нужно знать о суициде?**

Сейчас ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

**Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?**

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, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил  суицидальную   попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти естественны, но ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Большей частью молодые люди совершают  суицидальную   попытку  у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше  поведение  оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше  поведение  зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение  каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

– потребность быть любимым;

– потребность любить;

– потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг. Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам. На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

-твои родители тебя хвалят;

-ты завалил экзамен;

-твои друзья “за тебя горой”;

-учитель физкультуры кричит на тебя;

-ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;

-кто-то назвал тебя “психом”;

-тебя избрали в совет класса;

-ты подвел приятеля.

**Важная информация № 1.** Суицид – основная причина смерти у молодежи. Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий. По мнению специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений. Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой совсем еще  дети.

**Важная информация № 2.** Как правило, суицид не происходит без предупреждения. 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 они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

**Важная информация № 3.** Суицид можно предотвратить. Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать  суицидальные   попытки  снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего. В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

**Важная информация № 4.** Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая невзначай заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, –  суицидальные  же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

**Важная информация № 5.** Суицид не передается по наследству. От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного  суицидального  риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье  дети  рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих  детей  действует так называемый “фактор внушения”: родители плохому не научат. Разумеется,  дети  не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

**Важная информация № 6.** Суициденты, как правило, психически здоровы. Как правило, подростки, которые совершают  попытку  покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

**Важная информация № 7.** Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид. Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, –думаем мы. –“Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

**Важная информация № 8.** Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет  привлечь  к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде. Если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит, живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное  поведение  свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

**Важная информация № 9.** Суицидальные  подростки считают, что их проблемы серьезны.

Наверно, ты согласишься, что  дети  и  взрослые  часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”. На жизнь по-разному смотрят не только родители и  дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

**Важная информация № 10.** Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

**Важная информация № 11.** Самоубийство может совершить каждый.

К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно. Подростки из богатых семей подвержены  суицидальным  настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома. На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег.

**Важная информация № 12.** Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную  суицидальную   попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой  попытки.

После первой  попытки  расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший  суицидальную   попытку  подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну  суицидальную   попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные  намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная  попытка  расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать  суицидальную   попытку  номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой  попытки  одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него  при  этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

**Информация № 13** – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Советы для подростков.**

**Что делать, если возникло желание покончить с собой.**

*1*)      Запомни, что всё меняется. Сейчас тебе может казаться, что ты никогда не будешь в безопасности, счастлив или любим. Когда-то трагедией казалась потеря любимой игрушки. Проблемы, конечно, не сопоставимы, но...

2)      Не сноси оскорбления безропотно. Чаще враждебно настроены бывают "свои же" - одноклассники, бывшие дворовые приятели. Если ты не умеешь конфликтовать или против насилия (не можешь отстоять свои права физически): поговори с руководством школы, института. В крайнем случае, можно поменять учебное заведение, пойти учиться экстерном, перевестись - способов получить образование много. Если родители не поддерживают тебя, ищи поддержку в другом месте. Обратись к родственникам или старшим друзьям, в органы социальной опеки.

3)      Серьезно подумай перед тем, как совершить "каминг-аут", люди часто испытывают потребность примкнуть к какой-нибудь группе. Однако не стоит и прятаться, потому что близкие не смогут тебе помочь не зная сути проблемы. Выбери человека, которому ты полностью доверяешь, и приготовься к тому, что реакция может быть сложной. Что же до родителей, будь к ним ещё снисходительнее. Они в первое время вообще могут всё отрицать. Если ты финансово зависим, оцени обстановку: привыкай к самостоятельности, начни зарабатывать сам, чтобы не быть обязанным родным.

4) Не считай себя хуже всех.

5) "То что нас не убивает - делает нас сильнее". Пока ты преодолеваешь все трудности, попавшиеся тебе на пути. Что тебе помогало в этом? Прибегай к испытанным методам. Используй музыку,  любимые фильмы или занятия для усиления боевого духа.

6) Не стесняйся позвать на помощь. Если тебя унижают и оскорбляют - ищи поддержку. Это не трусость, а инстинкт самосохранения. Если ты только что пережил любовную неудачу - ищи поддержку, в таких случаях поделиться с кем-нибудь необходимо. Если в семье беда: кто-то умер или родители разводятся - ищи поддержку. Если ты оказался без крыши над головой, тебе одиноко или страшно, тебе просто очень худо - ищи поддержку. Подумай о тех, кому ты не безразличен. Если не можешь вспомнить хотя бы одного человека, обратись к специалисту.

**Иногда с депрессией можно справиться, заняв себя чем-нибудь:**

- Начни себя "строить". Делай зарядку. Начни ходить в тренажерный зал или на групповые занятия
- Спи как следует, а не урывками. Игры, книжки, фильмы допоздна подождут - зачем истощать организм?
- Не злоупотребляй алкоголем. Алкоголь не является лекарством от депрессии, а усугубляет ее, понижая настроение на следующий день и вызывая зависимость
- Помогай другим. Ребёнку - мячик достать, бабушке - улицу перейти. Такие поступки повышают самооценку и уверенность в себе и своих силах.
- Составляй планы: ближайшие и долгосрочные. Сначала в общем, потом по шагам, вплоть до того, что ты можешь сегодня и завтра сделать для своего будущего.
- Не теряй чувства юмора.
- Балуй себя иногда. Девушкам можно заранее учиться искусству макияжа и создания собственного образа. Всем - читать, гулять, ходить в кино и много общаться с друзьями и знакомыми.

**11. БИБЛИОТЕРАПИЯ: прочитайте и обсудите с учащимися**

***Выдержки из книги Н.А. Сакович «Диалоги на Аидовом пороге»***

**Самоубийство: исторический контекст**

*А что такое история? Это установление вековых работ*

 *по последовательной разгадке смерти и ее будущему преодолению.*

*Для этого открывают математическую бесконечность*

 *и электромагнитные волны, для этого пишут симфонии.*

*Б. Пастернак «Доктор Живаго»*

Люди издревле убивают себя, и общество в разные времена относится к этому явлению неодинаково. В одних общинах самоубийство считалось сугубо «личным делом», в других — на самоубийство было наложено табу, а его попытки жестоко карались. Были общины, где существовали религиозные обряды и культы, связанные с самоубийством. Но так или иначе самоубийство присутствовало в каждой культуре.

Раньше, когда человеку действительно приходилось бороться за жизнь, у многих народов существовал обычай, согласно которому в голодные годы избавлялись от слабых и увечных членов племени. Подобный сюжет можно встретить в сказках разных народов.

В древности практически у всех народов существовало добровольное принесение себя в жертву богам во имя общественных интересов. С. Рязанцев, в своей книге «Танатология» обращает внимание на то, что самоубийства вдов во многих странах являлись доказательством верности мужу. Такой обычай был широко распространен у славян, в Индии.

У мужчин сложился свой кодекс чести: самоубийство как искупление позора военных поражений. Подобные образцы поведения описаны даже в Ветхом завете, в целом осуждающем идею самоуничтожения. В частности, религия иудеев упоминает Саула, заколовшего себя после поражения на поле битвы. Римский император Нерон, потерпев поражение в борьбе за власть, также кончил счеты с жизнью, бросившись на воткнутый в землю меч».

Обычай самоубийства вообще был очень широко распространен в античную эпоху. В Афинах, а также в некоторых других греческих городах власти хранили запас цикуты, так как существовал закон: «Пусть тот, кто не хочет больше жить, изложит свои основания ареопагу и, получивши разрешение, покидает жизнь». Знаменитые самоубийцы античности — Диоген Синопский, Луций Анней Сенека, Петроний. Пифагор и пифагорейцы полагали, что самоубийство вносит сильный диссонанс во вселенную, полную гармонии. Аристотель считал, что смерть приходит в урочный час, а самоубийство есть проявление трусости и малодушия, даже если оно спасает от бедности, безответной любви, душевного или телесного недуга.

Сократ в диалогах «Федон» неоднократно говорит о предпочтительности смерти перед жизнью. От таких умозаключений казалось один шаг до вопроса, «Так почему же в таком случае не самоубийство?». Но, продолжает он, самоубийство недопустимо, ибо жизнь человека зависит от богов: «о нас пекутся и заботятся боги, и потому мы, люди, — часть божественного достояния». Однако он полагает, что самоубийство может быть целесообразным, если необходимость его указана богами. Платон полагал, что разум дается человеку, чтобы иметь мужество пройти по жизни, полной горестей и страданий.

Во все времена динамика самоубийства напрямую связана с общественными подъемами и спадами в политике, экономике и культуре. Массовые религиозные самоубийства характерны для России конца XVII столетия. Самосожжения («гари») следовали одно за другим; за двадцать лет, с 1675 по 1695 гг., их было около сорока; в огне погибли до двадцати тысяч старообрядцев.

По-разному относятся к самоубийствам различные мировые религии. Попытка избежать страданий, ниспосланных Всевышним, объявлялась религиозными теоретиками христианства грехом, лишающим удавленника или утопленника прощения и спасения души. Им отказывали в погребении на кладбище и хоронили с позором на перекрестках дорог. Страдала и семья грешника, лишаясь законного наследства. А чудом оставшийся в живых приговаривался к заключению и каторжным работам как за убийство.

Добровольный уход из жизни и сегодня преследуется в странах католицизма. Ислам также строго осуждает самовольное лишение себя жизни. Поэтому в странах, исповедующих мусульманскую религию, это явление встречается крайне редко. Иудейская вера тоже стоит на страже ценности жизни и запрещает самоубийства.

В XIX в. появилась медицинская точка зрения на самоубийство, которое считалось болезнью или симптомом болезни, психической аномалией. Эта точка зрения связана с именем Жана-Этьена Эскироля и восходит к 1820-м гг. В своем классическом труде «О душевных болезнях», пользовавшемся исключительным авторитетом в Европе в течение десятилетий, Эскироль, как он утверждал, «доказал», что «… в самоубийстве проявляются все черты сумасшествия. Только в состоянии безумия человек способен покушаться на свою жизнь, и все самоубийцы — душевно больные люди …» И. Паперно (1999) писал: «В Англии доктор Форбес Винслоу, автор популярной книги «Анатомия самоубийства» (1840), также возлагал большие надежды на возможность связать суицидные импульсы и другие явления душевной жизни с состоянием тканей и органов тела, утверждая, что «предрасположенность к самоубийству в большой мере сводима к тем же принципам, которые управляют обыкновенными болезнями; в большей мере, чем обыкновенно думают, предрасположенность к самоубийству происходит от расстройства мозга и органов пищеварения».

Интерес к проблеме самоубийства проявляли многие писатели. В их числе Ф. Достоевский, Л. Толстой, А. Шопенгауэр, А. Камю.

И. Паперно (1999) пишет: «Самоубийство представляется нам "черной дырой" — прорывом в ткани смысла, которую плетет человек. Самим своим поступком — актом отрицания — самоубийца ставит под сомнение идею осмысленности жизни; оставаясь загадкой, этот акт бросает вызов возможностям человеческого разума. В течение веков философы и художники, медики и социологи, правоведы и психологи старались наделить самоубийство смыслом, заполнить "черную дыру". Культура превратила самоубийство в своего рода лабораторию смыслообразования — лабораторию для разрешения фундаментальных вопросов: свобода воли, бессмертие, соотношение души и тела, взаимодействие человека и Бога, индивида и общества, отношение субъекта и объекта».

**Притча «Тень жизни»**

Как-то в одной деревне человек сошел с ума. День был жаркий, и он один шел по безлюдной дороге. Шел он довольно быстро, стараясь не пугаться: можно испугаться, если кто-то есть рядом, но чего бояться, если вокруг никого нет? Однако нам страшно, когда вокруг никого нет. Фактически, мы боимся самих себя, и, когда мы одни, этот страх еще сильнее. Никого мы не боимся больше самих себя. Мы боимся меньше, когда нас кто-то сопровождает, и больше, если мы предоставлены самим себе. Этот человек был один. Он испугался и побежал. Все было тихо и спокойно — был жаркий полдень, вокруг никого не было. Когда он побежал быстрее, то ощутил звук бегущих ног у себя за спиной. Он испугался: может быть, за ним кто-то гонится. Тогда, в страхе, он бросил краем глаза быстрый взгляд назад. За ним гналась тень. Это была его собственная тень, но, увидев, что его преследует какая-то длинная тень, он побежал еще быстрее. Этот человек так и не смог остановиться, потому что чем быстрее он бежал, тем быстрее бежала за ним и тень. В конце концов, он сошел с ума. Но есть люди, которые даже поклоняются сумасшедшим. Когда люди видели, как он стрелой мчится по их деревням, они думали, что, наверное, он занимается какой-то великой аскетической практикой. Только ночью, когда тень исчезала, и он думал, что за ним больше никто не гонится, он позволял себе остановиться. С первыми же проблесками дня он снова пускался бежать. Затем он перестал останавливаться даже ночью, сообразив, что, сколько бы он ни пробежал за день, тень нагоняла его и утром следовала за ним снова. Поэтому, даже ночью он продолжал бежать. Он совершенно помешался; он не ел и не пил. Тысячи людей видели, как он бежит; его осыпали цветами, кто-то давал ему немного хлеба и воды. Люди стали больше и больше поклоняться ему; тысячи людей воздавали ему почести. Но человек все больше и больше сходил с ума, и, в конце концов, однажды он упал на землю и умер.
Люди той деревни, в которой он умер, похоронили его в тени дерева и спросили старого деревенского факира, что выгравировать на его надгробии. Факир написал на нем несколько строк. Где-то, в деревне все еще есть эта могила. Прочитайте эти строки:
«Здесь покоится человек, который всю жизнь бежал от собственной тени и потратил впустую всю свою жизнь, убегая от тени. Но этот человек не знал даже столько, сколько знает надгробный камень: потому что надгробный камень в тени, но не бежит и поэтому не создает тени».
Смерть — это наша собственная тень. Продолжая бежать от нее, мы никогда не сможем остановиться и узнать, что же это такое. Если бы этот человек остановился и увидел то, что за ним гналось, возможно, он бы рассмеялся и сказал: «Что я за человек, если бегу от тени?» Никто никогда не может убежать от тени; никто даже не может победить в борьбе с тенью. Это не значит, однако, что тень сильнее и нам никогда не добиться победы; это просто значит, что тени нет, а значит, нет и вопроса о победе. Нельзя победить то, чего не существует. Вот почему людей продолжает побеждать смерть: потому что смерть — это просто тень жизни.

 **«Ангел и человек»**

Он называл ее «мой маленький ангелочек», и ей это нравилось. Каждый день Ангелочек порхала вокруг Человека, оберегая его от бед. Многие говорили, что они не пара, что ангел и человек не могут быть вместе. Но эти слова лишь вызывали у них улыбку. Она говорила, что у каждого человека должен быть свой ангел-хранитель, а он, в свою очередь, что у каждого ангела должен быть свой грешник. Так они и жили вместе, и жизни не представляли друг без друга. Но настала пора, когда у Ангелочка вдруг не стало времени постоянно быть рядом с Человеком, появилось множество дел и забот на небесах. И Человек загрустил, а потом стал портиться, как перележавший овощ. Вокруг него неожиданно появилось и порхало множество других ангелочков, таких же милых на первый взгляд, но приглядевшись, вы увидите серые, грязные крылья, а на головах вместо сияющего нимба маленькие черненькие рожки. И усмешка у них была не добрая, самодовольная, да, да, не улыбка, а именно усмешка. Но когда Ангелочек спускалась с небес к своему Человеку, грязные ангелы испарялись, а его лицо озарялось светом. Так продолжалось какое-то время. Однажды Ангелочек задержалась на небе целую неделю. Человек устал ее ждать и подумал, что она больше не вернется. А еще он подумал, что может жить без нее, и что его к ней больше не ТЯНЕТ!!! Еще бы, ведь вокруг было столько серых ангелов… И когда Ангелочек снова прилетела на землю, то наткнулась на камень в сердце и острый кусок льда в глазах Человека. Она испугалась, ей стало холодно… Ангелочек пыталась поговорить с ним, объяснить, что по-прежнему не может без него, что ее любовь растопит этот лед, а слезы смягчат камень. Но в ответ она услышала: «Мне без тебя не плохо»… И Человек ушел, окруженный роем смеющейся грязи.
Ангелочек осталась стоять. Она смотрела вниз и хотела верить, что спит, но не спала. Теперь она чувствовала боль, ту боль, которую так часто чувствуют люди, но которая не подвластна ощущениям ангелов, ведь они всегда счастливы. Белые крылья сломались, и перышки медленно ложились на асфальт, падая с высоты, как белый снег. Ангелочек хотела вернуться домой, на небеса. Она хотела, чтобы тот, самый главный, объяснил ей, почему так произошло, почему Человек так поступил. Полная решимости, Ангелочек взмахнула тем, что осталось от ее белых крыльев, попыталась взлететь и… полетела. Летела долго, минуты две, было высоко. Раздался стук, и асфальт озарился белой кровью ангела. Маленькая слезинка навеки застыла в ее широко открытых глазах. Кругом были люди. На их лицах и на лицах их ангелочков читался ужас… А Человек никогда так и не узнал, что же случилось с маленьким Ангелочком, что ОН сделал с этим маленьким очаровательным Ангелочком…

*Эта сказка рассказывает нам о боли разочарования. Подростки склонны идеализировать свои отношения с противоположным полом, особенно девочки «ангелочки». Если дружба — то навсегда, если любовь — то до гроба! Разрыв отношений часто приводит к подобным переживаниям и сильной психологической боли. Анализируя эту сказку, приходим к выводу о невысоком суицидальном риске. Скорее мы видим здесь гибель иллюзий. Гибнет та часть девушки, которая относится к роли Ангелочка. Это может быть достаточно болезненно. В данном случае, можно предложить девушке порассуждать и возможно придумать продолжение истории. Куда попадают ангелочки, когда умирают? Что произошло дальше? Мог ли Ангелочек быть с Человеком на равных, и были бы они счастливы? Здесь поможет фактор «Экзистенциальное осмысление конфликта», чтобы девушка усвоила уроки этой ситуации, проговорила, как используя этот опыт она будет строить отношения с юношами в будущем.*

**История про Петлю**

Знаете ли вы о том, что на белом свете живет петля? А она живет и бродит по всему свету в поисках своей новой жертвы, которая, не подозревая об этом, словно бы зовет, зовет ее к себе — не голосом, нет, а как-то иначе. Но как же?
Петля идет по свету и проходит мимо многих людей, словно не видя их. На самом деле, она вовсе не может видеть — она слепая, зато до невероятной тонкости развито у нее другое чувство — она чувствует пульсацию, даже не крови человеческой, нет, а чувств человека, всей его жизни. В тех людях, мимо которых петля проходит, не замечая их, бьется живая человеческая жизнь. Ее биение похоже на биение здорового человеческого сердца, на спокойное дыхание, на течение жизни в природе. Поэтому для петли эти люди словно не существуют, они сливаются с чем-то большим, что защищает их и скрывает от омута ее пустого взгляда. Нельзя сказать, что жизнь таких людей пульсирует всегда размеренно и гармонично, — как и сердце бегущего человека, биение жизни иногда бывает очень частым, а иногда замедленным, как у спящего. Но что-то есть такое в этой пульсации, что сохраняет ее гармонию и делает ее похожей на качели: как бы высоко они ни взлетели, когда-то им придется опуститься вниз и подняться снова. Они могут раскачиваться очень сильно, но если не раскачивать их, они обязательно замедлят ход и даже могут остановиться, чтобы дать передышку тому, что внутри. Но что это — то, что внутри? Что это за мифический образ — ребенок, взрослый, а может быть, животное или вообще бесплотный дух, который подчиняет себе пульсацию всей человеческой жизни? Откуда он берется там, внутри? Входит ли он внутрь с первым дыханием человека и живет там всю его жизнь, изменяясь (или не изменяясь?) вместе с ним, или это гость, которого можно пустить туда на время, а затем расстаться с ним или даже выгнать и пригласить другого?..
Петля... Она не задается такими вопросами, она просто чувствует, что там — внутри, и если качели жизни застревают на полпути вниз или вверх, она с другой стороны земли поспешит туда, подталкиваемая непреодолимой силой — силой воронки, засасывающей в себя все, что попадется на ее дороге. Когда качели жизни застревают, прекращают свое движение, изменяется и биение жизни — оно замутняется и течет тяжелыми толчками, едва не разрывая ее на части, как будто кровь жизни превращается в нефть, которая густеет, густеет, густеет до тех пор, пока сердце не выбьется из сил, разгоняя ее.
Что движет тогда петлей — этой слепой воронкой, разверстым ртом пустоты? Вы не поверите — она спешит на помощь! Качели, застрявшие качели жизни она вновь хочет раскачать, вернуть им утерянное движение! Она обхватывает их всем своим телом и тянет, тянет изо всех сил, чтобы они жили вновь. Но ей не верят, ее не понимают — те, чья жизнь пульсирует радостным родничком, попросту не видят ее, а те, кому она пытается помочь, чувствуют только боль, страх и удушье — они тянут в другую сторону, и все сильнее душит их петля. Вообще-то сложно сказать, кто из них прав: кто знает, куда нужно тянуть? Но те, кто сдался и доверился ей — только те и победили: сильный взмах качелей — только один, дальше они сами, — и петля летит в небо, летит, раскрываясь в полете, и в нем она похожа на птицу, бумажную птицу, полет которой заканчивается, едва начавшись. Она падает на землю и лежит вытянувшись, отдыхая после напряжения и полета. Но вот снова чувствует, как где-то застыли качели, быстро густеет кровь жизни, — нужна ее страшная помощь. Она вновь скручивается в петлю и слепо спешит туда, где сможет заполнить свою пустоту, утолить свою ненасытную жажду — смысла и полета.
Наверное, ради нескольких мгновений полета и наполненности — ветром, солнцем, небом, — ради этих мгновений и бродит петля по свету, ненавидимая теми, кому пытается помочь, незаметная для тех, кому пока не нужна ее помощь. Помощь ее иногда бывает страшной, может, поэтому и ненавидят ее люди. Какое им дело до того, что они сами тянут в другую сторону до тех пор, пока петля не удушит их жизнь насмерть, пока не рухнут на землю застрявшие качели! Винят ее — петлю! Винят за то, что ее никто не звал, что она жестока, что она тянет не туда, куда нужно, винят и ненавидят.
Кто знает, может она и рада была бы бросить свое страшное ремесло, но она устроена так, что пустота внутри нее вечно требует наполнения, смысла, а получить их она может лишь в мгновения, краткие до слез мгновения полета. И этот полет ей могут подарить лишь возвращенные к жизни людские качели. Благодарность ли это, чувствуют ли люди благодарность к петле? Наверное, нет. Ведь многие из них с облегчением сбрасывают петлю с себя и зашвыривают ее так далеко, как только могут, — думают, что тогда она не вернется к ним больше. Вряд ли это благодарность. Но это — плата, плата за ее ремесло.
Ника

*Эта сказка отражает те противоречивые чувства, которые захватывают подростка, ищущего смысл жизни. Петля что-то удерживает, возможно, те ценности и смыслы, которые есть и помогают удержаться в жизни, но при этом петля это еще и орудие казни. Общепринятые ценности жизни у подростков могут вызывать приступы духовного удушья.*

**«Если меня совсем нет»**

Еще совсем немного - и загорятся звезды, и выплывет месяц и поплывет, покачиваясь, над тихими осенними поля­ми. Потом месяц заглянет в лес, постоит немного, зацепив­шись за верхушку самой высокой елки, и тут его увидят Ежик с Медвежонком.

- Гляди, - скажет Ежик.

- Угу, - скажет Медвежонок. А месяц подымется еще выше и зальет своим холодным, тусклым светом всю землю.

Так было каждый вечер в эту ясную холодную осень. И каждый вечер Ежик с Медвежонком собирались то у Ежи­ка, то у Медвежонка и о чем-нибудь говорили. Вот и сегод­ня Ежик сказал Медвежонку:

- Как все-таки хорошо, что мы друг у друга есть!

Медвежонок кивнул.

- Ты только представь себе: меня нет, ты сидишь один и поговорить не с кем.

- А ты где?

- А меня нет.

- Так не бывает,- сказал Медвежонок.

- Я тоже так думаю, - сказал Ежик. - Но вдруг вот - меня совсем нет. Ты один. Ну что ты будешь делать?

- Пойду к тебе.

- Куда?

- Как - куда? Домой. Приду и скажу: «Ну что ж ты не пришел, Ежик?» А ты скажешь...

- Вот глупый! Что же я скажу, если меня нет?

- Если нет дома, значит, ты пошел ко мне. Прибегу домой. А-а, ты здесь! И начну...

- Что?

- Ругать!

- За что?

- Как за что? За то, что не сделал, как договорились.

- А как договорились?

- Откуда я знаю? Но ты должен быть или у меня, или у себя дома.

- Но, меня же совсем нет. Понимаешь?

- Так вот же ты сидишь!

- Это я сейчас сижу, а если меня не будет совсем, где я буду?

 - Или у меня, или у себя.

 - Это если я есть.

 - Ну да, - сказал Медвежонок.

 - А если меня совсем нет?

 - Тогда ты сидишь на реке и смотришь на месяц.

 - И на реке нет.

 - Тогда ты пошел куда-нибудь и еще не вернулся. Я по­бегу, обшарю весь лес и тебя найду!

 - Ты все уже обшарил, - сказал Ежик. - И не нашел.

 - Побегу в соседний лес!

 - И там нет.

 - Переверну все вверх дном, и ты отыщешься!

 - Нет меня. Нигде нет.

 - Тогда, тогда... Тогда я выбегу в поле, - сказал Мед­вежонок. - И закричу: «Е-е-е-жи-и-и-к!», и ты услышишь и закричишь: «Медвежоно-о-о-к!..» Вот.

 - Нет, - сказал Ежик.- Меня ни капельки нет. По­нимаешь?

 - Что ты ко мне пристал?- рассердился Медвежо­нок. - Если тебя нет, то и меня нет. Понял?

 - Нет, ты - есть; а вот меня - нет.

 Медвежонок замолчал и нахмурился.

 - Ну, медвежонок!..

Медвежонок не ответил.Он глядел, как месяц, поднявшись высоко над лесом, льет на них с Ежиком свой холодный свет.

 С. Козлов

*Обсудите с подростком эту сказку.*

*- О чем эта сказка?*

*- Какие переживания мучают Ежика?*

*- Как Медвежонок реагирует на переживания друга?*

*- Для чего Ежик говорит о том, что его волнует, Мед­вежонку?*

*Ответ Медвежонка: «Если тебя нет, то и меня нет!» - очень часто встречающийся вариант реагирования в семье на ситуацию самоубийства, и подросток, замышляющий су­ицид, должен об этом знать. Расскажите ему о том, как даль­ше будет продолжаться жизнь родителей и их близких, на чем она будет строиться.*

*Конфликт или кризисная ситуация могут разобщать се­мью. В жизни подростка что-то происходит, и у каждого члена семьи может быть к этому свое отношение. Пока ро­дители договорятся между собой, время может быть упуще­но.*

*Родители, учителя, друзья, одноклассники! Если Вы видите, что что-то происходит с человеком, который рядом с вами, инициируйте встречу с психологом: предложите позвонить на телефон доверия, обратиться к школьному, медицинскому психологу, где специалист в процессе консультации поможет выработать алгоритм выхода из сложившейся ситуации. Это позволит подростку чувство­вать себя в безопасности и ощущать поддержку.*

# 12. Телефон доверия - служба психологической помощи

В сентябре 2010 года в Российской Федерации Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов [дети в трудной жизненной ситуации](http://www.ya-roditel.ru/deti-v-trudnoj-zhiznennoj-situacii/), подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами уже действующих в субъектах Российской Федерации служб, оказывающих услуги по телефонному консультированию и подключенных к единому общероссийскому номеру детского телефона доверия.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что каждый ребенок и родитель может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.