

Фонд  
«Национальные образовательные программы»

**С.С. КАНАВИНА**

**Профилактика суицидов  
среди несовершеннолетних  
путем повышения  
стрессоустойчивости**

Методические рекомендации

Иркутск - 2015

УДК 37.015.3+159.942

ББК 88.8

К19

Канавина С.С.

Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости: методические рекомендации / под ред. О.П. Ворсиной. – Иркутск: ООО ПИФ «Круг», 2015. – 176 с.

Рецензенты:

канд. психол. наук, доц. В.И. Рерке,

канд. пед. наук, доц. Г.Н. Тигунцева

Методические рекомендации предназначены для психологов и педагогов, занимающихся образованием и воспитанием несовершеннолетних.

Они содержат материалы по проведению занятий, направленных на повышение стрессоустойчивости при обстоятельствах, вызывающих суицидальное поведение. Обосновано применение психодрамы и кинотренинга в профилактических мероприятиях.

Представлены психологические тесты и справочная информация по вопросам суицидального поведения.

ISBN 978-5-902817-02-4

© Канавина С.С., 2015

© Макет. ООО ПИФ «Круг», 2015

Отпечатано в типографии ООО ПИФ «КРУГ».

664039, г. Иркутск, ул. Клары Цеткин, 9а, офис 234.

Тираж 1000 экз. Заказ 493

Данные методические рекомендации являются частью учебно-методического комплекта по профилактике суицидов среди несовершеннолетних, разработанного сотрудниками фонда «Национальные образовательные программы».

Комплект состоит из брошюры с методическими рекомендациями и DVD-диска, содержащего видеofilm «Наш выбор – успешная жизнь», компьютерную программу и часть материалов из методических рекомендаций, необходимых для подготовки и проведения практических занятий и мероприятий по повышению стрессоустойчивости.

Авторы выражают большую благодарность за помощь в разработке учебно-методического комплекта зам. главного врача Иркутской областной психиатрической больницы, докт. мед. наук О.П. Ворсиной, директору Информационно-методического центра развития образования г. Иркутска Н.И. Яловицкой, председателю Попечительского совета фонда «Национальные образовательные программы» А.Ю. Егорову.

Особая признательность С.С. Аксеновой, А.Д. Гольменко, К.А. Горбуновой, С.В. Диановой, О.В. Жогову, В.П. Каминской, Е.В. Поддубной, Л.Л. Пупко, С.Н. Семеновой, М.Д. Скрёбковой, Н.А. Труфановой, Н.Е. Чепрасовой, Е.П. Черниговой, Т.П. Чирковой, Е.А. Шестаковой, консультировавшим нас при подготовке материалов.

**О.Ю. Пронина,**  
президент фонда  
«Национальные образовательные программы»

# Содержание

От редактора .....	5
Введение .....	8
Причины суицидального поведения подростков .....	11
Примерный план мероприятий по профилактике суицидального поведения .....	14
Понятие «стресс» в психологии .....	16
Психодрама в профилактике суицидального поведения .....	29
Кинотренинг в профилактике суицидального поведения.....	38
Занятие-практикум «Стресс и стрессоустойчивость» .....	44
Занятие-практикум «Повышение стрессоустойчивости» .....	62
Занятие-практикум по повышению самооценки .....	80
Компьютерная программа тестирования и обучения с использованием фрагментов видеофильма и компьютерной презентации .....	89
Материалы по повышению стрессоустойчивости учащихся для уроков русского языка .....	92
Материалы по повышению стрессоустойчивости учащихся для уроков иностранного языка .....	100
Использование уроков литературы для повышения стрессоустойчивости учащихся .....	116
<b>Приложения</b>	
Формы, этапы, типы, факторы, особенности, мотивы, цели, признаки суицидального поведения детей и подростков .....	125
Памятка для учителей и классных руководителей «Как не допустить суицид у подростка» .....	139
Памятка для родителей «Как не допустить суицид у подростка» .....	142
Памятка для родителей «Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка» .....	146
Материалы для родителей «Предотвращение суицидов у детей и подростков» .....	147
Психологические тесты.....	151
Кроссворд .....	174
Телефоны и адреса помощи .....	176

## От редактора

По данным ВОЗ, Россия входит в группу стран с высокими показателями завершенных суицидов среди несовершеннолетних. Это вызывает озабоченность медиков, педагогов и общественности. За последнее десятилетие частота суицидов среди подростков в стране выросла в 3 раза, и ожидается, что в последующие 10 лет число самоубийств в этой возрастной группе будет расти.

Отчетливо сформировался северо-восточный вектор нарастания смертности среди подростков. Дальневосточный регион и Восточная Сибирь формируют полюс неблагополучия, который во многом определяется самоубийствами.

В Иркутской области уровень завершенных суицидов среди подростков 15–19 лет вырос с 25,8 случаев на 100 тысяч населения (1991 г.) до 43,6 (2009 г.), что позволяет отнести ее к регионам с высокой частотой подростковых суицидов. В 2011 году был зарегистрирован 131 случай совершения суицидов несовершеннолетними, среди которых 25 – с летальным исходом, в 2012 году – 148 и 18, в 2013 году – 141 и 33, в 2014 году – 115 и 28.

К наиболее типичным причинам суицидального поведения детей и подростков большинство исследователей относят: неблагоприятные взаимоотношения с родителями и сверстниками; одиночество; потерю одного из родителей, их развод; неразделенную любовь, ревность; оскорбленное самолюбие; разрушение защитных механизмов личности в результате приема психоактивных веществ; отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство; различные формы страха, гнева и печали по разным поводам.

Большое значение в суицидальном поведении детей и подростков играет семья. У подростков, в семьях которых имеет место насилие, значительно возрастает риск суицидов и суицидальных попыток. Повышенный суицидальный риск имеют молодые люди из негармоничных семей.

К сожалению, редко родители и педагоги могут вовремя распознать суицидальную настрой подростка: им часто не хватает времени на общение с ребенком, знаний, опыта. Бывает, что попытка самоубийства предпринимается спонтанно. Возникает вопрос: как можно снизить число суицидов, если зачастую их трудно спрогнозировать?

Специалистами фонда «Национальные образовательные программы» при консультативной помощи врачей Иркутской областной психиатрической больницы и сотрудников Информационно-методического центра развития образования разработан учебно-методический комплект по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних, основанный на изучении темы стресса и повышения стрессоустойчивости.

В комплект входят: видеофильм о сложных периодах, возникающих в жизни разных людей; методические рекомендации по проведению занятий, направленных на повышение стрессоустойчивости, в том числе при ситуациях, являющихся причиной суицидов; компьютерная программа тестирования и обучения. При этом на занятиях слово «суицид» и его производные не используются. Уроки проводятся только в рамках изучения темы стресса и повышения стрессоустойчивости. Это правильный подход. Акцентировать внимание на таком деструктивном явлении, как суицид, или вообще упоминать о нем без особой необходимости не следует, чтобы не вызвать любопытства к нему.

Проводить с ребенком откровенное обсуждение темы суицида надо только тогда, когда его интерес к этому выявлен. Но при этом надо быть хорошо подготовленным специалистом. Ведь причиной суицидальных мыслей могут быть психические заболевания, требующие вмешательства психиатра или психотерапевта.

Разработанный учебно-методический комплект на основе использования видеофильма и изучения способов повышения стрессоустойчивости позволит школьным специалистам, даже

не имеющим психологического образования, проводить грамотные занятия по профилактике суицидов. Его можно использовать в группах риска, а также в различных программах снижения аутоагрессивного поведения.

**О.П. Ворсина,**  
доктор мед. наук, доц. кафедры психиатрии и наркологии  
Иркутской государственной медицинской академии  
последипломного образования, зам. главного врача  
по медицинской части Иркутской областной клинической  
психиатрической больницы № 1

# Введение

Наибольшее число самоубийств среди возрастной категории от 5 до 19 лет совершается с 14 до 19 лет. В этом возрасте происходит переосмысление ценностей, особенно возрастают подростковый максимализм, стремление к самостоятельности, осложняются находящиеся на стадии развития отношения со сверстниками. Подростки, вступая во взрослую жизнь с неокрепшей психикой и отсутствием жизненного опыта, крайне эмоционально реагируют на возникающие проблемные ситуации и, принимая неверные решения, могут подвергать свою жизнь опасности. Поэтому необходимо проводить с ними целенаправленную работу по профилактике аутоагрессивного поведения. Но это не простая работа. Суицидальной настрой подростка не всегда внешне проявляется, а говорить о самоубийстве с детьми, которые не задумываются об этом, нельзя, этим можно только вызвать нежелательные мысли. Необходимо разрабатывать и использовать универсальные подходы к профилактике суицидов, основанные на повышении жизнеутверждающего мировоззрения.

Суицидальное поведение – это, как правило, результат стрессов, вызванных конфликтами, несчастной любовью, боязнью наказания, одиночеством и т.д.

Повышение стрессоустойчивости, изучение и освоение способов снижения стресса являются универсальным и эффективным способом профилактики суицидов. Подход к повышению стрессоустойчивости должен быть основан на формировании у них чувства оптимизма, уверенности в себе, коммуникабельности, повышении уровня эмпатии. Суицидальные мысли не возникнут, если подросток знает, что трудные времена обязательно пройдут, что он способен преодолеть неблагоприятные обстоятельства, что в обществе он сможет найти помощь, а полученные опыт и знания помогут ему в дальнейшем достичь успеха.

Сегодня в распоряжении психологов имеется большое число учебных материалов, направленных на профилактику детских



суицидов: тесты, разработки по проведению коррекционно-развивающих занятий (уроки, тренинги, в том числе для детей, входящих в группу риска). Вместе с тем приходится констатировать, что целенаправленная профилактика суицидального поведения осуществляется далеко не во всех школах. Где-то, особенно в сельских школах, нет психолога, где-то нет приемлемых профилактических программ или необходимого количества учебного времени для проведения систематических занятий.

Разработанный учебно-методический комплект по профилактике суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости позволяет проводить профилактические занятия любому педагогу, не требуя для этого большого количества дополнительных занятий.

В настоящее время все учебные заведения оснащены компьютерной техникой. Технический прогресс увеличил диапазон подходов и методов для использования в образовательной и воспитательной работе. Появилась возможность широкого применения видеофильмов и компьютерных программ. Урок с просмотром специально подготовленного видеофильма имеет значительные преимущества перед обычным уроком. Ученики воспринимают фильмы гораздо лучше, чем слова учителя, благодаря совмещению аудио- и визуального воздействия, недаром говорят: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Кроме того, фильмы значительно облегчают подготовку учителя к занятию. В них может содержаться основная часть необходимого для занятий материала.

Учебно-методический комплект состоит из видеофильма «Наш выбор – успешная жизнь», методических рекомендаций и компьютерной программы тестирования и обучения.

Видеофильм рассказывает о сложных обстоятельствах в жизни людей, различных способах их преодоления. Он дает возможность начать конкретное обсуждение причин стрессов, способов повышения стрессоустойчивости. Содержание фильма и его название ориентируют учащихся на то, что успешная

жизнь, к которой осознанно или неосознанно стремится каждый из них, – это хорошая цель. Она достижима, а любые тяжелые обстоятельства преодолимы.

Методические рекомендации позволяют педагогу лучше подготовиться к занятиям и, используя активные методы обучения, правильно их провести.

На первом занятии после просмотра и обсуждения фильма составляется список обстоятельств, которые становятся причинами стрессов и порождают суицидальные мысли, но при этом о суицидах вообще не упоминается. На втором занятии изучаются способы повышения стрессоустойчивости при этих обстоятельствах, основанные главным образом на формировании жизнеутверждающего мировоззрения. Третье занятие посвящено повышению самооценки, что также способствует снижению уровня стресса. Изучение способов повышения самооценки и стрессоустойчивости при обстоятельствах, вызывающих суицидальные мысли, должно помочь детям легче пережить в будущем неблагоприятные жизненные ситуации.

Профилактика суицидов – это работа, требующая неоднократных системных занятий. Чтобы не перегружать учителей и учеников, разработаны материалы по повышению стрессоустойчивости для уроков русского и иностранных языков, литературы. При обучении этим учебным предметам всегда можно использовать тексты, задания и упражнения, одновременно направленные на профилактику суицидов.

В методических рекомендациях также показана возможность использования психодрамы и кинотренинга как эффективных способов профилактики и лечения аутоагрессивного поведения.

Компьютерная программа позволяет проверить и закрепить знания о стрессах и стрессоустойчивости.

## Причины суицидального поведения подростков

Исследователи проблемы подростковых суицидов предлагают различные классификации причин суицидального поведения. В частности, предлагается делить их на внешние, источниками которых являются объекты и субъекты реального мира, и внутренние, исходящие из конфликтов, комплексов и определенных черт характера самого подростка.

А.А. Султанов (1983) выделял следующие группы факторов:

- проблемы в адаптации к социуму из-за высокого уровня притязаний;
- семейные конфликты, обусловленные неприятием ценностей старшего поколения;
- алкоголизация и наркотизация.

Однако это далеко не полный список суицидальных мотивов у подростков. По мнению В. Кузнецова (1996), в него следует включить: одиночество, потерю одного из родителей или их развод, неразделенную любовь, ревность, оскорбленное самолюбие. А.Е. Личко (1999) дополняет этот список следующими мотивами: разрушение защитных механизмов личности, отождествление себя с человеком, уже совершившим суицид, наличие достаточно высокого уровня страха, гнева и/или печали. Также к списку причин можно добавить сексуальное насилие, депрессию и различные акцентуации характера.

Помимо этого у подростков еще не сформировано правильное представление о смерти. Им, по мнению С.В. Зиновьева (2002), может казаться, что смерть – явление преходящее. Зиновьев выдвигает также следующие тезисы:

- чем младше ребенок, тем сложнее определить истинность его намерений уйти из жизни;
- большинство суицидальных мотивов детей и подростков основано на их эмоциональной импульсивности;
- среди молодежи распространен так называемый эффект Вертера (когда за одним совершенным суицидом следует волна новых).

Согласно данным В.Ф. Войцеха (2007), в препубертатном периоде главными причинами считаются проблемы в семье и школе, а в пубертатном – любовные и сексуальные конфликты. Эти наблюдения связаны с ведущей деятельностью ребенка в определенном возрастном периоде: если в препубертате он увлечен учебной, построением дружеских связей с одноклассниками и учителями, то при достижении подросткового возраста на первый план выходит взаимодействие полов.

Однако семья всегда играет одну из главных ролей в жизни любого подростка, она же и остается наиболее важным суицидальным фактором. Риск совершения суицида у подростка значительно возрастает, если у него имеются проблемы в семье, к которым можно отнести: насилие, длительное отсутствие или смерть одного из членов семьи, а также патологическое воспитание. По сообщению Б.С. Положего и группы исследователей (2011), большинство детей и подростков, пытавшихся совершить или уже совершивших суицид, получили патологическое воспитание.

Еще одной важной причиной, влияющей на возникновение суицидальных намерений, являются психические дефекты или расстройства. В 2004 году Д.Н. Исаев завершил исследование причин суицидального поведения умственно отсталых детей, в результате чего пришел к выводу, что к суициду их обычно подталкивает личностное расстройство, вызываемое низкой самооценкой и неуверенностью в себе из-за своего дефекта в развитии.

Страдающие психическими заболеваниями подростки подвержены повышенному суицидальному риску. Исследования Л.Я. Жезловой (1978) показали, что среди суицидентов младше 13 лет было 70 % страдавших от шизофрении и 18 % – с острыми ситуационными реакциями. Среди подростков 13-14 лет – 38 % больных шизофренией и 60 % – с ситуационными реакциями.

Все вышеуказанные причины по отдельности или в совокупности формируют у подростков суицидальные мысли и намерения.

Для определения причин самоубийств важной является информация Министерства внутренних дел России, которое реги-

стрирует все случаи суицидов, по которым принимаются правовые решения. Например, по информации Главного управления МВД России по Иркутской области, ежегодно в регионе регистрируется более ста попыток суицида.

*Таблица. Сведения о суицидах несовершеннолетних, зарегистрированных в ГУ МВД по Иркутской области, по которым приняты правовые решения*

		2011 г.	2012 г.	2013 г.	2014 г.
<b>1.</b>	<b>Всего число суицидов:</b>	131	148	141	115
1.1	со смертельным исходом	25	18	33	28
1.2	незавершенные попытки суицидов	106	130	108	87
<b>2.</b>	<b>Категории несовершеннолетних:</b>				
2.1	учащиеся образовательных организаций	112	136	129	109
2.2	незанятые	19	12	10	6
2.3	работающие	0	0	2	0
<b>3.</b>	<b>Причины:</b>				
3.1	ссоры с родителями	38	58	34	60
3.2	ссоры со сверстниками	35	25	14	10
3.3	несчастливая любовь	18	39	29	29
3.4	психическое расстройство	7	1	7	4
3.5	другие причины	33	25	64	12

Самой распространенной причиной суицидов, по данным Главного управления МВД по Иркутской области, являются ссоры с родителями. На втором месте находится несчастная любовь, на третьем – ссоры со сверстниками.

По сообщению академика РАН Г.Г. Онищенко, реальное число попыток суицидов превышает число совершенных суицидов в 10–20 раз.

Количество же суицидальных мыслей и намерений гораздо больше и не поддается точному исчислению.

## **Примерный план мероприятий по профилактике суицидального поведения**

План мероприятий по профилактике суицидального поведения должен быть частью комплексной программы формирования здоровьесберегающего мировоззрения, направленного на повышение жизнестойкости, негативного отношения к табакокурению, употреблению наркотиков и т.д.

Для каждого класса такой план необходимо составлять отдельно с учетом образовательной программы, объема изучения учебных предметов, индивидуальных особенностей школьников, результатов тестирования, психологической обстановки в семьях учащихся.

Наибольшее число самоубийств среди возрастной категории от 5 до 19 лет совершается с 14 до 19 лет. Согласно статистической информации по Иркутской области, число завершенных суицидов подростков в возрасте от 15 до 19 лет в 5–10 раз (в разные годы по-разному) превышает число суицидов в возрасте от 10 до 14 лет. Поэтому профилактику суицидального поведения необходимо начинать с 14 лет, а если того требует ситуация, то и раньше.

Учитывая преобладающую роль семьи в воспитании ребенка, план профилактики суицидов должен включать мероприятия по работе с родителями. Они должны обладать знаниями о психологических особенностях подростка. Ежегодно надо проводить собрания, способствующие образованию родителей и приобретению ими навыков правильных взаимоотношений с подростками.

**Предлагается следующий примерный план внеурочной и учебной работы по профилактике суицидального поведения:**

1. Психологическое тестирование учащихся.
2. Занятие-практикум «Стресс и стрессоустойчивость» с просмотром видеофильма «Наш выбор – успешная жизнь».

3. Занятие-практикум «Повышение стрессоустойчивости».
4. Занятие-практикум по повышению самооценки.
5. Компьютерное тестирование учащихся.
6. Два-три урока русского языка с использованием материалов по повышению стрессоустойчивости.
7. Урок литературы с использованием материалов по повышению стрессоустойчивости.
8. Два-три урока иностранного языка с использованием материалов по повышению стрессоустойчивости.

Перед реализацией плана необходимо провести подготовку педагогов по проблеме суицидов и возрастным особенностям детей и подростков.

Важным условием успешной реализации плана профилактики являются хорошие взаимоотношения между педагогом и классом. Если имеется сомнение в этом, необходимо включить в план работы занятия по установлению позитивных коммуникативных связей.

Психологическую диагностику должен проводить психолог. Допускается проведение педагогом тестирования в сотрудничестве с психологом или использование тестов, простых в интерпретации.

## Понятие «стресс» в психологии

Термин «стресс» появился в русском языке от английского «stress», означающего давление, напряжение. Слово заимствовано из технической науки, где используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. В науках, связанных с человеком и состоянием его здоровья, таких как физиология и психология, данный термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные воздействия.

Понятие стресса является на данный момент многогранным: оно может включать в себя и физиологическое описание данного состояния, и психологическое. Ю.В. Щербатых выделяет три наиболее часто используемых значения стресса:

- внешние стимулы, вызывающие у человека состояние возбуждения или напряжения (в настоящее время такие стимулы называются стрессорами);
- субъективная реакция человеческого организма, отражающая внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения (данное состояние интерпретируется как преодолительная эмоция);
- физическая реакция организма на предъявляемое требование.

Именно в контексте третьего значения о стрессе как самостоятельном феномене впервые заговорил американский психофизиолог У. Кэннон в 30-х годах прошлого века в своих работах по универсальной реакции «бороться или бежать». Однако полноценной разработкой проблемы стресса занимался канадский физиолог Г. Селье, который первое время остерегался использовать данное определение и только в 1946 году решился заменить термин «общий адаптационный синдром» на «стресс».



Г. Селье определил стресс как «универсальную реакцию организма на различные по своему характеру раздражители», однако это определение носит слишком общий характер и скорее подходит к такому понятию, как «рефлекс» или «раздражимость». Тем не менее обозначенная Селье универсальная реакция так или иначе оказывается связанной с процессом адаптации.

**Адаптация** – это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, помогают организму полноценно функционировать в его окружающем мире и сохранять внутренний гомеостаз. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность гармоничного существования, и стресс является одним из наиболее важных критериев, по которым можно определить успешность адаптационного процесса, поскольку от уровня стрессовой реакции зависит реакция организма на внешние и внутренние воздействия на него.

Учитывая тесную связь процесса адаптации и стресса, другие исследователи давали более объемные определения понятию «стресс», включая в него все взаимодействующие факторы, влияющие на его итоговую картину: сам стрессорный стимул, реакцию на него, когнитивную оценку угрозы, механизмы копинга и др. Несмотря на все старания ученых, до сих пор не выделено единого универсального определения стресса.

Так, по мнению В.В. Суворовой, стресс является функциональным состоянием организма, возникающим в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов.

Близким по смыслу является и определение П.Д. Горизонтова, который рассматривал стресс как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза».

Многие исследователи, преимущественно отечественные, предпочитают употреблять термин «психическая напряженность» вместо «стресс». Это в своих работах отметил Р. Лазарус, писавший, что имеющиеся представления о природе стресса во многом противоречат друг другу. Это обусловлено тем, что в русле данной проблемы не выделено единой терминологии. И, чтобы хоть как-то выделить само понятие стресса, Р. Лазарус предложил опираться на следующие положения:

1. Для устранения терминологической путаницы и противоречий нужно учитывать не только внешние стрессовые стимулы и реакции, но и психологические процессы, как, например, состояние тревожности.

2. Стрессовая реакция может быть понята только с учетом защитных процессов, связанных с внутренней психологической установкой личности на самозащиту.

Однако некоторые ученые не согласны с позицией Лазаруса и в своих работах продолжили использовать понятие «психическая напряженность». Это было обусловлено тем, что она в процессе деятельности наполняется эмоционально, что, в свою очередь, приводит к смешению понятий психической и эмоциональной напряженности.

Отдельно рассматривалось понятие «эмоциональный стресс». Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова и Л.А. Китаев-Смык под эмоциональным стрессом понимают широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями.

Существует еще один интересный подход к пониманию стресса, в котором исследователи опираются на изучение его физиологической природы. К.И. Погодаев определяет стресс как состояние напряжения или перенапряжения процессов метаболической адаптации головного мозга, ведущих к защите

или повреждению организма на разных уровнях его организации посредством единых нейрогуморальных и внутриклеточных механизмов регуляции. Правда, необходимо сделать ремарку, что такой подход фиксирует внимание только на энергетических процессах в самой мозговой ткани.

На сегодняшний день доказано, что стресс сопровождает человека на протяжении всей его жизни, помогая поддерживать все системы организма в состоянии активности. Это утверждение относится и к негативному стрессу, поскольку отсутствие ресурсов для выполнения определенной деятельности в какой-то степени мотивирует на активность – для того, чтобы выйти из этого фрустрирующего состояния бездействия.

Говоря об отрицательном виде стресса, необходимо снова вернуться к работам Г. Селье, который первым предложил, так сказать, официальное разделение стресса на два вида – дистресс и эустресс.

Под дистрессом Селье понимал неблагоприятное развитие стрессовой реакции, отделяя его тем самым от эустресса, который вызывает в организме человека необходимый уровень напряжения всех систем и подсистем, нужных для успешного осуществления деятельности.

Каждый человек способен поддерживать оптимальный уровень стресса, но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях стресс может перейти в дистресс, который представляет собой отрицательную реакцию с негативными последствиями. Он характеризуется утомлением, раздражительностью, снижением работоспособности, проявляется в чувстве безысходности, тревоги. Подобная неспособность справиться со стрессом может привести к истощению, которое принимает форму нервного срыва, а иногда даже приводит к психическому заболеванию или психосоматическому расстройству.

Я. Воробейчик предлагал разделять дистрессы на вредоносные и мобилизующие. К последним можно отнести спортивные состязания, экзамены, революционный энтузиазм масс или обливания холодной водой, которые применяются при закаливании. В отличие от них чрезмерно напряженные тренировки, тяжелая учебная сессия, революционный террор или длительное переохлаждение уже будут относиться к категории вредоносных стрессов.

Г. Селье предлагал использовать состояние стресса как один из способов достижения цели, что является возможным при более полном понимании механизма его работы. Первичным условием для этого является снижение вероятности перерастания эустресса в дистресс.

Р. Лазарус и С. Фолкман определили, что стрессовые реакции могут запускаться не только реальными событиями, но и вероятностными, то есть теми, которые пока еще отсутствуют, но наступления которых субъект боится. Часто психологический стресс развивается в ситуации выбора, когда человек сталкивается с необходимостью сделать трудный выбор или с неразрешимым противоречием каких-то внутренних убеждений.

Исходя из вышеизложенного, следует дифференцировать стрессы по различным категориям, затрагивающим ту или иную область человеческого бытия. Наиболее перспективно выделять пять основных типов стресса, так или иначе связанных с разнообразными потребностями человека, основанных на известной в психологии пирамиде потребностей А. Маслоу. Это связано с тем, что подобная классификация значительно упростит процесс соотнесения стресса и причин его появления, которыми в большинстве своем становятся нереализованные потребности.

1. Физический стресс, вызванный голодом, жаждой, недостатком сна, высокой температурой, умственной и физической усталостью, чрезмерно быстрым темпом жизни или его резкой сменой.

2. Стресс, связанный с безопасностью, страхом и тревогой:

страхом потерять работу, страхом провалиться на экзамене, страхом смерти, страхом неблагоприятных изменений в личной жизни, страхом за здоровье близких и т.д.

3. Стресс, связанный с принадлежностью или обособленностью от определенной социальной группы: от морального или физического одиночества, при потере близких людей или их болезни, от неразделенной любви.

4. Стресс, связанный с уважением и престижем: от крушения карьеры, от невозможности реализовать свои амбиции, от потери уважения со стороны общества.

5. Стресс самореализации: от невозможности реализовать свое призвание, от занятия нелюбимым делом.

Невозможность реализации существующей потребности приводит к фрустрации, которая вводит человека в стрессовое состояние и вызывает у него чувство тревоги.

По утверждению Ч.Д. Спилбергера, состояние тревоги возникает, когда человек воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности. Состояние тревоги может варьироваться по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид.

Тревога обозначается как ощущение неопределенной угрозы и представляет собой наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Тревога также может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов адаптации. Важно помнить, что тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещая их более адекватными формами поведения.

Понятие «тревога» было введено в психологию в 1925 году

3. Фрейдом, который пытался развести конкретный страх как таковой и неопределенный, безотчетный страх – тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер.

Тревога представляет собой переживание, возникающее при угрозе человеку, когда опасности подвергается его положение. В современной психологии тревогу как психическое состояние часто называют ситуативной или реактивной, так как она связана с конкретной внешней ситуацией.

Тревога, по сути, всегда связана с мотивами и потребностями личности, в той или иной степени актуализированными. Ее источниками могут быть как внешние, так и внутренние факторы. К первым, например, можно отнести окружающих людей или происходящие события; ко вторым относят такой фактор, как имеющийся жизненный опыт.

Вместе или по отдельности все эти причины могут формировать разные степени тревоги, которые отражаются на совершенно разных уровнях организации человека:

- на физиологическом уровне;
- на эмоционально-когнитивном уровне;
- на поведенческом уровне.

Несмотря на общую негативную окраску, тревога воздействует на организм человека неоднозначно, выполняя как мобилизующие, так и расслабляющие (дезорганизирующие) функции. Каждый из этих типов приводит к различным результатам: мобилизующая тревога призвана организовать и простимулировать деятельность, в то время как расслабляющая приводит к полной дезорганизации деятельности. Чем выше уровень тревоги, тем большей опасности подвергается барьер стрессоустойчивости человека.

Б.Х. Варданыан определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. По его мнению, данное качество должно обеспечивать гомеостаз во внутреннем состоянии че-

ловека практически во всех жизненных ситуациях и гарантировать успешность выполнения деятельностей.

П.Б. Зильберман предлагает следующее определение стрессоустойчивости: это особое интегративное свойство личности, характеризующееся особым взаимодействием психической деятельности индивида, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности.

Согласно выделенной Ю.В. Щербатых классификации, на уровень стрессоустойчивости оказывают влияние следующие факторы: генетическая предрасположенность; характер протекания беременности у матери; ранний детский опыт; характер человека; общественный статус и ближнее социальное окружение.

Данные факторы являются ведущими при определении уровня стрессоустойчивости индивида, который напрямую связан с характером протекания стрессовой реакции. Стрессоустойчивость определяет степень тяжести протекания стресса от слабого, практически незаметного в реальной жизни, до катастрофического, сопровождающегося тяжелыми хроническими заболеваниями.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что продуктивность любой деятельности прямо пропорциональна уровню стрессоустойчивости индивида. Чем выше порог стрессоустойчивости, тем меньшим негативным влияниям подвержен человек и тем выше итоговый результат выполняемой им работы.

Однако необходимо учитывать и такой фактор, как наличие или отсутствие ресурсов для выполнения деятельности. Он определяет не только устойчивость личности к различным воздействиям, но и эффективность ее работы, общую мобильность и эмоциональное состояние.

В психологии ресурсной концепцией психологического стресса занимался С. Хобфолл. По его мнению, данная концепция изучает адаптационные возможности человеческого организма и его способность противостоять трудным жизненным ситуациям во взаимосвязи с персональными ресурсами человека.

К категории ресурсов относится достаточно обширный круг понятий:

- 1) материальные и нематериальные объекты;
- 2) внешние (семья, друзья, работа) и внутренние (профессиональные умения, оптимизм, жизненные ценности, система верований и др.) переменные;
- 3) психические и физические состояния;
- 4) волевые, эмоциональные и энергетические характеристики.

Основным моментом всей концепции является положение о том, что человек в своей жизни пытается приумножить имеющиеся у него ресурсы и наиболее рационально использовать их. При нарушении баланса между приобретенными и потраченными ресурсами, согласно Хобфоллу, возникает стрессовое состояние. Изменение баланса можно наблюдать в следующих ситуациях: в условиях угрозы потери ресурсов, при фактической потере ресурсов или при отсутствии достаточного возмещения потраченных ресурсов.

Таким образом, рассмотрев все три вышеозначенных фактора – тревога, стрессоустойчивость и ресурсность – можно прийти к выводу, что стресс необходимо определять как физиологическую реакцию организма на внешнее воздействие, основанную на повышении уровня тревожности человека и отсутствии необходимых внутренних ресурсов для успешного выполнения деятельности. Использование данного определения весьма целесообразно, поскольку оно включает в себя все измеряемые в ходе эмпирического исследования критерии. Необходимо отметить, что все вышеупомянутые критерии напрямую коррелируют с тремя фазами развития стрессового состояния у человека, выделенными еще Г. Селье:

- 1) реакция тревоги – наступает непосредственно за воздействием какого-либо стрессора и выражается в напряжении и повышении сопротивляемости организма;



2) фаза сопротивления – организм проявляет повышенную устойчивость к действию стрессора;

3) фаза истощения – сопровождается резким снижением сопротивляемости организма, ухудшением его состояния, возникновением различных заболеваний.

В каждой из этих фаз могут проявиться интеллектуальные, физиологические, эмоциональные или поведенческие симптомы, которые оказывают сильное влияние на общее самочувствие человек. Основные симптомы указаны в таблице 1.

**Таблица 1**

**Основные симптомы проявления стресса**

<b>Интеллектуальные</b>	<b>Физиологические</b>	<b>Эмоциональные</b>	<b>Поведенческие</b>
преобладание негативных мыслей	потеря аппетита или переедание	повышенная тревожность	боли в разных частях тела неопределенного характера
трудность сосредоточения	возрастание ошибок при выполнении привычных действий	подозрительность	повышение или понижение АД
ухудшение показателей памяти	хроническая нехватка времени	мрачное настроение	учащенный или неритмичный пульс
постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы	уменьшение времени, которое уделяется общению	ощущение постоянной тоски	нарушение процессов пищеварения
повышенная отвлекаемость	с близкими и друзьями	приступы гнева	нарушение свободы дыхания
плохие сны, кошмары	потеря внимания к своему внешнему виду	чувство одиночества	повышенная утомляемость
		эмоциональное равнодушие	
		уменьшение чувства уверенности в себе	

Для того чтобы эффективно работать со стрессовым состоя-

нием, необходимо знать о его симптомах и устранять их по мере проявления. Каждый новый симптом в поведении человека – это очередной шаг к нарушению баланса в системе «организм – внешняя среда», что в итоге приводит к появлению истощенности, усталости, апатии и т.д. Данные состояния, накапливаясь, начинают разрушать организм человека.

Первые деструктивные изменения связаны с главным механизмом стресса – гормональным. Г. Селье сопоставил проявляемые гормональные реакции с симптомами, характерными почти для любого заболевания. Благодаря ему стало возможным их выделение в единую группу, которая стала включать в себя различные недомогания: разлитые болевые ощущения и чувство ломоты в суставах и мышцах, желудочно-кишечные расстройства с потерей аппетита и уменьшением веса.

Одним из немаловажных последствий стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной системы человека. Было установлено, что люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции. В таких случаях крайне необходима помощь квалифицированного психолога.

Особо опасным для человека является длительный стресс, когда происходит израсходование всех ресурсов организма, что в конечном итоге приводит к полной истощенности. Его течение может проходить скрытно, то есть отражаться лишь в изменении показателей адаптации, которые удастся регистрировать только специальными методами. Длительные стрессы чаще всего отражаются на физическом здоровье человека. Они являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний. Наиболее часто встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и общее снижение иммунитета.

Подводя итоги определению стресса, можно сказать, что

единой теории стресса до сих пор не разработано, поскольку исследователи, занимающиеся данной проблемой, не только используют разные категориальные аппараты, но и выделяют в качестве основного параметра стресса разные факторы. На данный момент достаточно известно о том, что существуют три основные фазы формирования стресса, о его предпосылках и базовых классификациях видов стресса. Отдельно разрабатывается проблема тревоги, которая в работах некоторых исследователей не получила достаточного разделения с термином «стресс». Была отмечена связь тревоги с такими факторами, как стрессоустойчивость и уровень ресурсности. Особое внимание уделялось рассмотрению симптомов стресса и его возможных последствий, к которым относятся суицидальные намерения. Поэтому повышение стрессоустойчивости является одним из важнейших факторов усиления антисуицидального барьера.

В рамках изменения уровня стрессоустойчивости можно проводить достаточно большое количество мероприятий, направленных на изменение адаптационного потенциала, повышение общего уровня ресурсности или же снижение уровня тревоги. Разработчики данного учебно-методического комплекта предлагают сконцентрироваться на одном из вышеозначенных факторов, а именно на ресурсности, поскольку, по их мнению, современной молодежи достаточно часто не хватает стимулов для того, чтобы продолжать вести полноценную, т.е. наполненную творчеством, счастьем и смыслом в целом, жизнь.

В рамках школьной программы можно рекомендовать психологу сотрудничество с учителями, в русле дисциплин которых можно продолжить развигать тему стресса и стрессоустойчивости, их роли в формировании жизнеутверждающего поведения (в частности, речь идет об уроках русского языка, литературы, истории, иностранных языков и биологии).

## Список литературы

1. Барц Э. Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму / пер. К. Б. Кузьмина. – М.: Класс, 1997. – 144 с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
3. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М., 1983. – 622 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 240 с.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
6. Гринберг Д. Управление стрессом / пер. Л. Гительман и М. Потаповой. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
7. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
8. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб.: Речь, 2005. – 198 с.
9. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов. – К., 2012. – 212 с.
10. Мандель Б. Психология стресса. – М.: КУРС: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 345 с.
11. Немчинов Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л.: Изд-во Ленинград. гос. ун-та, 1983. – 167 с.
12. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности. – СПб.: Питер, 2001. – 181 с.
13. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. И. Хорола и А. Лука. – М.: Прогресс, 1982. – 68 с.
14. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Стресс и тревога в спорте, междунар. сб. науч. ст.: сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и Спорт, 1983. – С. 12–24.
15. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма. – М.: Наука, 1988. – 176 с.
16. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2012. – 168 с.

## Психодрама в профилактике суицидального поведения

Психодрама – это особый психотерапевтический метод, созданный врачом-психиатром Я.Л. Морено и включающий в себя колоссальный набор техник, позволяющих эффективно работать практически с любой проблемой. Применяемые во время психодраматических сеансов методы используются не только в психотерапии, но и во многих других областях, как в психологии (например, разнообразные тренинги), так и в других сферах (в образовательных процессах, бизнесе, управлении).

Если постараться дать наиболее конкретное определение методу психодрамы, то наиболее логичным будет обратиться к книге Г. Лейтца, в которой написано, что психодрама – это метод терапии, в ходе которой клиент с помощью ведущего и группы воспроизводит в драматическом действии значимые события своей жизни, разыгрывая сцены, имеющие отношение к его проблеме.

Однако при рассмотрении понятия психодрамы через призму изучаемой нами проблемы профилактики подростковых суицидов хотелось бы немного изменить уже имеющееся определение: психодрама – это особый метод психотерапии, в котором клиенты визуализируют свои проблемы и при помощи особых техник включаются в активные действия с ними посредством театрализации.

Очень важным моментом является разыгрыш событий в реальном времени с намеренным или импровизированным искажением событий в удобную для подростка сторону. Таким образом, у участника психодраматического сеанса укрепляется уверенность в том, что он сможет изменить свою жизнь в нужном направлении, что особенно актуально для подростков, у которых в силу возраста бывает большое количество острых проблем.

В психодраматической сессии подросток одновременно и главный герой своей драмы, и ее творец, и исследователь себя и сво-

ей жизни. При этом драматизируются и исследуются в действии не только реальные события и жизненные кризисы, но и, что более важно, различные аспекты внутренних конфликтов, тем или иным образом затрагивающих какие-либо стороны жизни.

Истоки психодрамы обращены к одному из древнейших таинств в жизни человека – так называемому театру мистерий, который предполагает спонтанное проживание проблемной ситуации в коллективном (или индивидуальном) действии и непосредственное переживание человеком реальных чувств.

Я.Л. Морено выделил действие как наиболее эффективный компонент в психотерапевтической работе, который повышает возможность использования сигналов невербального поведения и снижает привычные защитные вербальные реакции. Поэтому особенно эффективной психодрама является для людей, склонных к интеллектуализации своих переживаний или же к пассивности, которая затрудняет переход от рассуждений к активным действиям, а также для тех, у кого имеются трудности в вербализации своих чувств и своего жизненного опыта в целом. К ним, в частности, можно отнести подростков, возраст которых подталкивает их к самоидентификации и рефлексии. Пытаясь проанализировать самого себя, пусть даже с весьма субъективной точки зрения, подросток невольно вступает в контакт с мучающими его проблемами, и поэтому во время психодраматической сессии ему будет проще достигнуть катарсиса.

Во время сеанса психодрамы происходит разыгрывание сцен из жизни подростка, которые либо могут быть наиболее приближены к реальным, либо станут посредниками для вывода наружу ментальных процессов. Другие роли на себя обычно берут другие участники (если это сеанс коллективной психодрамы) или же сам психолог-психодраматист (в случае индивидуальной сессии).

Я.Л. Морено дифференцирует и крайне четко разграничивает термины «принятие роли» и ее «разыгрывание». В первом

случае имеет место процесс приспособления к роли и усвоения очерченных в ней образцов поведения. Во втором – процесс более или менее адекватного выражения индивидуальных свойств. Следует отметить, что «принятие роли» – процесс гораздо более сложный сам по себе, поскольку он обязывает актера не играть, а жить своей ролью.

Метод психодрамы по сути своей является лечебным, использующим в качестве основы различные техники действия. Не совсем просто сразу дифференцировать его от других схожих подходов, таких как терапия фиксированной роли, гештальт-терапия, группы встреч или драматерапия. Перечисленные методы могут включать в себя несколько элементов оригинальной системы психодрамы, однако не охватывают всю психодраматическую систему в целом, поскольку она гораздо более глубокая, чем может показаться изначально. Грубо говоря, психодрама может включать все вышеуказанные методы, а также психологические ролевые игры, моделирование, креативную драматику, театр импровизаций и хэппенинг.

Целью психодрамы является поиск более эффективных путей для решения психологических проблем разных уровней, от экзистенциального до обыденного. Во время проведения сеанса психодраматист обязан сделать так, чтобы разыгрываемое действие раскрыло тревожащую клиента проблему и в конечном итоге способствовало возникновению у него катарсиса и инсайта.

Инсайт традиционно считался важным фактором, вызывающим излечение, поэтому большинство психотерапевтов, пусть даже и работающих в разных направлениях, сходятся на том, что он дает пациентам понимание себя, своих трудностей и того, как можно справиться с ними, потратив минимальное количество внутренних ресурсов.

Я.Л. Морено считал необходимым подчеркнуть важность действия даже в достижении самоосознания, поэтому он ввел термин «инсайт-в-действии», который можно определить как

интеграцию эмоционального, когнитивного, поведенческого, межличностного и воображаемого обучающего опыта.

Во время достижения инсайта-в-действии подростками исследуются новые роли, альтернативные аффективные и поведенческие стили, осуществляются поиск и апробирование более конструктивных паттернов поведения.

Содержанием драматического действия, которое и помогает достигать инсайта, становятся не вполне осознаваемые и не пережитые в полной мере аспекты жизни клиента. С помощью специальных техник в ходе драмы реконструируются и раскрываются непроявленные чувства и неосознанные установки. Восприятие клиентом своей внешней и внутренней реальности углубляется и расширяется, обеспечивая новое видение, новый взгляд на ситуацию и свои возможности.

Психодрама не предполагает воспроизведение только лишь прошлых событий. Большой терапевтический эффект дает проигрывание и проживание в условном пространстве драмы тех ролей, взаимодействий, событий внешней и внутренней реальности, которым жизнь не позволила, не могла позволить и, возможно, никогда не позволит осуществиться.

Говорить о чудодейственности метода психодрамы можно до бесконечности, однако, на наш взгляд, в данный момент необходимо конкретизировать ее содержание, а именно выделить всех тех участников данного действия, которые и превращают его из обычного постановочного и театрализованного в лечебное. Таким его делают следующие персонажи:

1) протагонист – участник, находящийся в центре психодраматического действия, который в течение сессии исследует различные аспекты своей личности;

2) психодраматист – тот, кто вместе с протагонистом определяет направление процесса и создает условия для постановки любой индивидуальной драмы;



3) вспомогательные «Я» – участники группы, которые играют роли значимых в жизни протагониста людей, тем самым способствуя развитию драматического процесса;

4) зрители – часть группы, не принимающая непосредственного участия в драме (даже те члены группы, которые прямо не участвуют в драме, тем не менее остаются активно и позитивно вовлеченными в действо благодаря процессам сопереживания и рефлексии);

5) сцена – достаточно просторное пространство (по возможности), чтобы там могли происходить действия, связанные с перемещением тел и предметов.

Однако для успешного проведения сеанса наличия вышеперечисленных компонентов недостаточно. Необходимо, чтобы тщательно выдерживались следующие стадии классического сеанса, который включает несколько немаловажных этапов.

1. Разогрев. Он призван способствовать возникновению спонтанности и творческой активности участников группы, а также служит для облегчения общения между участниками, увеличивая ощущение доверия и принадлежности к группе. Во время разогрева усиливается групповая сплоченность, а каждый из членов группы начинает фокусироваться на актуальных для него проблемах, что помогает в дальнейшем лучше подойти к их проработке.

2. Драматическое действие. Самый объемный и содержательный этап сеанса, включающий выбор протагониста, разыгрывание его истории и коррекцию психодраматистом болезненных моментов по ходу действия.

3. Шеринг. Участникам группы предлагается поделиться своими чувствами, а также замеченным ими сходством своих переживаний и жизненных ситуаций с переживаниями и жизненным опытом протагониста. Очень важно, чтобы в процессе шеринга участники не «интерпретировали» проблемы, открывшиеся в поведении и эмоциональном состоянии протагониста, который, разумеется, в этот момент может оказаться очень ранимым.

В процессе разыгрывания необходимого драматического действия психодраматист обязан оказывать всевозможную помощь протагонисту, для чего он может использовать не только стандартный метод беседы, но и специальные техники, ориентированные на театральный процесс. Данные техники призваны помочь протагонисту раскрыть себя и суть своей проблемы, в результате чего его скорее посетит спасительный инсайт, ведущий, в свою очередь, к катарсису. Однако в психодраматическом театре таких техник более сотни, и каждое психодраматическое направление обычно использует какие-то свои техники.

Время стандартного психодраматического сеанса может длиться от одного до четырех часов, оптимальная же длительность – два с половиной часа. Из них около получаса отводится на фазу разогрева, приблизительно полтора часа – на психодраматическое действие, а оставшееся время – на фазу шеринга. Дополнительные полчаса иногда требуются для дискуссии в группе.

Психодрама может проводиться раз в неделю или может быть организована в форме недельных семинаров с не более чем тремя сессиями в день. Результат будет достигнут вне зависимости от длительности и частоты сессий, в пользу чего свидетельствует обзор многочисленных исследований на данную тему.

Говоря об использовании психодрамы в профилактике детских суицидов, необходимо обратить внимание на критерий отбора людей в группу. Если обычно рекомендуют подбирать людей так, чтобы они представляли различные стадии жизни и личностные характеристики, то в случае с молодежью необходимо в первую очередь проверить их готовность работать в группе. Поскольку в силу возраста многие подростки бывают достаточно агрессивны, зажаты для того, чтобы идти на контакт, необходимо удостовериться, что групповая психодрама будет проводиться с наиболее социализированными членами группы. В других случаях рекомендуется начать с индивидуальных сеансов, во время которых

подросток адаптируется к своему статусу протагониста и будет готов начать работу над своими проблемами.

Необходимо помнить, что психодраматисты всегда включены в процесс психодрамы по максимуму, и их роль более важна, чем роль группы или даже роль протагониста, поскольку они служат проводниками перемен, влияющими на клиентов способами, облегчающими излечение. И именно по этой причине они должны уметь производить следующие действия:

1) конфронтация (для фокусирования внимания на очевидных моментах, которые должны подвергнуться дальнейшему исследованию);

2) прояснение;

3) интерпретация (для более полного раскрытия источника переживания);

4) катарсис (для облегчения эмоционального отреагирования и интеграции выражаемых чувств);

5) принятие (психодраматист всегда проявляет к протагонисту во время сессии положительное отношение);

6) суггестия (для пробуждения воспоминаний, фантазий, мечтаний или как приглашение к регрессии в более раннее состояние);

7) совет и обучение.

Личность психодраматиста также оказывает большое влияние на успешность сессии. Он должен быть активен, гибок, способен к эмпатии и сопереживанию, а также обязан обладать лидерскими способностями и быть готовым к самораскрытию. Поскольку психодраматист отвечает за успех сеанса чуть менее, чем полностью, ему требуется быть абсолютно собранным во время работы.

Я.Л. Морено отмечал, что всю деятельность психодраматиста также можно разделить на несколько ролей, которые он называл «режиссер», «терапевт» и «аналитик». И каждая из этих ролей призвана выполнять определенную функцию. К примеру, аналитик отвечает за обладание полной и подробной информацией

о состоянии протагониста. Это включает понимание как личностных, так и межличностных феноменов, необходимое для того, чтобы уловить смысл опыта и углубить самопознание. Режиссер обязан превратить полученный материал в действие, которое должно быть стимулирующим эмоционально и приятным эстетически. Ну, а в качестве терапевта психодраматист должен вызвать в состоянии протагониста перемены, воздействуя на него таким образом, чтобы облегчить процесс его исцеления.

Подробно рассмотрев метод психодрамы, мы можем прийти к выводу, что он является достаточно трудоемким, но в то же время весьма эффективным при работе с большинством проблем. Поэтому, на наш взгляд, его можно использовать в профилактике подростковых суицидов, но, разумеется, с оговоркой, что проводить занятия будет лицензированный специалист, поскольку психодрама – метод, включающий обширный багаж знаний по общей психологии, психоанализу и психотерапии, и всем этим может обладать в полной мере далеко не каждый дипломированный психолог.

Психодрама открывает для каждого протагониста большой выбор самых разнообразных ролей, примерив которые тот сможет справиться практически с любой проблемой.

Психодрама – один из самых гибких и динамичных методов в психологии, являющийся наиболее подходящим для работы с такой сложной проблемой, как профилактика суицидов у подростков, которые в той или иной степени подвержены внешнему и внутреннему давлению, ведущему к ауторазрушающему поведению.

Однако именно психодраматический метод поможет им заново пережить те наиболее болезненные и мучительные моменты, справившись с которыми в ходе репетиций протагонисты смогут со временем проработать их и в настоящем мире.

Необходимо отметить, что на психодраматических сеансах подростки работают одновременно с многими проблемами, такими как неуверенность в себе, низкая самооценка, страхи

перед конкретными людьми и другие. И только в процессе психодрамы появляется уникальная возможность вскрыть сразу несколько проблем и проработать их хотя бы на начальном этапе, что уже поможет существенно снизить суицидальные риски.

### Список литературы

1. Барц Э. Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму / пер. К. Б. Кузьмина. – М.: Класс, 1997. – 144 с.
2. Блатнер Г.А. Психодрама, ролевая игра, методы действия: в 2-х ч. Часть 1. – П., 1993. – Ч. 1 – 88 с.
3. Боковиков А.М. Основные направления современной психотерапии / А.М. Боковиков. – М.: Когито-Центр, 2000. – 379 с.
4. Гройсман А.Л. Понятие о психодраме / Медицинская психология: лекции для врачей-слушателей курсов последипломного образования. – М.: Магистр, 1996. – 176 с.
5. Золотовицкий Р.А. Моренопрактики. Обзор практики применения методов Я.Л. Морено. – Ростов-на Дону-Москва-Гейдельберг, 2001. – 59 с.
6. Киппер Д.А. Клинические ролевые игры и психодрама. – Ростов н/Д: изд-во Рост. ун-та, 2003. – 192 с.
7. Киппер Д.А. Основы психодрамы: понятия и принципы / Иностранная психология // пер. Н.Алмаевой. – 1994. – Т. 2. – № 1(3). – 142 с.
8. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – СПб.: Прогресс, 2009. – 192 с.
9. Лопухина Е.В. Играть по-русски. Психодрама в России: истории, смыслы, символы. – М.: Класс, 2003. – 320 с.
10. Митчелл С. Драматерапия. Практические исследования / под ред. С. Митчелла // пер. А. Наumenко. – М.: ЭКСМО-пресс, 2002. – 320 с.
11. Морено, Якоб Леви Психодрама / пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. – 2-е изд., испр. – М.: Психотерапия, 2008. – 496 с.
12. Шутценбергер А.А. Психодрама / пер. с франц. Г. Бутенко. – М.: Психотерапия, 2007. – 448 с.

## Кинотренинг в профилактике суицидального поведения

Кинотренинг является одним из современных психологических методов, который может быть с успехом использован в профилактике подростковых суицидов. Современная киноиндустрия выпускает большое количество фильмов, просмотр и обсуждение которых позволяет повышать уровень антисуицидального поведения, в частности, среди подростков. Возникающие при просмотре чувства являются эффективным психологическим средством, воздействующим на сознание человека и изменяющим его. Необходимо только правильно подобрать фильм или его фрагмент, учитывая индивидуальные особенности подростка и специфику имеющихся у него проблем.

Обоснуем использование кинотренинга в профилактике подростковых суицидов. По мнению российского исследователя О. Аронсона, фильм может рассматриваться как технология, способная изменить характер человеческого мышления, его восприятие, а также сформировать другие ценности. Это создает возможность получения нового опыта и реструктурирования опыта имеющегося. Таким образом, можно сказать, что просмотр и обсуждение фильма способствуют образованию:

- 1) командообразующего эффекта (формирование общего группового языка, а также общего смыслового, эмоционального и ценностного поля);
- 2) мотивирующего эффекта (желание использовать увиденное и усвоенное);
- 3) имитационного эффекта (присвоение демонстрируемых в фильме приемов взаимодействия);
- 4) эффекта переосмысления (формирование и пересмотр своих убеждений и установок через анализ предлагаемых в фильме ситуаций и конфликтов, через отношение к герою и его поступкам).

Все эти эффекты в совокупности ведут к катарсису, который освобождает участников тренинга от их проблем. Катарсис может прийти в виде снижения уровня эмоционального напряжения, нахождения пути разрешения проблемы или в другом виде. Если же во время занятия освобождение от проблемы не было достигнуто, можно предположить, что в просмотренных видео-эпизодах не были затронуты те проблемные ситуации, которые беспокоят участников группы, или тренер провел недостаточно глубокое и рефлексивное обсуждение фильма.

В основе каждого кинотренинга лежат принципы, используемые в традиционном социально-психологическом тренинге:

- приобретение новых навыков и моделей поведения;
- создание или схематичная реконструкция проблемных событий;
- использование рефлексии и саморефлексии;
- получение новых знаний;
- большой эмоциональный подъем.

Однако гораздо больше общего у кинотренинга с терапией искусством, поскольку акцент во время работы делается на использовании созданных человеком творений и их анализе. Таким образом, можно сказать, что кинотренинг – это особый вид традиционного тренинга, в котором активно используются элементы арт-терапии.

Арт-терапия в большинстве своем основана на работе с архетипами и символами, возникающими в человеческом сознании, т.е. ее истоки лежат в психоаналитическом направлении. Однако в настоящее время многие специалисты предпочитают работать в русле гуманистического направления, поскольку, по их заверениям, оно является более эффективным.

Кинотренинг должен проводиться именно в русле гуманизма, т.к. в рамках профилактики он направлен на изменение отношения к себе и к жизни в позитивном русле. В таком случае кинотренинг будет направлен вместе с тем и на гармоничное

развитие личности подростка, что является приоритетным в гуманистическом направлении.

Абрахам Маслоу выделял пять ступеней в развитии личности, среди которых наивысшими считались повышение уровня самооценки и самоактуализация личности. Эти ступени также должны находить свое отражение в работе с подростками, в частности с теми, у кого были обнаружены суицидальные наклонности, поскольку у них ярко выражена потребность в поиске самих себя и своего места в жизни. А это означает, что их необходимо направить на путь саморазвития (согласно принципам гуманизма), а не на дорогу, уводящую в глубины прошлого (согласно психоанализу).

### **Кинотренинг как процесс включает три основных этапа:**

- 1) подготовительный;
- 2) реализации;
- 3) обсуждения и анализирования.

На первом этапе вниманию участников предлагается фильм, который будет изучен во время тренинга, вкратце описываются его сюжет и основная проблематика. Также выдаются инструкции для участников, главным требованием в которых является акцентирование внимания на эмоциях и переживаниях – как героев фильма, так и своих собственных.

Второй этап подразумевает показ фильма, а точнее, определенного эпизода. Использование длительных целых видеофильмов не рекомендуется, поскольку они обычно содержат большое количество разноплановых проблем, которые могут сбить с толку участников тренинга.

Во время проведения этой части тренинга зачастую рекомендуется использовать технологию «стоп-кадр», направленную на достижение более драматического, т.е. эмоционального, эффекта от просмотра эпизода. Данная метода подразумевает использование «пауз» во время просмотра, когда ведущий останавливает фильм и предлагает начать обсуждение «здесь-и-сейчас».



Обсуждение фильма происходит поэтапно, и накапливаемый участниками опыт усваивается более эффективно, т.к. каждая пауза предполагает осмысление и обсуждение определенного вопроса, не «смешанного» с другими. Таким образом, «стоп-кадр» позволяет объединять второй и третий этапы в один. Однако полностью из тренинга этап обсуждения не исключается.

Во ходе обсуждения весь накопленный участниками опыт суммируется для того, чтобы вывести их на новый виток развития изучаемой проблемы. Также должна быть включена более детальная рефлексия собственных переживаний участников, чтобы определить, какой из аспектов видеофрагмента является для них наиболее актуальным, а следовательно, болезненным.

При обсуждении участникам, как уже говорилось выше, необходимо оценивать не только качество подобранного фильма, но и его содержание, а именно:

- поведение персонажей и их эмоции;
- принятие решений героями и их последствия;
- обсуждение возможных вариантов развития событий, характеров персонажей и их развития как личностей;
- собственные предположения, как бы поступили сами участники тренинга на месте киногероев.

Тренеру необходимо побуждать участников к снижению собственных защитных механизмов и работе со своими эмоциями в группе. Для этого он не должен ограничивать воображение участников и может позволить им выражаться в любой удобной для них форме (устно, письменно, в виде импровизированных миниатюр, рисунков и т.д.).

Необходимо подготовиться к тому, что вначале, скорее всего, обсуждение фильма будет сводиться лишь к его общей оценке и пересказу содержания, поскольку зрители привыкли смотреть кино, не акцентируя свое внимание на внутреннем мире персонажей. Весь анализ фильма происходит на уровне бессознатель-

ного, и задача ведущего – проявить его. И поскольку акцент в работе делается на гуманистических традициях – скорректировать это бессознательное. Таким образом, участникам тренинга предлагается не просто проанализировать фильм, но и определить, какие пути выхода из проблемной ситуации были у героев фильма и как им следовало поступить.

В этом поиске наиболее конструктивного решения проблемы и заключается главная цель проведения кинотренинга, поскольку любой тренинг включает проработку новых умений и навыков, пусть и на теоретическом уровне. Для закрепления полученного эффекта рекомендуется провести дополнительные тренинги – как с использованием видеofilмов, так и без них.

В ходе следующих занятий целесообразно давать каждому члену группы задание смоделировать действия персонажей и выявить мотивы их поведения, а также структуру этих мотивов. Каждый член группы может выстраивать свою версию или дополнять предыдущего оратора. Подобный подход позволяет каждому из участников взглянуть на проблемную ситуацию с иной точки зрения и найти для себя в этом что-то новое. Таким образом, анализ фильма получается всесторонним, а решенная в нем проблема откладывается в сознании подростков.

Одним из важных моментов кинотренинга является идентификация подростков с героями фильма, когда они, примеряя на себя роль персонажа, пытаются проанализировать собственную жизнь. Этот прием действительно помогает снизить защиту участников, но также позволяет говорить о проблеме как бы абстрактно, не опасаясь порицания или давления со стороны группы.

Говоря конкретно об использовании кинотренинга в профилактике подростковых суицидов, необходимо сделать акцент на том, что просмотр и обсуждение правильно подобранных фильмов – это один из наиболее эффективных способов взаимодействия с подростками, поскольку их мировоззрение уже частично сформиро-

ровано под влиянием кино и для того, чтобы скорректировать их отношение к миру, необходимо использовать тот же инструмент.

К тому же кинотренинг подразумевает использование творческих способностей подростка – чтобы оценить и предугадать возможное поведение киногероев, а также для того, чтобы сыграть роль персонажа. Кинотренинг, таким образом, обладает гораздо большим профилактическим и в то же время воспитательным потенциалом, чем обычный тренинг, что делает его перспективным методом в профилактической и коррекционной работе по повышению антисуицидального поведения подростков.

### Список литературы

1. Аронсон О. Коммуникативный образ. Кино. Литература. Философия. – М.: Новое литературное обозрение, 2007. – 384 с.
2. Баканова А.А. Кинотерапия. В кн.: Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Под ред. Е.П.Кораблиной. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 784 с.
3. Березин С.В. Кинотерапия: практическое пособие для психологов и социальных работников. – С., 2003. – 52 с.
4. Березин С.В., Шапатина О.В. Концепция персонализации в семейной психотерапии / Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Специальный выпуск «Актуальные проблемы психологии. Самарский регион», 2002.
5. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М. Медицина, 1989. – 248 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
7. Менегетти А. Кино, театр, бессознательное. Том 1. /Пер. с итальянского ННБФ «Онтопсихология». – М.: ННБФ «Онтопсихология», 2001. – 384 с.
8. Трусъ А.А. Кинотренинг. Технология и методика. – СПб.: Речь 2011. – 190 с.

# Занятие-практикум

## «Стресс и стрессоустойчивость»

**Цель занятия** – сформировать представление о стрессе и стрессоустойчивости.

**Задачи занятия:**

1. Ознакомить с понятиями «стресс» и «стрессоустойчивость».
2. Рассмотреть последствия стресса.
3. Изучить причины стресса и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить на занятии:

1. Что такое стресс и стрессоустойчивость?
2. Последствия стресса.
3. Причины возникновения стресса.
4. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Материально-техническое обеспечение: компьютер, акустическая система (звуковые колонки), проектор, экран, классная доска.

### Предварительный этап

Заранее проинформировать учащихся о том, что скоро состоится занятие на тему: «Стресс и стрессоустойчивость». Стрессы сопровождают человека всю жизнь, поэтому надо знать, что такое стресс, его причины и следствия, способы повышения стрессоустойчивости.

Перед занятиями по возможности надо провести тестирование учащихся. После этого учитель должен приватно побеседовать с детьми с высоким уровнем тревожности и суицидального риска с целью определения причин такого состояния. Он должен помочь каждому ученику разобраться в его чувствах, повысить самооценку и уверенность в себе, показать светлую перспективу его жизни, оказать помощь в повышении коммуникабельности.

### **План занятия:**

1. Объяснение понятий «стресс» и «стрессоустойчивость».
2. Просмотр фильма «Наш выбор – успешная жизнь» и формирование списков причин стрессов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.
3. Задание на дом.

### **Ход занятия**

#### **Учитель**

Сегодня мы поговорим о стрессе. Что такое стресс? Наверняка каждый может рассказать что-то о событиях, которые происходили у него в жизни и вызвали сильную реакцию: возмущение, обиду, разочарование, гнев...

**Стресс – это ответная реакция организма на какие-нибудь физические или психологические факторы, вызывающие состояние нервного или физического напряжения.**

Стрессы могут быть отрицательные и положительные, сильные и слабые. Если вы сажаете дерево, копаете для посадки лунку и находите клад на сумму сто тысяч рублей, то этому сильно обрадуетесь. Это будет положительный стресс. Но если вы однажды потеряете сто тысяч рублей, то возникнет сильный отрицательный стресс.

Обычно человек несколько раз в день подвергается стрессам. Чаще всего они слабые, на которые он не обращает внимания. Например, зашел человек в магазин и увидел рубашку, которая ему очень понравилась, – получил положительный стресс, потом примерил, а она оказалась не по размеру – получил отрицательный стресс. Пошел человек в магазин за хлебом, а он только что закончился – стресс, на автобус опоздал – стресс, товарищ о нем плохо отозвался – стресс, очень хочется погулять, а мама требует уборку в комнате сделать – стресс. Создатель теории стресса Ганс Селье говорил: «Стресс – это жизнь». Пока человек жив, он будет постоянно чему-то радоваться и огорчаться.

Считается, что в среднем жизнь состоит на 90 процентов из позитивных событий и только на 10 процентов – из плохих, но на отрицательные обстоятельства человек обычно реагирует намного сильнее, чем на положительные, и их последствия могут разрушительно подействовать на организм. Он не заболит, если найдет клад, но если он потеряет что-то на такую же сумму, как стоимость клада, то может получить сердечный приступ и попасть в больницу. Поэтому нашей задачей является изучение и освоение способов снижения стресса при неблагоприятных событиях.

### **Причинами стрессов чаще всего являются:**

- проблемы в семье;
- проблемы со сверстниками;
- несчастная любовь;
- раздражающие факторы (грубые продавцы, пробки на дорогах, шум на улице...);
- завышенные, нереалистические ожидания;
- повышенная требовательность.

Если стресс не кратковременный, то в нем могут быть три стадии. Рассмотрим в качестве наглядного примера стадии стресса при встрече со стаей злых собак.

1. Тревога (человек испытывает волнение, если почувствует, что эти собаки собираются его искушать).

2. Адаптация (человек бежит от собак, которые за ним гонятся, силы продолжать бег есть).

3. Истощение (пребывание в состоянии быстрого бега не может быть бесконечным. Наступает усталость.)

Если стрессы выражены и продолжаются долго, то наступают разрушительные для организма последствия.

Судить о последствиях стресса можно по симптомам.

### **Эмоциональные симптомы:**

- беспокойство, тревога, паника;
- чувство вины;

- чувство беспомощности, безнадежности;
- грусть, тоска, огорчение;
- равнодушие;
- чувство одиночества;
- обидчивость;
- нетерпимость;
- раздражительность, злость, враждебность, гнев;
- депрессия.

#### **Физические симптомы:**

- усталость, апатия;
- боли в разных частях тела, часто головные боли;
- нарушение сна;
- учащенное сердцебиение;
- чрезмерное потоотделение;
- нарушение аппетита, пищеварения.

#### **Интеллектуальные симптомы:**

- нерешительность;
- снижение концентрации внимания;
- снижение памяти;
- преобладание негативных мыслей.

Склонность к стрессу у людей разная, одно и то же событие у одного человека может вызвать сильное напряжение, а на другого не подействовать вовсе. Тем не менее всем надо знать способы повышения стрессоустойчивости и осваивать их.

**Стрессоустойчивость – это способность личности переносить негативные воздействия без особых вредных последствий.**

Для того чтобы понять, что такое стресс и стрессоустойчивость, сейчас мы посмотрим фильм «Наш выбор – успешная жизнь». В нем подростки и взрослые люди рассказывают о проблемах, с которыми они столкнулись в жизни, о том, что им помогало и помогает преодолевать неблагоприятные обстоятельства, порождающие сильные стрессы. Во время просмо-

тра фильма мы будем делать паузы, чтобы составить список причин стрессов, которые встречались у участников съемок, а также список рекомендаций по снижению уровня стрессов, повышению стрессоустойчивости. Когда в вашей жизни возникнет ситуация, вызывающая сильный стресс, вспомните, что у многих людей были еще более трудные периоды жизни, но они их преодолели и достигли успеха. Так будет и у вас.

Нужно осознавать, что неблагоприятные обстоятельства рано или поздно бывают у каждого человека, но все они проходят. Надо относиться к тяжелому периоду жизни как к черной полосе, за которой обязательно следует белая.

Нарисуйте в тетради таблицу из двух столбцов. В левой части будете записывать причины стрессов, а в правой – рекомендации по повышению стрессоустойчивости. Просматривая фильм, заполним эту таблицу.

Начинается просмотр фильма и формирование списков причин стрессов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.

### **Содержание фильма**

**Диктор:** Жизнь прекрасна, но в ней бывают неприятные события, возникают проблемы. Иногда кому-то кажется, что впереди перспективы нет, однако это не так, тяжелые периоды и проблемы – это обычные явления в жизни любого человека.

**Школьница:** У меня есть недопонимание в семье. Ну, это связано с тем, что сейчас родители давят на меня: куда ты должна поступать, что ты должна делать. Тяжело очень, когда на тебя давят со стороны. Какие чувства я при этом испытываю? Ну, какую-то обиду, наверное, безысходность полнейшая. И это все на тебя взваливается, и ты думаешь: а как дальше?

**Воспитанник интерната (глухонемой):** Мне 16 лет. У меня есть проблема в жизни. В магазине показывать трудно.

**Воспитанница приюта:** У меня сложная жизненная ситуация. Я попала в приют. У моей матери сейчас есть некоторые трудно-



сти, она не может меня забрать домой. Но я не отчаиваюсь, я верю, жду, надеюсь, что она меня заберет. Мы будем жить по-прежнему.

**Воспитанник интерната:** У меня есть проблемы: я слабослышащий и я не могу далеко услышать человека. Я даже кино не могу услышать. Мне надо больше звука прибавить, чтобы я хорошо слышал. У меня есть еще проблема, та, что не во мне. У меня есть проблема: я помогаю маме. У моей мамы инвалидность – паралич.

### **Супруги:**

**Он:** Когда мне было 6 лет, у меня погиб отец. Мы остались одни, жили в деревне, приходилось очень много работать. Затем появился отчим, который выпивал, много выпивал, бил, выгонял из дома.

**Она:** В моей семье тоже было не все гладко. Хотя она была полная, мой папа тоже часто выпивал, оскорблял маму. Мы очень переживали с сестрой, казалось, что это никогда не кончится.

### **Пауза**

#### **Учитель**

В этом отрывке фильма участники съемок рассказывают про обстоятельства своей жизни, которые явились причинами стрессов, давайте запишем их. Это недопонимание в семье, давление со стороны родителей... Девушке, которую мама не может забрать из приюта, помогают пережить трудные времена вера и надежда на то, что в будущем все будет хорошо, мама заберет ее из приюта.

<b>Причины стрессов</b>	<b>Рекомендации по повышению стрессоустойчивости</b>
Недопонимание в семье, давление со стороны родителей. Физические недостатки. Разлука с мамой. Болезнь мамы. Смерть близких людей. Тяжелая атмосфера дома.	Помогают пережить трудные времена вера и надежда.

### **Продолжение фильма**

**Диктор:** Нередко в жизни человека возникают ситуации,

когда под влиянием каких-то событий он ощущает сильное волнение, тревогу, напряженность. Такое состояние называют стрессом. Иногда стрессовое состояние длится довольно долго, в этом случае говорят: «Наступила в жизни черная полоса».

**Р.Г. Синтоцкий:** Бывают полосы черные, бывают полосы белые. У каждого человека, наверное, в жизни одной полосы не бывает. Всегда дорога, по которой мы идем, так или иначе, очень терниста и очень ухабиста.

Но если брать свой жизненный опыт, мой жизненный опыт, то самое тяжелое то, что у меня было, – это когда, учась во втором классе, так получилось, я занимался творчеством, я пел, и меня пригласили учиться с первый по десятый класс: есть такое хорошее училище при Капелле Глинки (это город Санкт-Петербург), и при этом училище – интернат. И вот, имея родителей – маму, папу, – меня забирают. И я попадаю в ситуацию: сейчас прямо мне становится не очень хорошо от того, что я, учась во втором классе, честно скажу, не умел завязывать шнурки, а там казарма, там 25 человек в спальне живет мальчишек, таких 6 спален. Выдают полностью пиджачок, брючки, ботиночки. А я не могу завязывать шнурки. И вот каково мне было: я вставал раньше всех, вязал эти бешеные узлы, когда раздевался, я выпрыгивал из этих ботинок, а потом не мог их одеть. Мне было стыдно перед мальчишками, что я вот такой. Я плакал, честное слово, слезы лились.

А еще было очень страшно, когда мы все время кушать хотели, растем же, пацаны. И мы брали хлеб, кусочки хлеба намазывали горчицей, наверх соль, наверх еще один кусок и запихивали, простите, в штаны, почти в трусы, чтобы никто не видел. И вот ночью, когда отбой пройдет, когда мы знаем точно: воспитатель не зайдет, все пацанята начинают, тумбочки открывают, встают тихонечко, и вот лежа, почти под одеялом, так, чтобы никто не видел, ели, и плачем. Честно, плачем: либо от горчицы слезы идут, либо от того, что мамочки рядом нет.

Сколько били. Вот приносит он стопку носков, он, допустим, в пятом классе, а я во втором. А он старшак уже, да, стопку носков собрал старшак. Новенький пришел – ну давай проверим, опа, чтоб завтра к утру были сухие и чистые, а воспитатели спят. И вот идешь, мочишь, а как стирать, я ж не знаю, как стирать, вот так трешь, здесь вот все стираешь, реवेशь, холодная вода, горячей же не было. Это было страшно тяжело.

## **Пауза**

### **Учитель**

Из этого отрывка фильма следует, что причиной стресса могут быть собственные недостатки (неумение завязывать шнурки), голод и издевательство старшеклассников.

<b>Причины стрессов</b>	<b>Рекомендации по повышению стрессоустойчивости</b>
Собственные недостатки. Голод. Издевательство старшеклассников – тяжелая обстановка в учебном заведении.	

## **Продолжение фильма**

*Диктор:* Картина жизни похожа на окраску зебры. Бывают светлые полосы, бывают темные, вызванные неблагоприятными обстоятельствами. Темных полос не избежать, так жизнь устроена, но все они временны. Нужно учиться преодолевать их быстрее и легче. Развивать способность более спокойно воспринимать неблагоприятные воздействия, то есть повышать стрессоустойчивость.

*Студентка:* У каждого в жизни бывают такие моменты, когда ты думаешь, что ты никому не нужен, когда весь мир как будто настроился против тебя. Но это не так. Есть в мире много людей, которые смогут тебе помочь, но ты пока о них не знаешь, но обязательно их встретишь.

**Воспитанник интерната:** Жизнь не всегда легкая, бывает плохое настроение, но я не хочу ничего менять. У меня есть хорошее настроение, что я встречаюсь с друзьями, общаюсь, узнаю новости, интересно было.

**Студентка:** Когда у меня в жизни случаются большие проблемы, я стараюсь всячески пытаться отвлечься от них. Мне, в частности, помогает общение с людьми, с друзьями, со знакомыми, с мамой, с родителями, со всеми, кто может тебя выслушать, кому ты доверяешь. В общем, стараться кому-то излить душу, поделиться этой проблемой, чтобы тебя выслушали.

**Диктор:** Бывает, человеку тяжело, значимые и близкие ему люди не обращают на него внимания. В этом случае с кем-то надо обязательно поговорить, посоветоваться. Одному пережить трудные времена совсем непросто.

**Студентка:** Когда тяжело, то я могу поделиться своей проблемой с незнакомым человеком. Обычно это происходит где-то в общественном транспорте, я могу просто начинать разговор о чем-то постороннем, а потом, возможно, расскажу о своей проблеме, мне человек тоже доверится и расскажет о своей проблеме. На душе становится легче от того, что ты выговорился, и ты понимаешь, что человека ты больше никогда не увидишь, что ты рассказал свои проблемы и тебя кто-то услышал. Со мной бывало такое.

## **Пауза**

### **Учитель**

В этом отрывке фильма участники съемок указывают на одиночество как на причину стресса. Они рассказывают, что общение с другими людьми – хороший способ повышения стрессоустойчивости.

Причины стрессов	Рекомендации по повышению стрессоустойчивости
Одиночество	<p>Одному пережить сложные времена бывает трудно. В этом случае с кем-то надо обязательно поговорить, посоветоваться. Есть в мире много людей, которые смогут тебе помочь.</p> <p>Помогает общение с друзьями, со знакомыми, с родителями, со всеми, кто может тебя выслушать, кому ты доверяешь. В общем, надо стараться кому-то излить душу, поделиться своей проблемой, чтобы тебя выслушали. Можно даже поговорить в транспорте с незнакомым человеком.</p>

### Продолжение фильма

**Студент:** Бывают такие ситуации, что родители не правы по отношению к своему ребенку и требуют от него невозможного. Но жизнь – штука изменчивая, ситуация может поменяться, родители станут мудрее, ты повзрослеешь, и все это обязательно пройдет.

**Школьница:** Я не знаю, кто прав: я права, родители. Я не могу предугадать, я не знаю, что будет в будущем, я знаю одно, что в дальнейшем я буду вспоминать эту ситуацию, я буду смотреть на нее с улыбкой.

**Девушка:** В подростковом возрасте у меня были проблемы, связанные с взаимоотношениями с родителями, с окружающими, с друзьями, иногда с учителями возникали конфликты, но такой период, мне кажется, бывает у очень многих подростков, у очень многих людей, и если это у вас было, или есть, или даже будет, то не отчаивайтесь. Это просто надо пережить, и

вы обязательно через это пройдете, наберетесь жизненной мудрости, это для вас будет жизненный урок, и вы станете более мудрыми, опытными, и все остальные жизненные преграды не будут казаться вам такими страшными.

## **Пауза**

### **Учитель**

Здесь участники съемок в качестве причин стресса называют противоречия с родителями, проблемы в семье, с друзьями, товарищами, конфликты с учителями. Они рассказывают о том, что трудные обстоятельства в жизни обязательно проходят, не надо отчаиваться, это просто надо пережить. Многие проблемы, конфликты, противоречия, которые являются в молодости серьезными, в будущем уже не будут казаться значимыми. Продолжим заполнять нашу таблицу.

<b>Причины стрессов</b>	<b>Рекомендации по повышению стрессоустойчивости</b>
Противоречия и проблемы в семье. Проблемы с товарищами. Конфликты с учителями.	Проблемы, конфликты с родителями, учителями, товарищами бывают у всех. Не надо отчаиваться, они со временем пройдут, и почти все забудутся. Их надо рассматривать как жизненные уроки, которые помогут молодому человеку стать более опытным и мудрым.

### **Учитель**

Я показал(а) вам примеры заполнения таблицы при просмотре фильма. Дальше вы сами должны определять причины стрессов и рекомендации по повышению стрессоустойчивости, о которых упоминается в фильме.

## **Продолжение фильма**

**Школьник:** Проблемы бывают у каждого человека. И бывают такие периоды, когда ты совсем одинок, когда нет рядом друзей, семьи и в одиночку невозможно решить какие-то проблемы. Ты можешь позвонить по телефону доверия, и там тебе окажут помощь. Ты перестанешь чувствовать себя одиноким, и тебе станет намного легче.

**С.В. Шишкина:** Если вы столкнулись с какой-то трудностью, не оставайтесь со своей проблемой один на один, позвоните на телефон доверия, и вам всегда ответит квалифицированный специалист – психолог, – который вас всегда поддержит, выслушает и поможет преодолеть вашу трудную жизненную ситуацию. Телефон доверия для подростков – 8-800-2000-122, работает для вас круглосуточно, анонимно и абсолютно бесплатно.

**Диктор:** Можно написать письмо со своей проблемой. Есть для этого в Интернете адрес: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru). Тебе обязательно ответят, помогут в трудную минуту.

### Пауза

Ученики обсуждают, а учитель объединяет их высказывания.

<b>Причины стрессов</b>	<b>Рекомендации по повышению стрессоустойчивости</b>
Одиночество. Проблемы. Трудные обстоятельства.	Можно позвонить по телефону доверия и получить поддержку. Ты перестанешь чувствовать себя одиноким, и тебе станет легче. Телефон доверия – 8-800-2000-122 – работает круглосуточно, анонимно и бесплатно. Можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адресу: <a href="mailto:drugu@lenta.ru">drugu@lenta.ru</a> . Тебе обязательно ответят, помогут в трудную минуту.

## **Продолжение фильма**

**Студентка:** Когда у меня случаются какие-то сложные ситуации, я вспоминаю одну замечательную фразу: «Все, что ни делается, все к лучшему». Ведь за каждой несчастной любовью или предательством друга следуют только лучшие моменты вашей жизни. В мире есть столько прекрасных вещей, не стоит заикливаться на одной проблеме. Ведь все, что нас не убивает, делает нас сильнее.

**Студентка:** Когда в моей жизни наступают очень трудные ситуации, я нацеливаюсь на будущее, я знаю, что все плохое уйдет и после черной полосы обязательно наступит белая.

**Воспитанник интерната:** Занимаюсь легкой атлетикой, у меня друзей много, у меня все хорошо.

**М.В. Евдокимов:** В школе я был дохлым очкариком, меня били до 7 класса, пока в конце седьмого класса я не пошел в спортзал и не накачался. Когда я закончил школу, я восемь раз поступал в высшее учебное заведение и только на восьмой раз, выиграв конкурс среди 13 человек, поступил. Если в вашей жизни случилась трудность или горе, не отчаивайтесь, вставайте и идите дальше. Горе и трудности пройдут, вы – останетесь. Ваша задача – собраться и перескочить ту лужу, то болото, в которое вы попали. Неважно, сколько раз ты упал, важно – сколько раз ты поднялся, неважно, сколько у тебя было трудностей, важно – сколько трудностей ты преодолел в жизни.

Главное в судьбе человека – это способность двигаться вперед, способность преодолевать себя, трудности, которые стоят перед человеком. Способность осознать свои возможности и ценность своей жизни для себя и для других.

## **Пауза**

Происходит обсуждение и заполнение таблицы причин стрессов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.



<b>Причины стрессов</b>	<b>Рекомендации по повышению стрессоустойчивости</b>
<p>Сложные ситуации.  Несчастливая любовь.  Предательство друга.  Физические недостатки.  Проблемы с учебой.  Горе.</p>	<p>Когда в жизни наступают очень трудные ситуации, надо знать о том, что все плохое пройдет и после черной полосы обязательно наступит белая, надо думать о будущем, которое обязательно будет светлым и хорошим. За несчастливой любовью или предательством друга наступят хорошие времена. «Все, что ни делается, все к лучшему», то есть все, что происходит, делает человека опытнее и сильнее.</p> <p>Главное в человеке – это способность осознать свои возможности и ценность своей жизни для себя и для других, способность двигаться вперед, преодолевать трудности, которые стоят перед ним.</p>

### **Продолжение фильма**

**Р.Г. Синтоцкий:** Если хочешь добиться цели, надо преодолевать все трудности. Так или иначе, трудности закончатся, а ты при помощи своего старания, упорности, желания познаешь вот этот путь, сможешь этого добиться, и дальше тебя ждет, ну, наверное, все-таки какой-то маломальский успех для себя. «Не мог – а сделал!»

У каждого человека бывают проблемы, их очень много: маленькие, большие, громадные. Но тем не менее проблемы, которые не решаемые, не бывают. Любая проблема всегда либо так, либо иначе решается – это 100 %, решается.

### **Супруги:**

**Она:** Могут быть тяжелые, очень тяжелые времена, но помните, что все проходит и все будет хорошо.

**Он:** Жизнь – это дар, она чудесна и прекрасна. Но она состоит как из хороших моментов, так и трудных моментов. Они могут начаться как в подростковом возрасте, а у кого-то это гораздо позже.

**Она:** Это может быть несчастная любовь, это может быть непонимание с родителями, непонимание между сверстниками и в школе.

**Он:** Но все это временно, все это лишь для того, чтобы нам стать сильнее, чтобы нам приобрести какой-то жизненный опыт и стать мудрыми людьми.

**Она:** Мы в браке уже 10 лет, у нас двое замечательных детей. Но, чтобы прийти ко всему этому, нам так же пришлось, как и каждому человеку в жизни, пройти свой жизненный опыт, пройти свои трудности.

**Он:** Мы это прошли, и вы это точно сможете пройти. И вы будете способны помогать другим людям, которые сегодня, возможно, находятся в тех же трудностях.

### **Пауза**

#### **Обсуждение отрезка фильма, заполнение таблицы.**

<b>Причины стрессов</b>	<b>Рекомендации по повышению стрессоустойчивости</b>
Маленькие, большие, огромные проблемы. Несчастливая любовь. Непонимание родителей. Непонимание сверстников.	Жизнь – это дар, она чудесна и прекрасна, но она состоит как из хороших моментов, так и из трудных. У каждого человека бывают проблемы, они могут быть маленькие и очень большие. Трудные моменты могут возникать у кого-то в подростковом возрасте, а у кого-то гораздо позже, но нерешаемых проблем не бывает. Любая проблема решается, тяжелые времена проходят. Если хочешь добиться цели, надо преодолевать все трудные обстоятельства. Они временны, преодолевая их, человек приобретает опыт, становится мудрее, приобретает знания и способность помогать другим людям.

## Продолжение фильма

*Диктор:* Вся человеческая жизнь, как бы банально это ни звучало, череда белых и черных полос, взлетов и падений. На этом пути могут быть ошибки и поражения, несчастья и неудачи. Иногда возникает состояние беспомощности, безнадежности, одиночества. Многим придется пройти через это, прежде чем они достигнут успеха. Нужно просто знать, что все плохое обязательно закончится.

Антон Павлович Чехов дважды оставался в школе на второй год. «Двойки» были по арифметике, географии, по иностранному языку. Но он не отчаивался, был уверен в себе и стал всемирно известным писателем, гордостью русской литературы.

Билл Гейтс в школе был двоечником. Учителя и одноклассники смотрели на него со снисхождением. Сейчас он – один из самых богатых людей мира, создатель корпорации Microsoft, компьютерными программами которой пользуются сотни миллионов людей.

Анджелина Джоли в школьные годы испытывала проблемы в общении со сверстниками из-за нестандартной внешности, худобы и привычки одеваться в «секонд-хенде». Она часто чувствовала себя подавленной и несчастной. Однако верила, что успеха можно достигнуть, если стараться преодолевать проблемы. Это помогло ей стать успешной и востребованной актрисой.

Александр Суворов с детства был слабым и хилым, но хотел быть военным, однако даже отец не верил, что у него это получится. Вопреки всему, благодаря своей настойчивости Суворов стал великим полководцем, который не проиграл ни одной битвы.

Миллионам людей во всем мире знакомо улыбающееся лицо Ника Вуйчича. Он родился без рук и ног. Нику было очень трудно, он остро переживал одиночество и свое отличие от обычных мальчишек и девчонок. Несмотря на это он построил успешную карьеру, женился, у него двое детей. Своими выступлениями и своим примером он вдохновляет людей прео-

долевать любые проблемы и трудности, верить в самые смелые мечты и стремиться к их достижению.

Можно привести в пример ещё тысячи выдающихся людей, которые в юности испытывали большие проблемы: несчастная любовь, ссоры, непонимание, насмешки. Но они не теряли надежду и добились успеха. И как бы ни было тебе тяжело, в самые трудные времена ты должен знать, что все образуется и ты обязательно добьешься успеха.

Никогда не теряй надежду, и ты обязательно достигнешь успеха.

### **Заключительное слово учителя**

Сегодня мы познакомились с таким явлением, как стресс. Стрессы являются неотъемлемой частью жизни, они бывают почти у каждого по несколько раз в день. Сильные и длительные умеренные стрессы могут негативно отразиться на психическом и физическом состоянии человека, плохо повлиять на его будущее. Поэтому надо знать и осваивать способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

По рассказам участников фильма мы составили список причин стрессов и записали рекомендации по повышению стрессоустойчивости. На следующем занятии мы более подробно изучим рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Обобщая содержание занятия, скажу, что рано или поздно у всех людей в жизни бывают трудные периоды, но какими бы тяжелыми и продолжительными они ни были, помните, что эти периоды пройдут.

### **Домашнее задание**

Подсчитать среднее число стрессов, с которыми вы сталкиваетесь в течение дня.

По сообщению участников фильма, причинами сильных стрессов у молодежи являются конфликты с родителями, ссо-

ры со сверстниками, несчастная любовь. Подумать и прибавить к ним еще 2-3 причины сильных стрессов, встречающиеся у ваших сверстников.

Выбрать из них какую-то одну причину и, используя собственные размышления, информацию из просмотренного фильма, интернета и других источников, подумать о том, что можно посоветовать людям, чтобы снизить уровень стресса, вызываемого этой причиной.

На следующем занятии мы разделимся на группы и составим рекомендации по повышению стрессоустойчивости при часто встречающихся неблагоприятных событиях.

Сейчас по названным мною трем причинам определим по каждой из них 2-3 человек, которые дома подготовят свои рекомендации. Остальные могут для подготовки рекомендаций выбрать любую причину.

*(Определить желающих, которые подготовят дома рекомендации по снижению уровня стрессового состояния при конфликтах с родителями, ссорах со сверстниками и несчастной любви, или назначить для этого наиболее ответственных ребят).*

# **Занятие-практикум**

## **«Повышение стрессоустойчивости»**

**Цель занятия** – изучить способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

### **Задачи занятия:**

1. Определить наиболее распространенные причины сильных стрессов.
2. Изучить способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить на занятии:

1. Причины сильных стрессов.
2. Способы снижения уровня стрессов.
3. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

### **На заметку учителю**

Для изучения способов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости требуется, как правило, два учебных часа.

**Материально-техническое обеспечение:** классная доска.

### **План занятия:**

1. Вводное слово учителя.
2. Выбор причин наиболее сильных стрессов.
3. Ознакомление с притчей о кольце Соломона.
4. Изучение способов и рекомендаций по повышению стрессоустойчивости.

### **Ход занятия**

#### **Учитель**

Сегодня наше занятие будет посвящено изучению рекомендаций по повышению стрессоустойчивости. Выполняя домашнее

задание, полученное на прошлом занятии, и вспоминая фильм «Наш выбор – успешная жизнь», каждый из вас представляет причины сильных стрессов. Давайте обсудим и запишем наиболее распространенные причины сильных стрессов, которые встречаются в школьном возрасте.

В результате обсуждения составляется перечень наиболее часто встречающихся причин сильных стрессов. В их число обязательно должны войти ссоры с родителями, несчастная любовь и конфликты со сверстниками.

В зависимости от личностного восприятия любое событие может вызвать стресс. Поэтому универсальным способом повышения стрессоустойчивости, который можно применять практически в любой стрессовой ситуации, является снижение высокой чувствительности к происходящим событиям. Далеко не все надо воспринимать слишком эмоционально или, как принято говорить, принимать близко к сердцу. Послушайте притчу о царе Соломоне, о том, как ему удавалось сохранять душевное спокойствие.

## **ПРИТЧА О КОЛЬЦЕ СОЛОМОНА**

*(адаптированный вариант)*

*Соломон был царем древнего государства Израиль. Он мудро правил страной долгие годы и сделал ее процветающей. Однако его жизнь была очень трудной: он часто нервничал, гневался, расстраивался, впадал в депрессию.*

*Однажды Соломон попросил у мудреца совета: как справиться со стрессами? Мудрец принес ему кольцо: «Именно в кольцо твое спасение от сильных эмоций. Надень кольцо, когда будешь сильно расстроен, посмотри на него – и ты успокоишься. Если тебе будет слишком весело, тоже посмотри на него. Это вернет тебя к нормальному состоянию».*

*Однажды, когда Соломон был снова чем-то сильно расстроен, он внимательно взглянул на кольцо и прочитал на нем над-*

*пись: «Все пройдет». Удивился, задумался и... успокоился. Он вспомнил, как часто напрасно гневался, расстраивался, грустил. Ведь все невзгоды все равно проходят со временем.*

*Так Соломон научился бороться со стрессами. Но как-то раз ему было так плохо, что даже кольцо не помогло. Он решил его выбросить и снял с пальца. На внутренней стороне кольца увидел надпись: «И это тоже пройдет». Царь улыбнулся, и спокойствие снова вернулось к нему.*

*Соломон вошел в историю человечества как один из самых успешных и мудрых людей мира. Надо следовать его примеру.*

***После прочтения притчи необходимо включить учащихся в ее активное обсуждение, задав вопрос: «Объясните: какой смысл этой притчи?».***

### **Пояснение для учителя**

*Смысл этой притчи: все трудные периоды жизни имеют временный характер и когда-то заканчиваются. Не стоит сильно и долго гневаться, нервничать, расстраиваться из-за того, что пройдет. Жизнь устроена так, что любая черная полоса в ней обязательно сменится белой. Это закон материального мира, осознание которого помогает снизить чувствительность к стрессам. Ему следуют многие персонажи ранее просмотренного фильма «Наш выбор – успешная жизнь».*

*После обсуждения смысла притчи необходимо сделать упражнение.*

### **Учитель**

*Нарисуйте в тетради кольцо Соломона с надписями (рисунок необходим для лучшего восприятия и запоминания учениками притчи о кольце Соломона).*

*После того как ученики нарисуют кольцо, надо перейти к выполнению упражнения.*

*Сейчас мы выполним упражнение с использованием рисунка*



кольца Соломона. Закройте глаза и вспомните какое-нибудь неприятное событие, заставившее вас сильно поволноваться в прошлом, например, конфликт с родителями, ссору с товарищами или что-то другое. Попробуйте воссоздать те чувства, что вы тогда испытывали при этом: гнев, обиду, злость... (время для воспоминаний – 2-3 минуты). Все это – проявление стрессового состояния, которое оказывает негативное воздействие на организм. При помощи кольца Соломона мы можем снизить уровень стресса.

Для этого мысленно визуализируйте на своей руке это кольцо и прочитайте на нем надпись: «Все пройдет». Подумайте о том, как значительно спокойнее или вообще абсолютно спокойно вы сейчас воспринимаете то неприятное событие. Это потому, что оно действительно прошло. Постарайтесь запомнить это спокойное состояние. Зафиксируйте его в своей памяти (на это дается также 2-3 минуты). После чего можете открыть глаза.

Точно так же эффект кольца Соломона будет работать и в других случаях. Когда в вашей жизни будут происходить неприятные события, то визуализируйте на пальце кольцо с надписью «Все пройдет» и постарайтесь вспомнить то состояние спокойствия, которое мы сегодня пытались ощутить.

Это упражнение непростое, его освоение требует неоднократных повторений, но тот, кто овладеет им, повысит свою стрессоустойчивость.

Причинами стрессов являются события, которые не зависят от нашего поведения и которые вызваны нашими собственными действиями. В молодом возрасте особенно часто причиной стрессов являются собственные ошибки. Правильное отношение к ним является хорошим способом повышения стрессоустойчивости.

Совершенных людей не бывает. Не существует человека, который бы не ошибался. Готовность осознать и исправить свои ошибки формирует волевой характер. Поэтому необходимо относиться к ним как к важному элементу развития личности, фактору приоб-

ретения жизненного опыта и знаний, а не как к катастрофе.

Конечно, их нужно меньше совершать. Для этого рекомендую вам записать и запомнить на всю жизнь поговорку: «Умный учится на чужих ошибках, а глупый на своих». То есть, чтобы совершать меньше ошибок, надо стараться учиться у других, следовать советам и рекомендациям знающих людей, в том числе родителей, представлять, какие действия могут привести к тяжелым последствиям, и избегать неверных поступков.

Чтобы уменьшить количество ошибок в своей жизни, важно не только приобретать конкретные знания по тому или иному вопросу, например о том, что нельзя совать пальцы в электрическую розетку или пробовать наркотики, но и формировать в себе духовно-нравственное мировоззрение, которое помогает избежать очень многих невзгод и дает большую жизненную силу.

Во взаимоотношениях с людьми надо придерживаться принципа: «Поступай с людьми так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой».

Надо быть разборчивым в выборе друзей и компании, с которыми ты проводишь время. В России семь миллионов потребителей наркотиков, и никто из них не хотел стать наркоманом, но они стали ими потому, что начали проводить время с теми, кто уже потреблял наркотик. Не зря в народе говорят: «С кем поведешься, от того и наберешься».

Но, повторяю, каждый человек в своей жизни неизбежно совершает ошибочные действия. Если человек совершил ошибку, надо признать ее; если возможно – исправить и больше не повторять.

Таким образом, правильное отношение к своим ошибкам является важным способом повышения стрессоустойчивости. Можно полностью согласиться с тем, что сказал один знаменитый человек: «Все пройдет. И даже наши ошибки пойдут нам в будущем на пользу».

Существует большое количество способов и рекомендаций, повышающих стрессоустойчивость. Давайте запишем их.

### **Необходимо:**

**\* Иметь в жизни высокую цель.** Даже если человек не

достигает ее, он увереннее преодолевает трудные обстоятельства, его жизнь складывается намного успешнее, чем у людей, не имеющих такой цели.

**\*Формировать в себе духовно-нравственные ценности.** Они делают человека сильнее, повышают его способность переносить невзгоды, помогают избежать множества ошибок.

**\* Выбрать человека, жизнь которого – мировоззрение, поступки, способность преодолевать трудные периоды жизни – станет для тебя примером.** Это может быть родственник, известный в истории человек, просто знакомый или собирательный образ. Очень полезны для этого уроки литературы. Книги содержат многочисленные описания людей, успешно преодолевших тяжелые жизненные обстоятельства.

**\* Понимать, что все тяжелые обстоятельства и проблемы временны.** Для этого рекомендуется почаще вспоминать притчу о кольце Соломона.

Иногда человек сам преодолевает существующие проблемы, а бывают проблемы настолько трудные, что он не может долгое время решить их самостоятельно. В таком случае нужно лишь подождать. Само время все изменит к лучшему, так как ничего постоянного в мире нет. То есть надо жить с верой и надеждой.

**\* Повышать самооценку.** Это значит, трудиться над собой, развивать свои способности и чувство уверенности в том, что все препятствия преодолимы.

**\* Воспринимать ошибки не как трагедию, а как вызывающее сожаление действие, которое чему-то учит.** Совершенных людей не бывает, недостатки имеются у всех.

**\* Развивать коммуникативные навыки и умение находить помощь.** Общение, озвучивание своих переживаний помогает снизить уровень стресса. Всегда найдется тот, с кем можно поделиться своими проблемами. Это могут быть родители, родственники, товарищи, учителя, соседи, даже незнакомые люди.

Правда, обсуждая что-то с другими, надо помнить, что далеко не все умеют хранить чужие тайны. Пожалуй, только родителям, родственникам и учителям можно полностью доверять. С остальными о своих проблемах лучше говорить иносказательно, например, рассказывая, что это происходит с твоим знакомым.

Полностью можно довериться специалистам из службы психологической помощи. Их несколько в каждом регионе. Можно позвонить в службу психологической помощи по телефону 8-800-2000-122, там выслушают и обязательно поддержат, что-то полезное посоветуют. Есть еще два телефона доверия: 8-800-350-40-50 и 8-800-350-00-95. Все звонки бесплатные и анонимные. Можно зайти в церковь и там с кем-то посоветоваться. Можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адресу: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru).

Главное – надо отвлечься от неблагоприятного события, чем-то занять себя, например:

- почитать интересную книгу;
- встретиться с товарищами или просто со знакомыми;
- заняться фото- или видеосъемками, вышивкой, сходить в кино;
- сделать дома генеральную уборку;
- съесть что-нибудь вкусное;
- заняться спортом.

Способов снижения уровня стресса существует много, все они основаны на какой-то отвлекающей деятельности. Единственное, что точно не следует делать, – это уходить в себя, потому что таким способом от стресса не избавишься.

*Далее надо разделить класс на 5–7 групп (по количеству записанных причин сильных стрессов) и поручить каждой группе подготовить рекомендации по снижению уровня стресса, порожденного выбранной ими причиной. Доклады каждой группы необходимо дополнить путем обсуждения всем классом. Учитель*

*должен обобщить результаты обсуждения, при необходимости используя материалы приложения к этому занятию. Выработанные рекомендации учащиеся должны записать в тетради.*

### **Заключительное слово учителя**

Подведем итоги занятия. Жизнь – это череда разнообразных событий, хороших и плохих. Плохие события часто вызывают сильные стрессы. Надо уметь снижать уровень напряженности, а для этого необходимо осваивать и применять различные способы и рекомендации по повышению стрессоустойчивости, которые мы сегодня изучали.

Когда у вас наступит черная полоса, вспомните, что у многих людей жизнь складывалась намного хуже, но они смогли преодолеть трудные периоды и достигли успеха. Вы тоже это сможете. Нужно знать о том, что, какими бы трудными ни были периоды жизни, все они преходящи.

### **Домашнее задание**

Вспомните, какие способы снижения уровня стрессов вы использовали до этого занятия, и подумайте о том, что теперь вы сможете использовать.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **РЕКОМЕНДАЦИИ,**

#### **направленные на повышение стрессоустойчивости**

**КОНФЛИКТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**, непонимание и претензии с их стороны со временем забываются. Вспомните, сколько уже было у вас в жизни ссор, разочарований и обид, которые сейчас воспринимаются абсолютно спокойно или даже с улыбкой.

В споре с детьми в большинстве случаев оказываются правы родители. Потому, что обладают более богатым жизненным опытом, у них намного больше знаний. Конечно, как и все

люди, они могут ошибаться или неверно о чем-то судить, необоснованно обвинять ребенка в чем-то, требовать невозможного, повышать на него голос, однако, несмотря на все это, они всегда желают своим детям счастья. Кроме того, надо знать, что родители иногда ведут себя чересчур резко потому, что болеют или у них какие-то свои неприятности.

Самое простое, что можно сделать для того, чтобы избежать ссоры с родителями, – это спокойно их выслушать, а потом обсудить спорную ситуацию. Если у вас не получается доказать свою правоту, то разумнее всего согласиться с точкой зрения родителей и выполнить их требование. Если вы считаете себя умным и взрослым, то знайте, что способность подчиняться – это одно из важнейших качеств разумного и ответственного взрослого человека.

Необходимо уважительно относиться к родителям, идти на уступки и компромиссы. Следуя советам родителей, можно избежать множества ошибок и разочарований в жизни.

Детям часто кажется, что родители на них сильно давят, чрезмерно чего-то требуют. Так происходит во многих семьях уже тысячи лет. Не все родители – опытные педагоги. Их забота иногда чрезмерная. Воспринимайте это спокойно, подумайте о том, как вы будете себя вести, когда сами станете родителями. Как вы относитесь к своим родителям, так и ваши дети будут относиться к вам.

Многие подростки, недовольные отношениями со своими родителями, сравнивают их с мамами и папами своих товарищей. Это неправильно. Безусловно, все родители разные по уровню обеспеченности, по характерам и по способам воспитания. Но дети должны знать, что их любят по большому счету только их родители. Поэтому они лучше всех других и несравнимы с другими.

Конечно, бывает, что отношения с мамой или папой доходят до критической точки, вы никак не можете прийти к компромиссу. Бывает, в семьях очень тяжелые ситуации. В таком случае надо попросить совета у опытных людей, например позвонить

по телефону психологической помощи. Если говорить вслух о своей проблеме тяжело, то всегда есть возможность написать об этом по адресу: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru).

Главное – необходимо помнить, что родители искренне вас любят и, несмотря ни на что, желают вам добра. Они всегда готовы помочь вам.

Конечно, у всех жизнь разная. У многих знаменитых людей были проблемы в семье. Например, у певицы Мадонны (над ней издевались братья) или у Михаила Ломоносова (ссорился с мачехой). Фридрих Энгельс по воле отца учился не там, где хотел, но он изучал интересные ему предметы самостоятельно и, повзрослев, выбрал свой собственный путь. Примеров множество, и все они доказывают, что каждый человек при любых отношениях в семье в дальнейшем может добиться успеха в жизни.

## **ССОРЫ СО СВЕРСТНИКАМИ, ПРОБЛЕМЫ В ШКОЛЕ ИЛИ ВО ДВОРЕ**

Ссоры со сверстниками происходят очень часто. Что делать в этом случае? Надо действовать в соответствии с поговоркой: «Худой мир лучше доброй ссоры».

1. Остыньте сами, и пусть остынет ваш обидчик. Подождите день-два.

2. Постарайтесь понять чувства, мотивы, обстоятельства, которые привели к ссоре.

3. Возможно, вы во всем правы, а ваш обидчик считает вас виноватым, но не обращайтесь на это внимание. Ваша цель – примириться, а не победить в ссоре.

4. Если вы в чем-то были неправы, извинитесь за это. Умный человек осознает свою вину, исправляет ее, понимает ошибки других и прощает их. Проницательность, терпение, милосердие – это большая сила. Развивайте эти свойства, они помогут вам в жизни.

Некоторые ученики сталкиваются в школе или на улице с

тиранией более сильных ребят. В этом случае необходимо проявить твердость. Если они о чем-то попросят, ответить отказом, не побоявшись показаться слабым. Не нужно перед ними оправдываться, как и не следует обращать их внимание на себя. При обострении ситуации необходимо обратиться за помощью к родителям, другим близким людям, учителям. После вмешательства других лиц почти всегда такая проблема решается.

Бывает, что человека за какое-то действие подвергают бойкоту. Если вы в чем-то виноваты, извинитесь и терпите, это не будет вечно. Если считаете себя правым, объясните свой поступок.

Может показаться, что жизнь из-за ссор со сверстниками, проблем в школе и во дворе складывается хуже некуда, однако в будущем тебе встретятся верные и добрые товарищи, которые всегда окажут поддержку и придут на помощь.

Знаменитый актер-каратист Джеки Чан подвергался насилию со стороны сверстников. Однако в итоге его жизнь сложилась более чем успешно. Плохие отношения с одноклассниками были и у Дэниела Рэдклиффа, и у Димы Билана, но в дальнейшем они добились намного большего, чем их обидчики.

**ОДИНОЧЕСТВО** – проблема, знакомая многим подросткам, вызывающая негативные эмоции, депрессию. В ее основе могут лежать разные причины: не уделяют внимание родители, отсутствие друзей, собственные комплексы и т.д. Нередко вокруг много людей, но нет ни с кем взаимопонимания.

Одиночество – это результат неправильного мышления. Если постараться, то всегда можно найти себе занятие по душе, которое поможет избавиться от этого неприятного чувства, знакомых, с которыми можно обсудить интересные темы.

Всегда можно поговорить об одиночестве с родителями и с учителями, попросить их чем-то занять тебя. Также можно на-



писать письмо анонимному другу по адресу: письмодругу@письмо.рф, или позвонить в Центр психологической помощи.

Надо искать товарищей, с кем можно интересно провести время, поделиться своими проблемами, но, стремясь избавиться от одиночества, не соверши большую ошибку. Никогда не сближайся с людьми, нарушающими закон, пренебрегающими нравственными правилами. Общение с такими людьми ни к чему хорошему не приведет. Человек деградирует в таких компаниях.

Одиночество стимулирует заниматься саморазвитием, поскольку появляется гораздо больше времени для приобретения новых знаний и навыков.

Один из наиболее эффективных способов борьбы с одиночеством – это помощь другому человеку. Потому что, сопереживая другим, человек помогает и самому себе; решая чужую проблему, перестает замыкаться на своих и не остается в одиночестве.

## **НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ**

Существуют три положительных чувства между мужчиной и женщиной. Это симпатия, влюблённость и любовь.

Симпатия проявляется в том, что ты хорошо оцениваешь человека по внешнему виду и/или по его внутренним качествам, а влюбленность и любовь – это очень сильные чувства, которые поначалу невозможно отличить друг от друга.

Влюбленность – это увлеченность, порождаемая желанием любви и/или физиологическими изменениями в организме человека при взрослении, а любовь – это духовное чувство.

Влюбленность может возникнуть внезапно, с первого взгляда, даже незнакомый человек может сильно понравиться. Она порождается внешним видом, одеждой, голосом, отдельными поверхностными чертами характера. В юности влюбленность только изредка перерастает в любовь и почти всегда проходит.

Любовь – это духовное чувство, которое сопровождает человека всю его жизнь. В детстве он любит маму. Потом встречает того,

к кому со временем рождается любовь, образует с ним семью, идет по жизни. Их объединяют общие интересы, совместимость характеров, мировоззрение. Любви с первого взгляда не бывает, она может начаться с влюбленности, но рождается в процессе общения, зреет постепенно, со временем крепнет, а главное – это чувство, которое проходит проверку длительным временем.

Любовь проявляет себя через уважение, заботу, милосердие, ответственность, жертвенность, она основана на общих ценностях. Говоря словами писателя Антуана де Сент-Экзюпери: «Влюбленность можно определить как чувство, когда люди смотрят друг на друга, а любовь – когда смотрят в одну сторону». В юности люди смотрят в основном друг на друга. Поэтому их чувства почти всегда являются влюбленностью, а значит, временны.

Как бы это печально ни было, помни, что несчастная любовь, а точнее влюбленность, была в твоём возрасте у многих, но они не теряли надежды на встречу с достойным их человеком, настоящей любовью. Так и происходило. Это будет и у тебя.

Почти всегда правильную оценку возникших чувств могут сделать взрослые люди. Поэтому с ними полезно советоваться, от этого будет только польза. Не хочешь со знакомыми людьми, позвони по телефону доверия или напиши письмо по адресу: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru).

**ПОТЕРЯ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ** – одно из наиболее тяжелых событий в жизни каждого человека, потому что вместе с этой потерей теряется и частичка самого себя. Остаться без поддержки человека, который занимал важное место в твоей жизни, всегда нелегко. Среди людей, прошедших через это, Лев Толстой (мать писателя умерла, когда ему еще не было двух лет, а когда ему исполнилось 19, скончался отец), Коко Шанель (в 12 лет осталась без матери, вскоре семью бросил отец). Оставшись без близких, мы должны становиться сильнее. Люди умирают, и мы ничего не можем с этим поделать. Но нужно помнить, что эти

люди в нас верили, и продолжать идти к своей цели ради них.

Многие верят, что когда человек умирает, то умирает только его тело, а душа вечна. И любовь того, кто ушел в другой мир, должна придавать оставшимся на земле силы преодолеть горе разлуки.

Нельзя огорчать тех, кто ушел в вечный, невидимый нам мир. Только так души близких нам людей, ушедших в другой мир, будут спокойными.

### **ПОТЕРЯ САМОУВАЖЕНИЯ. ЧУВСТВО СТЫДА, ПОЗОРА ОТ СОВЕРШЕННОЙ ОШИБКИ**

Бывает так, что человек совершил действия, о которых потом ему неприятно вспоминать. Окружающие люди могут его за это осудить, потерять к нему уважение, а ему становится стыдно за себя. Такое состояние является проявлением совести. И лучшее, что человек может сделать в этом случае, – сказать себе, что такое больше не повторится. Пройдет время, и все забудется, и уже никто не будет придавать происшедшему значения.

Никто не совершенен. Каждый человек когда-то совершает ошибки. Ты не единственный, кто хотел бы, чтобы каких-то ситуаций в прошлом не было.

Многие знаменитые люди совершали поступки, за которые им было впоследствии стыдно, но они пережили это. И ты это должен сделать. Помни, что в будущем любое прошлое забывается. Любое.

Оставь прошлое в прошлом, оно уже прошло, живи будущим, иди вперед.

**ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**, если они имеются, не должны огорчать, потому что успеха в жизни может достигнуть человек любой комплекции. *Особые требования имеются только к некоторым профессиям, например к профессиям артиста балета, модели, спортсмена...*

Многие великие и всеми любимые артисты театра и кино имели свои особенности тела. Это им только помогало. Вспомним

актеров Жерара Депардье (большой нос), Уму Турман (очень высокая), Наталью Крачковскую (очень полная).

Анджелина Джоли в школьные годы испытывала проблемы в общении со сверстниками из-за нестандартной внешности, худобы и привычки одеваться в «секонд-хенде». Она чувствовала себя подавленной и несчастной. Однако желание быть успешной помогло ей преодолеть проблемы и стать всемирно известной актрисой, успешной и востребованной.

Среди знаменитых людей с ограниченными возможностями можно отметить музыкантов Людвиг ван Бетховена (глухой), Диану Гурцкую (слепая). Есть большое число моделей с инвалидностью, которые превратили свой физический недостаток в уникальную черту.

Великий русский полководец Александр Суворов, не проигравший ни одного сражения, был в детстве слабым и хилым.

Каждый человек, вне зависимости от того, какое у него тело, может достигнуть успеха, иметь хорошую работу и прекрасную семью, замечательных детей. Необходимо повышать уровень самооценки и чаще читать «Декларацию самооценности».

Широко известен в мире Ник Вуйчич, человек, который родился без рук и без ног. Сейчас он уже взрослый. У него семья, двое детей. Он ездит по всему миру и своим примером показывает, что можно быть счастливым, даже если у тебя есть существенные физические недостатки. Те, кто недоволен собой, своими особенностями тела, пусть вспомнят об этом человеке и, сравнивая себя с ним, поймут, что у них возможностей для счастливой жизни в тысячу раз больше.

Многие девушки комплексуют по поводу своей внешности: худобы, полноты, роста и т.д. Однако надо помнить, что кому-то их внешность обязательно понравится, а настоящая любовь возникает к человеку, у которого прекрасные внутренние качества. Нужно ценить себя таким, какой ты есть.

## **ПЛОХАЯ ОЦЕНКА**

Все получали плохие оценки. Если получил «двойку» или «тройку», ничего страшного в этом нет. Любую тему можно усвоить. Плохо объяснено в одном учебнике – надо взять другой. Не нужно стесняться спрашивать у тех, кто больше знает: у учителей, сверстников, старшеклассников. Главное – трудиться и не расслабляться. Как гласит китайская мудрость, путь в тысячу миль начинается с одного шага.

## **НИЗКИЙ БАЛЛ НА ЕГЭ**

Бывает, что человек готовился целый год к экзамену, а в итоге получил низкий балл. Не стоит воспринимать плохую оценку как катастрофу. Это всего лишь большая неудача.

Можно вспомнить одного из участников фильма «Наш выбор – успешная жизнь», который восемь раз не мог поступить в вуз, но в конце концов поступил. Теперь он более значимый человек, чем все его одноклассники, которые поступили в вуз сразу после школы.

Помни: не у всех успешных людей все получалось сразу. Обычно следующие попытки бывают более удачными. Не создавай трагедии из-за того, что получил низкий балл – это только временное препятствие на твоём пути к успешной жизни.

**НЕДОСТАТОЧНЫЕ СПОСОБНОСТИ К ИЗУЧЕНИЮ КАКОГО-ТО УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА** не то, из-за чего стоит расстраиваться. У каждого человека свои способности. Одни хорошо рисуют, у других есть музыкальный слух, кто-то лучше понимает математику, кто-то – литературу.

Например, Бетховен писал с ошибками, а деление и умножение так и не осилил, что не помешало ему стать одним из лучших композиторов в мире.

Немало людей хорошо учатся с первого класса, но многие начинают проявлять свои таланты только после школы. Великий поэт Пушкин плакал на уроках арифметики и по успеваемости

был одним из худших в классе. Дважды оставался в школе на второй год Антон Чехов. В первый раз – из-за плохих знаний по арифметике и географии, во второй – из-за неуспеваемости по иностранному языку, а по русскому языку и литературе никогда не получал отличной отметки. Не падая духом, Чехов в студенческие годы нашел свою жизненную стезю и стал всемирно известным писателем, гордостью русской литературы.

Дэниел Рэдклифф, к примеру, с трудом завершил обучение, однако все любители «Гарри Поттера» знают, чего он добился.

Сергей Королев, главный конструктор первых в мире космических кораблей, в школе не был отличником.

Стив Джобс, создатель одной из крупнейших в мире компаний APPLE, выпускающей компьютеры «Макинтош» и айфоны, которые до сих пор считаются лучшими в мире, имел проблемы в школе.

Билл Гейтс в школе был двоечником. Учителя и одноклассники смотрели на него снисходительно. Сейчас он один из самых богатых людей мира. Компьютерными программами корпорации Microsoft, которой он руководит, пользуются сотни миллионов людей. Почти все компьютеры в России оснащены программами этой корпорации.

Многие люди из-за того, что учеба давалась им тяжело, даже не смогли окончить школу, но они не сдавались и достигли в жизни больших высот. У каждого свои способности, просто они проявляются по-разному и в разное время. Секрет успеха простой: не унывать, не сдаваться, трудиться, трудиться и трудиться. Не получается в одном деле – получится в другом.

**ОБИДЫ** часто вызывают сильные стрессовые состояния. Не нужно таить зло в себе. При удобном случае пытайся наладить отношения с обидчиком, тогда он поймет, что зря разругался с тобой. Если он в чем-то виноват, скажи ему об этом прямо и прости его. Если ты в чем-то виноват, извинись за это.

Если неприятность рождена недостатками других людей –

глупостью, злобой, завистью, – не принимай это близко к сердцу, не болей чужими болезнями. Это чужие проблемы, а не твои.

\* «... лучше не заметить оскорбления, чем потом мстить за него» (*Луций Анней Сенека Младший*).

\* «Как теплая одежда защищает от стужи, так выдержка защищает от обиды. Умножай терпение и спокойствие духа, и обида, как бы горька ни была, тебя не коснется» (*Леонардо да Винчи*).

\* «Если кто обидел тебя, отомсти мужественно. Оставайся спокоен – и это будет началом твоего мщения, затем прости – это будет концом его» (*старинный афоризм*).

**Способность привлечь внимание значимых людей** важна, но никогда не расстраивайся и не думай, что проблема только в тебе. Спроси у человека, не нужна ли какая-то помощь ему. Помоги в каком-то деле. В процессе оказания помощи у вас обязательно найдется время, чтобы обсудить и твою проблему.

# **Занятие-практикум по повышению самооценки**

**Цель занятия** – повысить самооценку учащихся.

**Задачи занятия:**

1. Объяснить понятие самооценки.
2. Изучить способы повышения самооценки.
3. Ознакомить с «Декларацией моей самоценности».

Перед началом занятия рекомендуется написать на классной доске ключевые вопросы, которые предстоит обсудить:

1. Что такое самооценка?
2. Что дает высокая самооценка?
3. К чему приводит низкая самооценка?
4. Как повысить свою самооценку?

**Материально-техническое обеспечение:** классная доска, медиапроектор, экран.

**План занятия:**

1. Объяснение термина «самооценка».
2. Тестирование.
3. Проведение упражнений, направленных на повышение самооценки.

## **Ход занятия**

**Учитель**

В жизни успех сопутствует людям, обладающим высокой самооценкой. Давайте разберемся, что такое самооценка и как ее повысить.

**Самооценка – это способность человека честно и по достоинству оценить себя, свои положительные качества и недостатки.**

Самооценка складывается из мыслей и ощущений, которые человек испытывает по отношению к себе.



Если человек считает себя достаточно умным, сильным, уверенным, то это пример высокой самооценки, а если он невысоко себя оценивает, проявляет часто неуверенность – то низкой.

Для того чтобы определить свою самооценку по ощущениям, нужно вспомнить свое эмоциональное состояние в тот момент, когда у вас все получалось хорошо. С обучением нет проблем, значимые люди хвалят, товарищам способен помочь, внешний вид устраивает – в этом случае самооценка по внутренним ощущениям будет высокой. А если стараешься решить задачу, но не можешь, выглядишь не так, как хотелось бы, проявил в глазах товарищей слабость, значимые люди тебя осуждают, то возникающие ощущения будут отражать низкую самооценку.

Определить самооценку помогут некоторые тесты. Давайте проведем два очень простых теста.

*Учитель зачитывает вопросы теста, а ученики записывают свои ответы в тетрадь.*

### **Инструкция**

На каждый вопрос надо ответить либо «да», либо «нет». Прежде чем ответить на вопросы, немного подумайте. Ответы должны быть честными и искренними.

#### *Тест 1*

1. Тебя сильно задевает критика?
2. Ты в целом стеснителен?
3. Ты пытаешься скрывать свои чувства от окружающих?
4. Ты пытаешься объяснять неудачи действиями окружающих или неблагоприятными обстоятельствами?
5. Ты избегаешь испытаний?
6. Тебе трудно достается успех?
7. Ты часто не уверен в своих способностях решать проблемы?
8. Ты боишься неудач?
9. Ты боишься выглядеть слабым?

10. Ты доволен, когда у других возникают проблемы?

### *Тест 2*

1. Ты спокойно воспринимаешь конструктивную критику?
2. Ты легко сходишься с людьми?
3. Ты откровенно и открыто показываешь свои чувства?
4. Ты ценишь близкие отношения с людьми?
5. Ты готов смеяться над своими ошибками и учиться на них?
6. Ты ищешь возможности попробовать себя в чем-то новом?
7. Для тебя важно твое физическое состояние?
8. Ты доверяешь себе?
9. Ты радуешься за других, когда они достигают успеха?
10. Ты способен на риск?

### **Учитель**

#### **Интерпретация результатов**

Если на большую часть вопросов теста № 1 вы ответили «да», то вам надо серьезно поработать над собой. Если на большинство вопросов теста № 2 вы ответили «да», то у вас правильное самовосприятие.

Правильное самовосприятие и наличие высокой самооценки очень важно для каждого человека. Если у него высокая, адекватная самооценка, то он найдет в себе силы исправить свои недостатки и ошибки, реализовать свои планы и достичь поставленных целей, преодолевая при этом неудачи и невзгоды.

Низкая самооценка сопровождается негативным восприятием жизни и понижает способность успешного преодоления неблагоприятных обстоятельств. Два человека с одинаковыми интеллектуальными способностями, жизненным опытом и ресурсами в одной и той же ситуации будут искать разные способы решения проблемы, и у них будут разные результаты, если у них различается уровень самооценки.

Человек с низкой самооценкой больше расстраивается и огорчается из-за какого-то неблагоприятного события, чем человек с высокой самооценкой. По этому поводу римский император Марк Аврелий дал хороший совет: «Если ты опечален каким-либо внешним событием, то знай: тебя расстроило не само событие, а твое собственное суждение о нем. И в твоих силах отбросить это суждение». Это мудрый совет.

Человек с высокой самооценкой способен более спокойно воспринимать неблагоприятные обстоятельства, у него больше уверенности в своих силах, и в результате он достигает больших успехов.

Неудачи в жизни можно оценивать по-разному. Например, получив «двойку», вместо того, чтобы предаваться грустным мыслям, можно сказать себе: «Сегодня я получил плохую оценку, но это не означает, что я неудачник или ко мне предвзято относятся. На самом деле я умный и способный, в следующий раз обязательно подготовлюсь и потом получу хорошую оценку». Эти простые слова помогут успокоиться и почувствовать уверенность в собственных силах.

Очень важно иметь адекватную самооценку: не принижать себя и в то же время, чувствуя свой потенциал, стараться сильно не переоценивать свои возможности в настоящий момент времени.

Не надо путать высокую самооценку с эгоизмом. Их часто смешивают друг с другом, но это совершенно разные качества. Одно хорошее, а другое плохое, негативно его характеризующее, снижающее ценность человека, его саморазвитие.

**Эгоизм** – это характеристика человека, стремящегося к удовлетворению лишь собственных потребностей и интересов, пренебрегающего интересами других, относящегося к другому человеку как к средству достижения своих целей.

#### **Признаки эгоизма:**

- чувство собственной исключительности;
- непогрешимость в своих действиях;

- привлечение внимания к своей личности;
- нечестность и непорядочность в отношениях.

**Признаки неэгоистической высокой самооценки:**

- считать себя цельной личностью и не нуждаться в подтверждении этому от других лиц;
- считать свои цели и устремления первостепенными, признавая при этом такое же право за другими людьми;
- иметь личную точку зрения и высказывать ее;
- способность говорить твердое «нет» тому, что противоречит собственным ценностям, устремлениям и планам;
- способность добиваться своих целей, не жертвуя при этом интересами других людей.

**Высокая самооценка** – это, прежде всего, самоуважение и уверенность в себе как в личности, достойной уважения со стороны других людей. Благодаря высокой самооценке человек может добиться многого, она помогает поддерживать веру в свои силы, а вера уже половина успеха.

Для того чтобы повысить самооценку, надо учиться переосмысливать свое мышление, что мы сейчас с вами и будем делать. Я буду зачитывать по два утверждения. Вы их внимательно слушаете, после чего записываете и подчеркиваете наиболее, по вашему мнению, верное.

- |  |
|--|
| 1. Я могу совершить ошибку.  |
| 2. Я уверен(а), что в любом деле ошибки неизбежны. Я их исправлю.  |
| 3. Кому-то может не понравиться то, что я делаю.   |
| 4. Я уверен(а), что всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что я делаю. Ничего страшного в этом нет. Люди все разные, всем не угодишь. |
| 5. Меня будут критиковать.   |
| 6. Всегда найдется кто-то, кто будет меня критиковать.<br>Я действительно несовершенен(на). Но критика полезна.                                |

7. Они подумают, что я выскочка.
8. Первому часто тяжело. Но быть первым – значит быть победителем.
9. Я ей (ему) не понравлюсь.
10. Конечно, я не лучший(ая) в мире, но у меня много достоинств. Я встречу тех, кто будет меня ценить.
11. Она (он) может меня бросить.
12. Кто-то бросает, а кто-то находит. Значит, я встречу кого-то лучше.

*После заполнения всей таблицы три ученика поочередно зачитывают первое утверждение, а класс должен хором отвечать: «Это неправильное утверждение, оно признак низкой самооценки». Потом три ученика поочередно зачитывают второе утверждение, а класс произносит: «Это правильное утверждение» и повторяет за ними это утверждение. Так происходит и по остальным парам утверждений. Троекратное повторение повышает процесс запоминания и усвоения материала.*

### **Учитель**

У каждого человека есть недостатки и каждый хочет в себе что-то изменить. Развивая себя, тем не менее, ясно, что изменить в себе все, что не нравится, не получится. Если у человека нет музыкального слуха, то музыкантом он не станет. Надо просто смириться с этим. Но признавая свои недостатки, не надо их преувеличивать. Простые мелодии, если позаниматься, каждый может на пианино воспроизвести.

**Общество существует и развивается не потому, что у людей есть недостатки, а потому, что у разных людей имеются разные достоинства.** Не все могут быть музыкантами, и это не нужно. Должны быть и трактористы, и учителя, и продавцы, и ученые. Необходимо исходить из того, что каждый человек имеет свои достоинства и представляет большую ценность и значимость. Все молодые люди должны это знать и иметь высокую самооценку.

Для того чтобы повысить самооценку, запишете в тетради и в дальнейшем выучите следующие утверждения:

1. Я горжусь своими победами, как большими, так и маленькими.
2. Я принимаю все свои сильные и слабые стороны – они есть у всех.
3. Я осознаю свои недостатки и исправляю их.
4. Я придерживаюсь установки «Я могу». Составляю реальное расписание по достижению целей и достигаю их.
5. Не пытаюсь быть кем-то еще, использую и развиваю свои собственные способности.
6. Учитываю мнения и советы товарищей, но поступаю так, как считаю правильным.
7. Учусь любить того уникального человека, каким я являюсь. Я извлекаю уроки из своих ошибок, не слишком эмоционально их воспринимаю, помню, что эти успехи и поражения мои. Таким образом, я приобретаю опыт, развиваюсь, формирую характер.

*Далее учащимся нужно записать «Декларацию моей самооценности», а затем всем классом проговорить ее, предварительно разделив на небольшие абзацы (для этого лучше использовать компьютерную презентацию «Декларации», записанную на DVD-диске, являющуюся частью учебно-методического комплекта).*

*Например, кто-то из учеников зачитывает первое предложение «Декларации»: «Я – это Я». Класс повторяет. Затем второй ученик зачитывает следующее предложение: «Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого, в точности такого же, как Я». Класс повторяет. Так по очереди учащиеся зачитывают всю «Декларацию», а класс повторяет.*

## **ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ**

*Я – это Я.*

*Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого, в точности такого же, как Я.*

*Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинное мое, потому что именно Я выбрал это.*

*Мне принадлежит все, что есть во мне:*

- *мое тело, включая все, что оно делает;*
- *мое сознание, включая все мои мысли и планы;*
- *мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;*
- *мои чувства, какими бы они ни были: тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;*
- *мой рот и все слова, которые он может произносить: вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;*
- *мой голос, громкий или тихий;*
- *все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.*

*Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.*

*Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.*

*Все это принадлежит мне. И потому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.*

*Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше вещей о себе самом.*

*Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.*

*Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.*

*Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.*

*Я принадлежу себе, и поэтому Я смогу строить себя.*

*Я – это Я и Я – это замечательно!*

*(Декларация разработана В. Сатир, одобрена Международной ассоциацией гуманистической психологии)*

### **Заключительное слово учителя**

Для того чтобы в жизни достигнуть успеха, необходимо понимать, что только через труд человек изменяет себя и окружающий мир к лучшему. Но труд должен быть основан на вере в свои силы и способности. Каждый человек должен поверить в себя. Только высокая самооценка ведет к успеху. Кто хочет достигнуть успеха в жизни, тот должен освоить материалы этого занятия.

Также помните, что высокая самооценка основана на том, что вы можете что-то делать, можете помогать другим людям: семье, товарищам, обществу.

### **Задание на дом**

Дома подумайте над тем, какая у вас самооценка и что надо делать, чтобы изменить себя в лучшую сторону?

*Необходимо поместить материалы этого занятия на специальном стенде и на сайте школы.*



# **Компьютерная программа тестирования и обучения с использованием фрагментов видеофильма и компьютерной презентации**

Компьютерная программа составлена в форме опросника с вариантами ответов, только один из которых является правильным. Вопросы и ответы теста составлены таким образом, чтобы при их прочтении повторить и лучше усвоить информацию по повышению стрессоустойчивости. При неправильном ответе на вопрос на мониторе демонстрируется фрагмент видеофильма или другой материал с верным ответом. Таким образом, компьютерная программа является не только тестирующей, но и обучающей.

По окончании тестирования можно посмотреть на экране монитора или вывести на печать информацию о количестве неверных ответов и времени, затраченном на тестирование, список вопросов, на которые были получены неправильные ответы.

При использовании этой программы до и после занятий можно определить эффективность усвоения информации по изучаемой теме.

## **ИНСТРУКЦИЯ по применению обучающей и тестирующей компьютерной программы**

Программа работает практически на любом компьютере с операционными системами *Windows XP, Vista, 7, 8*. Для прослушивания фрагментов видеофильмов необходимо подключение к компьютеру динамиков либо наушников.

Программа содержится в папке «Тест». Для ее использования необходимо провести следующие действия:

1. Открыть папку с названием «Тест» двойным нажатием ле-

вой кнопки мышки. В этой папке находятся две папки – «Data» и «Redist» и два файла – «gi\_module.dll» и «Тест.exe».

**2. Запустить программу «Тест.exe» путем двойного нажатия левой кнопки мышки.** Откроется окошко тестирующей программы.

**3. Курсор подвести на знак «?» и нажатием левой кнопки мышки начать процесс тестирования.** На экране монитора появятся первый вопрос и несколько вариантов ответа на него, один из которых является правильным.

**4. Необходимо подвести курсор на текст предполагаемого правильного варианта ответа и нажать на левую кнопку мышки.** Если учащийся ответил правильно, то появится надпись зелёного цвета «**Правильно!**». Переход на следующий вопрос осуществляется подведением курсора на окошко «**Следующий вопрос**» и нажатием левой кнопки мышки.

Если учащийся ответил неправильно, то появится надпись красного цвета «**Неправильно!**» и будет показан видеотрезок с правильным ответом.

**5. По завершении тестирования на экране монитора появятся надпись «Результаты» и общая статистическая информация о числе правильных ответов.**

**6. Для того чтобы получить перечень вопросов, на которые были даны неправильные ответы, необходимо подвести курсор на окошко с надписью «Статистика» и нажать левую кнопку мышки.** Откроется окошко, где необходимо выбрать место сохранения файла «**Моя статистика**» с неправильными ответами, например на «Рабочем столе». Нажатием левой кнопки мышки на окошке с надписью «Сохранить» сохранить этот файл.

*Информация с неправильными ответами хранится в файле «Моя статистика».*

Список вопросов, на которые были получены неправильные ответы, и правильные ответы на эти вопросы содержатся в файле «**Моя статистика**». Их можно посмотреть на экране монитора или вывести на печать.

При тестировании нескольких учащихся файл с результатами тестирования предыдущего учащегося заменяется на новый. Для того чтобы сохранить результаты с неправильными ответами всех учащихся, необходимо сохранять файл «**Моя статистика**» под различными названиями. Например, файл «**Моя статистика**» переименовать в файл «**Моя статистика Иванов**» и т.д.

7. Для начала процесса нового тестирования необходимо подвести курсор к окошку «**Завершить тест**» и нажатием левой кнопки мышки открыть первое окошко программы тестирования.

8. После окончания тестирования учащегося для закрытия программы необходимо подвести курсор на окошко с надписью «**Выход**» и нажать левую кнопку мышки. На экране появится окошко с вопросом «**Вы действительно хотите закрыть программу?**». Далее нажмите левую кнопку мышки на слове «**Да**». Программа будет закрыта.

## **Материалы по повышению стрессоустойчивости учащихся для уроков русского языка**

В настоящее время школьная образовательная программа переходит на новые федеральные образовательные стандарты, которые нацелены на то, чтобы каждый обучающийся смог применить полученные в образовательном учреждении знания в жизни.

Русский язык изучается с 1 по 11 класс. Именно на уроках русского языка можно эффективно и в большом объеме проводить работу по повышению жизнестойкости.

Данные материалы направлены не только на изучение и повторение школьного материала по русскому языку, но и на закрепление полученных знаний по повышению стрессоустойчивости, что позволит учащимся легче преодолевать неблагоприятные жизненные обстоятельства.

Материалы необходимо использовать в качестве примера при разработке новых заданий и упражнений в соответствии с изучаемой темой и подготовкой учащихся.

### **Материалы для 7 класса**

Прочитайте утверждения. Подчеркните волнистой линией причастия и выделите их суффиксы.

**Стресс – это состояние, доставляющее человеку проблемы и мешающее принимать правильные решения.**

Стресс может быть спровоцирован внешними событиями, вызывающими в человеке тревогу или даже страх.

Стресс может изменить направление мыслей человека, формирующих его поведение.

**Стресс – это состояние, истощающее человеческий организм.**

Уровень стрессоустойчивости каждого человека всегда может быть повышен.

Прочитайте текст и найдите в нем деепричастные обороты. Вставьте недостающие знаки препинания.

Соломон мудро правил Израилем долгие годы сделав эту страну сильной и процветающей. Однако его жизнь была очень трудной он часто нервничал гневался расстраивался впадал в депрессию.

Однажды Соломон попросил у мудреца совета как справиться со стрессами? Мудрец принес ему кольцо и вручил его царю сказав: «Именно в кольце твое спасение от сильных эмоций. Надень кольцо, когда будешь сильно расстроен, посмотри на него – и ты успокоишься. Если тебе будет слишком весело тоже посмотри на него. Это вернет тебя к нормальному состоянию».

Однажды, когда Соломон был снова чем-то сильно расстроен он внимательно взглянул на кольцо и прочитал на нем надпись: «Все пройдет». Удивившись он задумался и... успокоился. Он вспомнил, как часто напрасно переживал доставляя тем самым самому себе еще большие неприятности. Ведь все невзгоды все равно проходят со временем.

Но как-то раз ему было настолько плохо, что даже кольцо не помогло. Соломон решил его выбросить и снял с пальца, после чего на внутренней стороне кольца увидел надпись «И это тоже пройдет». Царь улыбнулся ощущая как спокойствие снова возвращалось к нему.

Так Соломон научился бороться со стрессами. Он вошел в историю человечества как один из самых успешных и мудрых людей мира. Надо следовать его примеру.

## **Материалы для 8 класса**

### ***1. Прочитайте текст и выполните задания.***

#### **Декларация повышения самооценки**

1. Я горжусь своими победами, как большими, так и маленькими.

2. Я принимаю все свои сильные и слабые стороны – они есть у всех.

3. Я осознаю свои недостатки и исправляю их.

4. Я придерживаюсь установки «Я могу». Составляю реальное расписание по достижению целей и достигаю их.

5. Не пытаюсь быть кем-то еще, использую и развиваю свои собственные способности.

6. Учитывая мнения и советы других, поступаю так, как считаю правильным.

7. Учусь любить того уникального человека, каким я являюсь. Я извлекаю уроки из своих ошибок, не слишком эмоционально их воспринимаю, помню, что эти успехи и поражения мои. Таким образом, я приобретаю опыт, развиваюсь, формирую характер.

1. Что обозначает слово «декларация» в данном тексте?

### Словарная работа

*Декларация (фр. *declaration* – заявление):*

• в международном праве торжественный акт, формулирующий согласованные сторонами общие принципы и цели.

Материал из Википедии – свободной энциклопедии

• название некоторых официальных документов с сообщением каких-нибудь требуемых сведений.

*Словарь С. Ожегова*

2) Определите главную мысль текста.

3) Каким образом каждый человек может повышать самооценку?

4) Сделайте морфологический разбор следующих слов:

*I вариант – способности, правильным.*

*II вариант – расписание, уникального.*

5) Подчеркните глаголы несовершенного вида.

## ***II. Спишите предложения и вставьте пропущенные буквы и знаки препинания.***

Все что н... делает(...)ся (...) все к лучшему.

Мои пр...блемы и оши...ки дают мне опыт и знания к...торые помогут мне в буд(у, ую)щем.

Н... угада...шь где найдешь где п...теряешь.

Если вы стремитесь ра(з, с)решить какую (?)нибудь проблему делайте это с любовью. Вы поймете что причина вашей проблемы в (не)достатке любви ибо такова причина всех проблем.

Н... существует такой проблемы которая (не) прих...дила бы к тебе со своим особым даром. Ты ищешь себе проблемы потому что ну...даешься в их дарах.

## **Материалы для 9 класса**

### ***1. Прослушайте текст.***

#### **ПРИТЧА О КОЛЬЦЕ СОЛОМОНА**

Соломон был царем древнего государства Израиль. Он мудро правил страной долгие годы и сделал ее процветающей. Однако его жизнь была очень трудной: он часто нервничал, гневался, расстраивался, впадал в депрессию.

Однажды Соломон попросил у мудреца совета: как справиться со стрессами? Мудрец принес ему кольцо: «Именно в кольцо твое спасение от сильных эмоций. Надень кольцо, когда будешь сильно расстроен, посмотри на него – и ты успокоишься. Если тебе будет слишком весело, тоже посмотри на него. Это вернет тебя к нормальному состоянию».

Однажды, когда Соломон был снова чем-то сильно расстроен, он внимательно взглянул на кольцо и прочитал на нем надпись: «Все пройдет». Удивился, задумался и... успокоился. Он

вспомнил, как часто напрасно гневался, расстраивался, грустил. Ведь все невзгоды все равно проходят со временем.

Так Соломон научился бороться со стрессами. Но как-то раз ему было так плохо, что даже кольцо не помогло. Он решил его выбросить и снял с пальца. На внутренней стороне кольца увидел надпись: «И это тоже пройдет». Царь улыбнулся, и спокойствие снова вернулось к нему.

Соломон вошел в историю человечества как один из самых успешных и мудрых людей мира. Надо следовать его примеру.

**2. Составьте план.**

**3. Прослушайте текст еще раз. Напишите изложение.**

**4. Элемент сочинения. Ответьте на вопрос:  
«В чем заключается сила кольца?».**

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДИКТАНТОВ, СОЧИНЕНИЙ И ИЗЛОЖЕНИЙ

*Текст 1*

### **Способы повышения стрессоустойчивости**

Вся наша жизнь – это постоянные стрессы, которые оказывают воздействие на наш организм. Стресс чаще всего вызывается печальными, негативными событиями. Закономерно возникает вопрос: как же с ним справиться?

**Со стрессом можно справляться по-разному, но наиболее эффективно:**

- почитать хорошую книгу;
- обсудить проблему с близкими людьми (родителями, друзьями);
- заняться любимым делом;
- послушать хорошую музыку;
- съесть что-нибудь сладкое (шоколад, бананы);



- заняться домашней уборкой, спортом;
- прогуляться.

Существует еще один метод, о котором многие подростки почему-то не любят вспоминать, – звонок в Центр психологической помощи по телефону 8-800-2000-122. Звонок бесплатный и анонимный. Там не только выслушают абонента, но и помогут настроиться на позитив.

Можно зайти в церковь и там с кем-то посоветоваться, можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адресу: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru).

Способов снижения уровня стресса существует много – все они основаны на какой-то отвлекающей деятельности. Единственное, что точно не следует делать – это уходить в себя, потому что таким способом от стресса не избавишься.

### *Текст 2*

## **Общий подход к повышению стрессоустойчивости**

1. Помни, что все проходит.
2. Встретившись с трудностями, мысли позитивно:
  - Это временно. Так будет не всегда.
  - Я с этим справлюсь! В жизни все можно преодолеть.
  - Ну и что? Это не мешает мне двигаться вперед.
  - Что бы ни случилось – это полезный опыт.
3. Действуй по алгоритму:
  - 1) У тебя случилась проблема, и ты начал о ней думать.
  - 2) Ответь на вопрос: приведут ли эти мысли к действию?
    - а) Если да, определи, что делать. Возьми себя в руки и действуй.
    - б) Если нет, забудь о проблеме.
  - 3) Живи дальше. Займись чем-то другим.
4. Займись любимым делом: фотография, рыбалка, рукоделие, кулинария, рисование, чтение...
5. Смени обстановку: поменяй что-то в своей комнате, сходи в гости, выйди на прогулку, съезди отдохнуть.

6. Окружи себя позитивом: посмотри любимый фильм, послушай музыку, встретись с людьми, которые поднимают тебе настроение, съешь что-нибудь вкусное, сделай себе подарок.

7. Отвлекись от мыслей, займись физическим трудом: приберись дома, помой посуду, займись спортом.

8. Выплесни эмоции: кричи (или спой песню, которая взбодрит), плачь, бей подушку (или устрой шуточный бой с друзьями), расскажи о своих чувствах близкому человеку, который умеет поддержать.

9. Сделай что-то, на что раньше не было времени или не хватало решимости: сходи на пикник, пускай мыльные пузыри, распечатай и повесь в комнате любимые картинки, запишись в творческую, спортивную, танцевальную или любую другую группу.

*Прочитайте предложенные ниже тексты. В чем заключается основная мысль, изложенная в них? (Правильный ответ – причины возникающих стрессов). Приведите собственные примеры, показывающие, как человек способен преодолевать различные трудности.*

*Текст 3*

### **Физические особенности**

Люди часто страдают из-за своей внешности (необычных черт лица, полноты или худобы). Вспомним актеров Жерара Депардьё (большой нос) или Уму Турман (очень высокая). Среди знаменитых людей с ограниченными возможностями можно отметить музыкантов Диану Гурцкую (слепая), Людвиг ван Бетховена (глухой). Какой бы ни была причина необычной внешности, эти люди показали, что они достаточно смелые, для того чтобы вопреки обстоятельствам добиться успеха, завоевать любовь и уважение.

*Текст 4*

### **Интеллектуальные способности**

Многие великие ученые, деятели культуры и политики в школьные и студенческие годы получали плохие оценки. Их даже

отчисляли из учебных заведений. Например, известно, что великий русский писатель Антон Чехов два раза оставался в школе на второй год. У Александра Пушкина были плохие оценки по математике и естественным наукам. Альберт Эйнштейн поступил в вуз не с первой попытки. Но все эти люди не отчаивались, они выбрали для себя ту область, в которой хотели добиться успехов, и, шаг за шагом двигаясь к цели, достигли отличных результатов.

*Текст 5*

### **Проблемы одиночества**

Бывает, что человек остается без поддержки со стороны, наедине со своими проблемами. В детстве от одиночества страдали Мэрилин Монро (воспитывалась в приюте), Оззи Осборн (ссоры родителей, издевательства сверстников). Если кажется, что все вокруг тебя игнорируют, не отчаивайся. Всегда есть кто-то, с кем можно поговорить. Пусть даже это будет незнакомец. Иногда одиночество – это лучшее время, чтобы решить какие-то внутренние проблемы. Часто именно с моментами одиночества связаны какие-то новые начинания.

*Текст 6*

### **Несчастливая любовь**

Любовь – это самое светлое и сильное чувство человека. Оно сопровождает нас всю жизнь. В детстве мы любим маму, взрослея, мы начинаем обращать внимание на сверстников, влюбляемся, заводим семью. Потом мы любим детей и внуков. Однако, особенно в подростковом возрасте, нам часто кажется, что влюбленность и есть любовь. Влюбленность – это нормальное чувство, но оно приходит и уходит. А настоящая любовь появляется уже позже. В свое время от безответной любви страдали Александр Пушкин, Эдгар По. Любовные переживания подтолкнули их к созданию прекрасных произведений, которые популярны по сей день.

# Материалы по повышению стрессоустойчивости учащихся для уроков иностранного языка

Повышение стрессоустойчивости требует систематических занятий. Для этого надо использовать и уроки иностранного языка, что принесет двойную пользу. Не только повысится уровень стрессоустойчивости, но и освоение иностранного языка за счет более интересных текстов может стать лучше.

Приведем перевод некоторых текстов по повышению стрессоустойчивости на английский и японский языки.

*Текст 1*

## Способы повышения стрессоустойчивости

Вся наша жизнь – это постоянные стрессы, которые оказывают воздействие на наш организм. Стресс чаще всего вызывается печальными, негативными событиями. Закономерно возникает вопрос: как же с ним справиться?

**Со стрессом можно справляться по-разному, но наиболее эффективно:**

- почитать хорошую книгу;
- обсудить проблему с близкими людьми (родителями, друзьями);
- заняться любимым делом;
- послушать хорошую музыку;
- съесть что-нибудь сладкое (шоколад, бананы);
- заняться домашней уборкой, спортом;
- прогуляться.

Существует еще один метод, о котором многие подростки почему-то не любят вспоминать, – звонок в Центр психологической помощи по телефону 8-800-2000-122. Звонок бесплатный и анонимный. Там не только выслушают абонента, но и помогут настроиться на позитив.

Можно зайти в церковь и там с кем-то посоветоваться, можно написать письмо о своей проблеме незнакомому другу по адресу: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru).

Способов снижения уровня стресса существует много – все они основаны на какой-то отвлекающей деятельности. Единственное, что точно не следует делать – это уходить в себя, потому что таким способом от стресса не избавишься.

***Краткий словарь к тексту:***

stressresistance – стрессоустойчивость

constantstress – постоянный стресс

toinfluence – оказывать воздействие, влиять

toovercome – справляться

call – звонок

Psychology Help Center – Центр психологической помощи

to retire into oneself – уходить в себя

to solve the problem – решить проблему

## **Ways to improve stress resistance**

Our life is all about constant stress which influences our body. Stress is usually provoked by sad and negative events. It's logical to ask how to overcome it?

We can overcome stress in different ways, but the most effective ways are:

- to read an interesting book;
- to discuss the problem with close people (parents, friends);
- to do what you like;
- to listen to good music;
- to eat something sweet (chocolate, a banana);
- to clean house, play spots;
- to go for a walk.

There is also another way which teenagers don't like to think of, it's the call to the Psychology Help Center: 8-800-2000-122.

The call is free of charge and anonymous. Psychology Help Center workers will not only listen to the person but also help him or her to become positive.

You can go to the church and ask for advice there. It is also possible to write a letter about your problem to an unknown friend: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru).

There are many ways to reduce stress. All of them are based on distracting activities. The only thing you should not do is to retire into yourself. Because you won't get rid of stress this way.

*Текст 2*

### **ПРИТЧА О КОЛЬЦЕ СОЛОМОНА**

Соломон был царем древнего государства Израиль. Он мудро правил страной долгие годы и сделал ее процветающей. Однако его жизнь была очень трудной: он часто нервничал, гневался, расстраивался, впадал в депрессию.

Однажды Соломон попросил у мудреца совета: как справиться со стрессами? Мудрец принес ему кольцо: «Именно в кольце твое спасение от сильных эмоций. Надень кольцо, когда будешь сильно расстроен, посмотри на него – и ты успокоишься. Если тебе будет слишком весело, тоже посмотри на него. Это вернет тебя к нормальному состоянию».

Однажды, когда Соломон был снова чем-то сильно расстроен, он внимательно взглянул на кольцо и прочитал на нем надпись: «Все пройдет». Удивился, задумался и... успокоился. Он вспомнил, как часто напрасно гневался, расстраивался, грустил. Ведь все невзгоды все равно проходят со временем.

Так Соломон научился бороться со стрессами. Но как-то раз ему было так плохо, что даже кольцо не помогло. Он решил его выбросить и снял с пальца. На внутренней стороне кольца увидел надпись: «И это тоже пройдет». Царь улыбнулся, и спокойствие снова вернулось к нему.

Соломон вошел в историю человечества как один из самых успешных и мудрых людей мира. Надо следовать его примеру.

*Краткий словарь к тексту:*

ancient – древний

wisely – мудро

prosperous – процветающий

sage – мудрец

to overcome stress – справляться со стрессом

salvation – спасение

disappointed – расстроенный

calm – спокойный

This shall pass – все пройдет

to marvel - удивляться

to throw away – выбрасывать

inside – внутри, на внутренней стороне

This too shall pass – И это тоже пройдет

for nothing – напрасно, по пустякам

to go down in history – войти в историю

## **The legend of Solomon's ring**

Solomon was a king of ancient Israel. He ruled his country wisely and made it prosperous. But his life was very difficult. He was often nervous, angry, and disappointed, and depressed.

One day Solomon asked for advice from a Sage – How to overcome stress? The sage gave him a ring: “There is a salvation from your strong emotions in this ring. Put it on when you are disappointed, look at the ring and you become calm. If you are too cheerful, also look at it. It will bring you back into a normal state”.

Once when Solomon was again very disappointed, he looked at the ring carefully and read a phrase “This shall pass”. He marveled, thought over and ... calmed down. He remembered how often he was angry, disappointed and sad for nothing. All the troubles go away with time.

That's how Solomon learnt to overcome stress. But once he felt so bad and even the ring couldn't help him. He decided to throw it away and took the ring off. Inside he saw the phrase "This too shall pass". The king smiled and his calmness returned to him.

Solomon went down in history as one of the most successful and wisest people in the world. You should follow his example.

*Текст 3*

### **Сокращенная декларация моей самооценности**

Я – это Я.

Во всем мире нет никого, в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что связано со мной, – это подлинно мое, потому что только Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, сознание, чувства...

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с самим собой. Я могу полюбить себя и подружиться с каждой частью себя. Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.



### ***Краткий словарь к тексту***

self-value – самооценность

truly – подлинно

to belong to – принадлежать

mind – разум

victories – победы

success – успех

failures – поражения

faults – ошибки

to contribute to – способствовать, содействовать

to refrain from – отказываться от, воздерживаться

efficient – продуктивный

to carry sense and order – вносить смысл и порядок

### **Reduced declaration of my self-value**

I am who I am.

There is no one else in the world who is like me.

Everything connected with me is truly mine, because only I chose it.

Everything inside of me belongs to me: body, mind and feelings.

My imagination, dreams, hopes and fears belong to me.

All my victories and successes belong to me. All my failures, and faults belong to me.

All these things belong to me. And that's why I can get to know myself closely. I can love myself and become a friend with every part of me.

I can make sure that everything benefits me.

I can refrain from everything that seems inappropriate and save things that are necessary and discover something in myself.

I have everything to be close with other people, to be efficient, to bring sense and order into the world of things and people around me.

I belong to myself and that's why I can build myself.

I am who I am, and who I am is wonderful.

## **Общий подход к повышению стрессоустойчивости**

1. Помни, что все проходит.
2. Встретившись с трудностями, мысли позитивно:
  - Это временно. Так будет не всегда.
  - Я с этим справлюсь! В жизни все можно преодолеть.
  - Ну и что? Это не мешает мне двигаться вперед.
  - Что бы ни случилось – это полезный опыт.
3. Действуй по алгоритму:
  1. У тебя случилась проблема, и ты начал о ней думать.
  2. Ответь на вопрос: приведут ли эти мысли к действию?
    - а) Если да, определи, что делать. Возьми себя в руки и действуй.
    - б) Если нет, забудь о проблеме.
  3. Живи дальше. Займись чем-то другим.
  4. Займись любимым делом: фотография, рыбалка, рукоделие, кулинария, рисование, чтение...
  5. Смени обстановку: поменяй что-то в своей комнате, сходи в гости, выйди на прогулку, съезди отдохнуть.
  6. Окружи себя позитивом: посмотри любимый фильм, послушай музыку, встретись с людьми, которые поднимают тебе настроение, съешь что-нибудь вкусное, сделай себе подарок.
  7. Отвлекись от мыслей, займись физическим трудом: приберись дома, помой посуду, займись спортом.
  8. Выплесни эмоции: кричи (или спой песню, которая взбодрит), плачь, бей подушку (или устрой шуточный бой с друзьями), расскажи о своих чувствах близкому человеку, который умеет поддержать.
  9. Сделай что-то, на что раньше не было времени или не хва-

тало решимости: сходи на пикник, пускай мыльные пузыри, распечатай и повесь в комнате любимые картинки, запишись в творческую, спортивную, танцевальную или любую другую группу.

### ***Краткий словарь к тексту***

general approach – общий подход

stress resistance – стрессоустойчивость

troubles – трудности

to cope with – справляться

to overcome – преодолеть

to prevent from – мешать

useful experience – полезный опыт

to pull oneself together – взять себя в руки

fishing – рыбалка

needlework – рукоделие

to surround – окружать

to improve your mood – улучшать настроение

to divert attention from – отвлекаться от

give way to your emotions – выплесни эмоции

cheer you up – взбодрит тебя

determination – решимость

soap bubbles – мыльные пузыри

### **General approach to increase stress resistance**

1. Remember that everything passes.
2. Having troubles, think positively:
  - It won't be forever. It will change.
  - I will cope with it! We can overcome everything in our life.
  - And what? It doesn't prevent me from going ahead.
  - Whatever happens, it's useful experience.
3. Follow the algorithm:
  1. You have a problem and you start to think it over.

2. Answer the question: will the thoughts lead to the action?
  - a) If yes, decide what to do. Pull yourself together and act.
  - b) If no, forget about the problem.
3. Live your life. Do something else.
4. Do your hobby: take photos, go fishing, do needlework, draw, read or cook.
5. Change conditions: change anything in your room, visit your friends, go for a walk, go on vacation.
6. Surround yourself with positive: watch your favorite movie, listen to music, meet some people who will improve your mood, eat something tasty, give a present to yourself.
7. Divert your attention from thinking, do physical work: clean the apartment, wash dishes, play sports.
8. Give way to your emotions: scream (or sing a song which will cheer you up), cry, beat the pillow (or make unreal funny battle with your friends), talk about your feelings with a close person who can support you.
9. Do something you didn't have time or determination to do before: go on a picnic, blow soap bubbles, print and hang your favorite pictures on the wall, join art, sport, dance or any other clubs.

Перевод **В.А. Лопатиной**

## Материалы по повышению стрессоустойчивости учащихся для уроков японского языка

### Текст 1

Краткий словарь к тексту:

耐性 – たいせい – толерантность  
体調 – たいちょう – физическое  
состояние  
影響 – えいきょう – влияние  
永続的な – えいぞくてき –  
постоянный  
対処する – たいしょ – браться за ч-л

援助 – えんじょ – помощь,  
поддержка  
改善 – かいぜん – улучшение  
重要な – じゅうよう – важный,  
серьезный  
解決する – かいけつ – решать  
(вопрос, проблему)

### Способы повышения стрессоустойчивости

Вся наша жизнь – это постоянные стрессы, которые оказывают воздействие на наш организм. Стресс чаще всего вызывается печальными, негативными событиями. У многих людей возникает вопрос: как же с ним справиться?

Со стрессом можно справляться по-разному, но наиболее эффективно:

- почитать интересную книгу;
- обсудить проблему с близкими людьми (родителями, друзьями);
- заняться любимым делом;
- послушать хорошую музыку;
- съесть что-нибудь сладкое (шоколад, бананы);
- заняться домашней уборкой, спортом;
- прогуляться.

### Стресс **耐性** を高める方法

私たちの生活、これは**体調**に**影響**する、**永続的**なストレスだ。もっともよくあるストレスの原因は悲しみや、ネガティブな出来事だ。「どのようにストレスに**対処**するのか」との質問をたくさんの方が聞いている。

ストレスに対処する方法は色々あるが、一番有効なのは：

- 面白い本を読む；
- 家族や友達とストレスについて話し合う；
- 好きな事をする；
- いい音楽を聞く；
- 甘いものを食べる（チョコレートや、バナナなど）；
- 掃除、スポーツをする；
- 散歩する。

Существует еще один метод, о котором многие подростки почему-то не любят вспоминать – звонок в центр психологической помощи по телефону 8-800-2000-122. Звонок бесплатный и анонимный. Там не только выслушают абонента, но и помогут настроиться на позитив.

Способов существует много, и можно выбрать любой. Главное, запомните: не следует уходить в себя, потому что таким образом проблему точно не решить.

мou一つの方法は、若者が覚えたがらない8-800-2000-122の番号、心理的援助センターへ電話することである。センターの人は話を聞いてくれるだけでなく、気分の改善を手伝います。

方法は多くあり、どれを選んでもいいのだ。重要な点は、ひきこもることはだめです。この方法で問題をきちんと解決することはできない。

---

## Текст 2

Краткий словарь к тексту:

賢い- かしこい - умный, мудрый  
支配- しいはい- правление  
栄華- えいが- расцвет  
わくわくする- нервничать  
賢明- きんめい- мудрость  
対処する- たいしょ- справляться с  
ч-л  
建策- けんさく- совет  
賢者- けんじゃ- мудрец  
救う- すくう- спасать, выручать

嬉しい- うれしい- радостный  
銘文- めいぶん- надпись  
吃驚する- びっくり- удивляться  
失望- しつぼう- отчаяние,  
разочарование  
助ける- たすける- спасать,  
выручать  
内側- うちがわ- внутренняя  
сторона  
成功する- せいこう- иметь успех

## Притча о кольце Соломона

Соломон был царем древнего государства Израиль. Он мудро правил страной долгие годы и сделал ее процветающей. Однако его жизнь была очень трудной: он часто нервничал, гневался, расстраивался, впадал в депрессию.

## Соломонの指輪の伝説

Соломонは古代イスラエル国家の王様でした。彼は長年賢く国を支配し、その国を栄華しました。ですが彼の生活は複雑でした。彼はよくわくわくし、怒り、悲しみ、落ち込みました。

Однажды Соломон попросил у мудреца совета: как ему справиться со стрессами. Мудрец принес ему кольцо: «Именно в кольце твое спасение от сильных эмоций. Надень кольцо, когда будешь сильно расстроен, посмотри на него – и ты успокоишься. Если тебе будет слишком весело, тоже посмотри на него. Это вернет тебя к нормальному состоянию».

Когда Соломон был снова чем-то сильно расстроен, он внимательно взглянул на кольцо и прочитал на нем надпись: «Всё пройдет». Удивился, задумался и ... успокоился. Он вспомнил, как часто напрасно гневался, расстраивался, грустил. Ведь все невзгоды все равно проходят со временем.

Так Соломон научился бороться со стрессами. Но как-то раз ему было так плохо, что даже кольцо не помогло. Он решил его выбросить и снял с пальца. На внутренней стороне кольца увидел надпись: «И это тоже пройдет». Царь улыбнулся, и спокойствие снова вернулось к нему.

Соломон вошел в историю человечества как один из самых успешных и мудрых людей мира. Надо следовать его примеру.

ある日ソロモンは**賢明**にストレスの**対処方**の**建策**を聞きました。**賢者**は彼に指輪を持ってきました:「指輪こそ王様を強い感情から**救**います。悲しんだとき、指輪をはめて、これを見たなら、気が落ち来ました。非常に**嬉**しいときにも見て下さい。頭を冷やします。」

ソロモンは悲しんだときよく指輪を見つめ、「全ては通り過ぎる」の**銘文**を読みました。**吃驚**したり、一考したり・・・**落ち着**いたりしました。ソロモン王はよくいたずらに怒り、悲しみ、**失望**しましたが、全てはだんだん通る過ぎました。

そのようにソロモンはストレスに対処できました。けれどもあるとき悪くなって、指輪も**助**けませんでした。指輪を捨てに決めて、脱ぎました。**内側**に「それも通り過ぎる」との銘文を見ました。王様は笑いました。幸せがもどりました。

ソロモンは世界でもっとも**成功**した、賢明な人の一人で人類の歴史に残っています。彼を手本にしなればなりません。

---

Текст 3

Краткий словарь к тексту:

簡約 - かんやく - сокращенный  
自尊心 - じそんしん - самоуважение,  
самоценность  
宣言 - せんげん - декларация  
属する - ぞくする - принадлежать  
к-л  
本性 - ほんしょう - сознание,  
прирожденные качества  
夢幻 - むげん - фантазии  
勝利 - しょうり - успех, победа

合否 - ごうひ - результаты, победа  
или поражение  
有益な - ゆうえき - выгодный,  
полезный  
拒絶 - きよぜつ - отказ  
貯蔵する - ちよぞう - хранить,  
держат в запасе  
甲斐 - かい - эффект, толк  
馴染み - なじみ - близкое знакомство

### Сокращенная декларация моей самоценности

Я - это Я.  
Во всем мире нет никого в точности  
такого же, как Я.  
Поэтому все, что связано со мной, -  
это подлинно мое, потому что только  
Я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во  
мне: мое тело, сознание, чувства....  
Мне принадлежат все мои фантазии,  
мои мечты, все мои надежды и мои  
страхи.  
Мне принадлежат все мои победы и  
успехи. Все мои поражения и  
ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому  
Я могу очень близко познакомиться с  
самим собой. Я могу полюбить себя и  
подружиться с каждой частью себя. Я  
могу сделать так, чтобы все во мне  
содействовало моим интересам.

### 簡潔な私の自尊心の宣言

私は私だ。  
全世界に私と全く同じ人はいない。  
ですから私に属するものは、本当に  
私だけのもので、なぜなら私一人が、  
それらを選んだからである。

私は私に属するもの全て、体や、本性  
や、感情を、持っている。  
**夢幻**や、夢や、希望や恐れは全部私  
のだ。  
**勝利**や、失敗や、**合否**は全部私  
のだ。

それは全部、私のだ。ですから私は私  
をよく理解することができます。私は自  
分が好きになって、私の全部と友達に  
なることができます。私は私が持つもの  
を、私にとって**有益**にすることができます。



Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим во мне, и сохранить то, что кажется во мне очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.  
Я – это Я, и Я – это замечательно.

私がある不適當な個性を**拒絶**でき、必要なものを**貯蔵**でき、何か新しいを発見できる。

私は他人と**馴染**みになる、活動し、周りの人の生活を直して、生き**甲斐**をあたえるために必要なものが全部ある。

私は私ので、なりたいたいものに変わることができる。  
私は私だ。私は最高だ。

---

#### Текст 4

##### Краткий словарь к тексту:

一般的 - いぱんてき - общий  
一過性の - いっかせい -  
временный, недолговечный  
前向きに - まえむき - прямо,  
вперед  
常に - つね - обычный,  
постоянный  
乗り越える - のりこえる -  
преодолевать  
前進する - ぜんしん -  
продвигаться, идти вперед  
邪魔 - じゃま - помеха  
従って - したがって -  
следовательно  
結び付く - むすびつく -  
приводить к ч-л  
冷静 - れいせい - хладнокровие,  
спокойствие  
起臥する - きが - вести свою

模様替え - もようかえ - смена  
обстановки  
訪ねる - たずねる - навещать,  
посещать  
肯定的 - こうていてき -  
утвердительный, позитивный  
褒美 - ほうび - награда  
気晴らしをする - きばらし - развлечься,  
отвлечься  
力仕事 - ちからしごと - физическая  
работа, ручной труд  
発散 - はっさん - рассеивание  
喧嘩 - けんか - ссора, драка  
真似事 - まねごと - подражание,  
подделка  
味方 - みかた - сторонник, союзник  
ブロー気泡 - ぶろうきほう - мыльные  
пузыри  
創作 - そうさく - [литературное]  
творчество

## Общий подход к повышению стрессоустойчивости

1. Помни, что все проходит.
2. Встретившись с трудностями, мысли позитивно:
  - Это временно. Так будет не всегда;
  - Я с этим справлюсь! В жизни все можно преодолеть;
  - Ну и что? Это не мешает мне двигаться вперед;
  - Что бы ни случилось – это полезный опыт.
3. Действуй по алгоритму:
  - 1) у тебя случилась проблема, и ты начал о ней думать.
  - 2) ответь на вопрос: приведут ли эти мысли к действию?
    - а) если да, определи, что делать. Возьми себя в руки и действуй.
    - б) если нет, забудь о проблеме.
  - 3) живи дальше. Займись чем-то другим.
4. Займись любимым делом: фотография, рыбалка, рукоделие, кулинария, рисование, чтение...
5. Смени обстановку: поменяй что-то в своей комнате, сходи в гости, выйди на прогулку, съезди отдохнуть.

## Стрессоустойчивость: как повысить стрессоустойчивость – общие методы

1. **すべては一過性のものだと覚悟しておく。**
2. 困難なとき**前向き**に考えなさい:
  - これは一時的なもの。こんな事は**常**にはない。
  - 何でも対処できる！人生なんだから**乗り越える**ことができる。
  - それがどうした。このことは私が**前進**するのを邪魔しない。
  - 何が起ころうと、いい経験だ。
3. アルゴリズムに**従って**行動せよ。
  - 1) 問題があって、それについて考え始めた。
  - 2) 問題への答え： 答えの考えが行動に**結びつ**付ますか？
    - a) 「はい」なら、何をすると決めて、**冷静**になって行動しなさい。
    - b) 「いいえ」なら、問題について忘れて。
  - 3) **起臥**して、もっと**活気**を持ちなさい。他のことをしなさい。
4. 好きなことをしなさい：写真、釣り、手作り、調理、描画、読書…
5. **環境**を変えなさい。自分の部屋を何か**模様替え**をし、人の所を**訪ね**、散歩し、休息に行きなさい。

6. Окружи себя позитивом: посмотри любимый фильм, послушай музыку, встретись с людьми, которые поднимают тебе настроение, съешь что-нибудь вкусное, сделай себе подарок.

7. Отвлекись от мыслей, займись физическим трудом: приберись дома, помой посуду, займись спортом.

8. Выплесни эмоции: кричи (или спой песню, которая взбодрит), плачь, бей подушку (или устрой шуточный бой с друзьями), расскажи о своих чувствах близкому человеку, который умеет поддержать.

9. Сделай что-то, на что раньше не было времени или не хватало решимости: сходи на пикник, пускай мыльные пузыри, распечатай и повесь в комнате любимые картинки, запишись в творческую, спортивную, танцевальную или любую другую группу.

6. **肯定的**に暮らさない。好きな映画を観なさい。音楽を聴きなさい。あなたの気分を高めてくれる人達に会いなさい。何か美味しいを食べなさい。自分にご褒美をあげなさい。

7. 気晴らしをし、力仕事をしなさい：掃除して、食器を洗って、スポーツしなさい。

8. 感情を発散しなさい。叫びなさい（または元気になる歌を歌いなさい）泣きなさい。枕を叩きなさい（または友達と喧嘩のまねごとをしなさい）味方になってくれる親しい人に自分の気持ちを話しなさい。

9. 以前は時間がなかったり、決心がつかなかった何かをしなさい。ピクニックに行きなさい。ブロー気泡しなさい。大好き絵を印刷して、壁に掛けなさい。創作やスポーツやダンスやあらゆる他のグループに加入しなさい。

Перевод Т. П. Чирковой

# Использование уроков литературы для повышения стрессоустойчивости учащихся

Литература в школьной программе изучается с 5 по 11 класс. За это время учащиеся знакомятся с множеством литературных произведений, большую часть из которых можно использовать в работе по профилактике суицидов путем повышения стрессоустойчивости.

Чтение и обсуждение литературных шедевров является эффективным способом формирования мировоззрения школьников. Именно поэтому необходимо использовать уроки литературы для повышения стрессоустойчивости. В литературных произведениях можно найти примеры, которые раскрывают темы стрессов в жизни человека и способов их преодоления.

Рекомендуем использовать темы стрессов в жизни человека и способов их преодоления при изучении следующих литературных произведений:

- в 5 классе – литературные сказки русских и зарубежных писателей;
- в 6 классе – героический эпос русского народа, повесть М.М. Пришвина «Кладовая солнца»;
- в 7 классе – поэма Н.А. Некрасова «Мороз, Красный нос», повесть В.Г. Короленко «Слепой музыкант»;
- в 8 классе – повесть Н.В. Гоголя «Шинель», рассказ В.Г. Распутина «Уроки французского»;
- в 9 классе – повесть Н.М. Карамзина «Бедная Лиза», роман М.Ю. Лермонтова «Герой нашего времени», рассказ А.И. Солженицына «Матренин двор» и др.
- в 10 классе – роман Л.Н. Толстого «Война и мир»;
- в 11 классе – роман М.А. Шолохова «Тихий Дон».

Анализ поэмы «Василий Теркин», приведенный ниже, является примером использования уроков литературы для закрепле-

ния знаний по повышению стрессоустойчивости.

Любовь к родному очагу, к Родине, вера в победу, долг перед отчизной, высокая цель – все эти качества являются причиной высокой стрессоустойчивости Василия Теркина, факторами его жизнестойкости в тяжелое время войны.

«Василий Теркин» – одно из самых ярких произведений Александра Твардовского. Важным достоинством поэмы является ее легкий стиль, понятный и доступный язык. Поэма была написана во время Великой Отечественной войны и сразу обрела огромную популярность в народе, способствуя подъему морального духа и патриотического настроения солдат на фронте. Целостного сюжета у данной поэмы нет, однако можно сказать, что события разворачиваются на трудной фронтовой дороге, по которой идет к победе Теркин вместе со своими товарищами.

Поэма Твардовского входит в число лучших образцов отечественной поэзии, при этом автор широко опирается на стихию народной речи, используя множество элементов народного творчества: шутки, пословицы, прибаутки и поговорки. Эти художественные элементы вдохнули душу в поэму, сделав ее поистине народной.

Поэту удалось создать образ такого героя, которому читатели сопереживают и, что самое главное, доверяют, поскольку он воплощает в себе все их идеалы и в то же время носит черты простого рядового воина, похожего на них человека.

Главный герой поэмы Василий Теркин является идеализированным образом русского солдата: патриотичный, удачливый и веселый, смело противостоящий врагу. Теркин в поэме выступает как собирательный образ, воплощающий лучшие черты, присущие советскому солдату. И главная из них – любовь к Родине.

*Учинив за всё расплату,  
Дай вернуться в дом родной  
Человеку. И тогда-то  
Сказки нет ему иной.*

Василий Теркин – это результат встреч Твардовского, тогда фронтового корреспондента, с самыми разными людьми на дорогах войны, собирательный образ солдата, сотканный из десятков и сотен характеров простых русских бойцов.

«Человек он сам собой / Необыкновенный...» – вот его наиболее общая характеристика. Это живой человек со своими индивидуальными особенностями и характером, который читатели могли примерить на себя или своих близких. Первое, что вспоминается при упоминании имени Теркина, – это его патриотизм, не нарочито пафосный и громкий, а проявляющийся в поступках героя.

*Фронт налево, фронт направо,  
И в февральской вьюжной мгле  
Бой идет святой и правый,  
Смертный бой не ради славы –  
Ради жизни на земле.*

В этих строках заключены главные мотивы поведения Теркина, побуждающие его, несмотря ни на что, продолжать сражаться. Потому что это – долг перед Родиной, одно из тех чувств, которые помогают преодолевать стресс в тяжелые военные времена. Когда у человека имеется высокая цель, ради которой нужно проявить нравственную и физическую стойкость, он находит в себе силы двигаться к этой цели, в данном случае это победа над врагом, освобождение Родины.

Но рано или поздно война закончится, и тогда встанет вопрос о том, у какого порога окажется человек: обугленного, рядом с разрушенным домом или же у свежепокрашенного крыльца? Василий Теркин борется за второй вариант и не скрывает этого. Теркин – не только герой-фронтовик, но и человек, и война для него не одни лишь бои, но и горящие женщины, провожающие солдат на войну, и усталые старики, и многое другое, что отражает самые сокровенные мысли советских солдат.

Вместе с тем Александр Твардовский, создав такого героя, показал, что войну можно описывать не только черными красками. За самыми страшными картинами боя встает вера в светлое будущее, ради которого, как подчеркивает поэт, сражается Теркин. Он помнит и об отчем доме, и о том «списке славы золотой», в который будут внесены потомками безымянные герои, отдавшие свои жизни и сердца для победы.

Поэма «Василий Теркин», как никакое другое произведение, подходит для обсуждения темы стрессоустойчивости. Во-первых, описанная в ней обстановка – события Великой Отечественной войны – является стрессовой, особенно для солдат. Они идут в каждый бой как в последний, каждое сражение требует огромного напряжения сил, а каждый новый день несет в себе новые испытания. В такой обстановке человек постоянно испытывает острые стрессы. Однако образ Теркина убеждает, что порой необходимо идти навстречу опасности без страха. Такое качество, как бесстрашие, очень важно для преодоления стресса. Теркин призывает к победе над собственными страхами и своих товарищей:

*Нет, товарищ, зло и гордо,  
Как закон велит бойцу,  
Смерть встречай лицом к лицу,  
И хотя бы плюнь ей в морду,  
Если все пришло к концу...*

Теркин старается подбодрить своих однополчан, поднять им настроение, чтобы они смогли достойно проявить себя в битве. Этим он сильно отличается от уже вымотанных войной солдат.

Почему же Теркин не похож на них? За двадцать пять лет своей жизни герой изведal «все худое», но остался жив-здоров, и это, по мнению Теркина, само по себе является наградой. Жизнь бесценна – это одна из важных истин, усвоенных Теркиным. Уныние, отчаяние, безверие – большой урон на войне. Теркин это понимает и старается внушить своим товарищам веру в завтрашний день:

*Шли бойцы за нами следом,  
Покидая пленный край,  
Я одну политбеседу  
Повторял:  
– Не унывай.*

Оптимизм Теркина – немаловажная черта, которая помогает ему справляться со стрессом. И он призывает своих товарищей так же смотреть на жизнь.

Укоренившееся в Теркине еще в юношеские годы стремление помогать людям, «силу чувствуя в плечах», по-прежнему живо в нем, и это можно проследить на протяжении всей поэмы. Он всегда готов шуткой смягчить рассказ о трех «сабантуях», привык есть с удовольствием скудную солдатскую еду и спать на сырой земле, укрываясь одной шинелью.

Теркин стремится помогать людям, причем помогать одним из наиболее эффективных способов – прямо говоря о том, о чем люди порой боятся думать (страх и тоска по дому, боязнь смерти и т.д.). Облекая страхи персонажей в слова, Теркин показывает, что за ними скрывается одно из самых благородных побуждений и один из наиболее сильных стимулов – любовь к Родине. К Родине в целом и конкретно к родной хате – во всем этом Теркин черпает силу и точно так же, как и другие служивые, ощущает в себе. Любовь направляет его, дает мужество двигаться вперед, бороться со своим стрессовым состоянием и поддерживать своих товарищей. Что бы ни произошло с Теркиным на войне, каким бы страшным и тяжелым ни был его путь и какая бы печаль ни лежала у него на сердце, он всегда впереди видит свет – свет родного очага.

*Мне не надо, братцы, ордена,  
Мне слава не нужна,  
А нужна, больна мне Родина,  
Родная сторона!*

Василий Теркин воплотил в себе национальный характер



русского народа, который отличается не только щедрой и богатой душой, но и безусловной любовью к своей Родине, ради сохранения которой готов терпеть военные тяготы.

*Как ни трудно, как ни худо –  
Не сдавай, вперед гляди,  
Это присказка покуда,  
Сказка будет впереди.*

Теркин не благородный рыцарь, раз за разом побеждающий опасных монстров, не русский богатырь, но и не Иван-дурак из русских сказок, полагающийся на свою удачу. Теркин – живой человек, «труженик-солдат», воплощающий собой одного из той армии славных воинов, кто выиграл войну, отстоял свою отчизну и свой родной дом.

Во время Великой Отечественной войны люди еще не были знакомы с понятием «стресс» и, хотя ощущали его как тоску и отчаяние, не знали, как с этим следует бороться. Александр Твардовский сумел уловить настроение своего народа и создать образ героя, в котором была необходимость: Теркин – такой же, как все, борется за то же, за что и мы; переживает те же трудности. И его поддерживает то же, что и всех нас, – любовь к своему родному дому и обязанность защищать его.

*Я одну политбеседу повторял:  
– Не унывай,  
Не зарвемся, так прорвемся.  
Будем живы – не померем.  
Срок придет, назад вернемся,  
Что отдали – все вернем.*

В советское время люди нуждались в подобных словах, находя в них поддержку. Твардовский через образ Теркина, его юмор и жизнелюбие пытается приободрить земляков, показать им, как порой может воодушевлять любовь к Родине. Эти высокие и теплые чувства помогают преодолевать стрессовые ситуации, когда может казаться, что ничего в жизни не осталось.

Образ Теркина – это образ человека, который не поддается губительному влиянию стресса. Теркин борется с ним, безустанно напоминая себе о том, что они солдаты – последний оплот Родины перед лицом врага. И если он погибнет вместе с товарищами, то некому будет защищать родной край. Он верит, что, только сохраняя боевой дух, советская армия сможет разгромить фашизм. Нравственная и физическая стойкость, духовная высота помогают выстоять, сохранить себя в минуты испытаний и тем самым сберечь Родину и свой дом.

Теркин надеется и внушает другим веру в то, что солдаты сумеют вернуться домой. Но возвращаться в опустевший родной край он не хочет и понимает, что и другие этого боятся. Поэтому он постоянно призывает солдат поверить в свои силы и не вешать нос. А уж если погибать, то как герои, без страха смерти, стараясь отдать свою жизнь подороже, чтобы Родина могла ими гордиться.

*Буду плакать, выть от боли,  
Гибнуть в поле без следа,  
Но тебе по доброй воле  
Я не сдамся никогда.*

Любовь к Родине проявляется у Теркина и через протянутую другим руку помощи. И сам он помнит добро тех, кто встречался ему на трудном военном пути.

*И скажу я без утайки,  
Приведись мне там идти,  
Я хотел бы к той хозяйке  
Постучаться по пути.  
Попросить воды напиться –  
Не затем, чтоб сесть за стол,  
А затем, чтоб поклониться  
Доброй женщине простой.*

Теркин прекрасно понимает, что чуть ли не каждый человек на его Родине в военные годы перенес много испытаний и каждого можно

и нужно поддержать, пусть даже несколькими простыми словами. Потому что вместе переживать горе легче. Уровень стресса снижается, и человек постепенно вновь обретает способность здраво рассуждать и поступать, осознав, что он не одинок на этой войне.

Поэтому Теркин всегда готов поддержать бойцов, сражающихся вместе с ним, да и всех людей, встречающихся ему на этом трудном боевом пути. Не случайно в дальнейшем помощь от его лица стали оказывать и другие бойцы: «Мол, снабдил Василий Теркин».

Теркин интуитивно нашел способ преодолевать стресс – сохранять в душе безусловную любовь к родному очагу, к людям, и в частности к женам, ведь без них этого очага может и не быть. Любовь, как известно, действительно творит чудеса. И одним из ее главных назначений является защита человека от острого стресса. Недаром же Теркин говорит о любви как о чем-то, что гораздо сильнее всего, даже войны и смерти:

*Да, друзья, любовь жены, –  
Кто не знал – проверьте, –  
На войне сильнее войны  
И, быть может, смерти.*

Теркин вновь и вновь призывает солдат вспомнить родной дом и тех, кто остался их ждать: он интуитивно понимает, что теплые воспоминания о родных дают им стимул продолжать бороться с врагом, с суровыми условиями и собственными страхами и унынием.

В поэме можно найти много эпизодов, рассказывающих о том, как Теркин попадает в опасные для жизни ситуации. Вот он едва живой выплыл после переправы, получил тяжелое ранение, отбивая родную деревню у врага... Однако он упорно продолжает сражаться.

*На полу в холодной яме  
Неохота нипочем  
Гибнуть с мокрыми ногами,  
Со своим больным плечом.*

*Жалко жизни той, приманки,  
Малость хочется пожить,  
Хоть погреться на лежанке,  
Хоть портянки просушить...*

Теркина поддерживают мысли о победном конце войны и возвращении домой. Ради этого Теркин готов на все – он не смог даже отгулять свой отпуск и вернулся на передовую. Не мог позволить себе отдыхать, зная, что рядом идут решающие бои за родную землю.

Теркин не был солдатом, бездумно выполняющим приказы начальства, – в первую очередь он оставался человеком, который ценит жизнь, свою и других людей. Во время попыток немцев переправиться через реку его рота потеряла многих бойцов. Теркин тяжело переживает их смерть:

*– Что ж ты, брат, Василий Теркин,  
Плачешь вроде?..  
– Виноват...*

И снова он готов продолжать сражаться за отчизну, чтобы гибель товарищей не оказалась напрасной.

*Мать-земля родная наша,  
В дни беды и в дни побед  
Нет тебя светлей и краше  
И желанней сердцу нет.*

Любовь к Родине, к родному дому, к близким людям, уверенность в победе, оптимизм – все эти качества помогали Василию Теркину успешно преодолевать стрессовые ситуации и отважно воевать.

*Изучив поэму «Василий Теркин», можно предложить учащимся написать сочинение по теме: «Что помогало Василию Теркину преодолевать стрессы, вызванные тяжелыми обстоятельствами военного времени?».*

# Формы, этапы, типы, факторы, особенности, мотивы, цели, признаки суицидального поведения детей и подростков

*Источник – методические рекомендации «Суицидальное поведение детей и подростков» для врачей общесоматической сети, школьных психологов. Авторы-составители: О.П. Ворсина, С.В. Дианова, Е.П. Чернигова.*

Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков. Суицидальное поведение детей и подростков имеет возрастные особенности. Детям характерны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, импульсивность в принятии решений.

## **Словарь основных терминов**

**Суицид** – умышленное, самостоятельное, добровольное лишение себя жизни.

**Аутоагрессия** – агрессия, направленная на самого себя.

**Суицидент** – человек, совершивший попытку суицида либо демонстрирующий суицидальное поведение.

**Суицидальное поведение** – различные формы активности человека, проявляющиеся в стремлении лишить себя жизни.

## **Формы суицидального поведения**

• *Внутренние формы суицидального поведения включают в себя:*

– Мысли о смерти – размышления об отсутствии ценности жизни.

– Суицидальные мысли – представления на тему своей смерти при отсутствии замысла на самоубийство.

– Суицидальные планы (замыслы) – выбор метода, при помощи которого человек хочет совершить самоубийство, определение места и времени его совершения.

• *Внешние формы суицидального поведения включают в себя:*

– Суицидальные высказывания – разговоры о своем душевном состоянии и нежелании жить. Высказывания типа: «Я не могу так дальше жить...», «Я больше не буду ни для кого проблемой...».

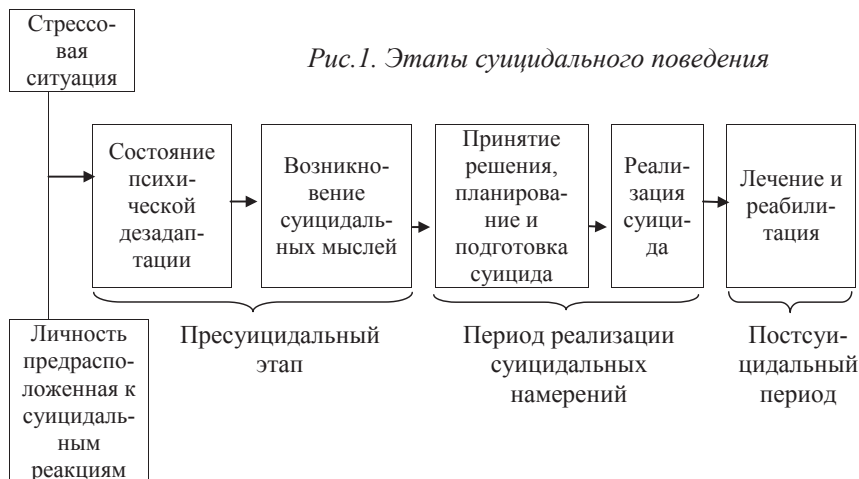
– Суицидальные попытки – преднамеренное нанесение самоповреждений с потенциальным риском смерти.

– Незавершенный суицид – суицидальная попытка с крайне высокой вероятностью наступления смерти, которая не наступила по независящим от суицидента причинам.

– Завершенный суицид – наступление смерти вследствие нанесений самоповреждений.

## Этапы суицидального поведения

В суицидальном поведении принято выделять следующие этапы: пресуицидальный этап, этап реализации суицидальных намерений и постсуицидальный этап – в случае, если предпринятые суицидальные действия не закончились летальным исходом (рис. 1).



## **Типы суицидального поведения детей и подростков**

- Демонстративное поведение. В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление ребенка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Своего рода это «просьба» о помощи. Демонстративные суицидальные действия, как правило, совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами ребенка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.

- Аффективное поведение. Суицидальные действия совершаются под влиянием ярких эмоций. Ребенок действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Сильные негативные эмоции – обида, гнев – затмевают собой реальное восприятие действительности; руководствуясь ими, он совершает суицидальные действия.

- Истинное суицидальное поведение. Характеризуется продуманным планом действий. Ребенок готовится к совершению суицида. Часто дети оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых прощаются со всеми, объясняют причину своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертельным исходом.

## **Факторы суицидального риска**

### ***Биологические и генетические факторы суицидального риска***

1. Наличие суицидов среди биологических родственников.
2. Нейрохимия мозга (аномалии серотонинергической системы мозга).
3. Генетическая предрасположенность.

### ***Психолого-психиатрические факторы суицидального риска***

1. Наличие психического заболевания (депрессия, шизоф-

рения, алкогольная или наркотическая зависимость, расстройства личности).

2. Индивидуально-психологические особенности, предрасполагающие к суицидальному поведению (сниженная устойчивость к эмоциональным нагрузкам, своеобразие мышления (максимализм, категоричность суждений), неадекватная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей, незрелость психологических защит, незрелость мышления, высокая импульсивность).

3. Суицидальные попытки или эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом.

### ***Социально-средовые факторы суицидального риска***

1. Стрессовые события (смерть близкого человека, распад семьи, пережитое физическое или сексуальное насилие и др.).

2. Определенные социальные характеристики (отсутствие семьи, постоянного места работы и др.).

3. Доступность средств суицида.

## **Особенности**

### **суицидального поведения детей и подростков**

Смерть в детском возрасте воспринимается абстрактно, как что-то временное, непонятное, не всегда связанное с собственной личностью ребенка. Понятие смерти формируется примерно к 9 годам жизни.

В дошкольном возрасте дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают её как временное явление, подобное сну или отъезду.

В младшем школьном возрасте дети считают смерть маловероятной, не осознают её возможности для себя, не считают необратимой.

К подростковому возрасту объективные акты смерти становятся очевидными, формируется понимание различия между живым и неживым, живущим и умершим.



Для подростков смерть становится очевидным явлением, но они фактически отрицают её для себя: принимая мысль о своей смерти, подростки вместе с тем отрицают реальность этой возможности. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в то же время самому наблюдать их отчаяние, быть свидетелем своих похорон и раскаяния своих обидчиков. Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажным поведением. Это заставляет взрослых рассматривать все виды аутоагрессивного поведения детей и подростков как суицидальное поведение с реальной угрозой для жизни ребенка.

В литературе можно встретить описание различных причин суицидов подростков: конфликт в личной жизни; одиночество; воздействие искусства; неразделенные чувства; нестандартная ориентация; разрушение этнических традиций; «самоубийства заложены в генах». Ниже приводятся основные мотивы и поводы суицидального поведения детей и подростков.

## **Мотивы и поводы суицидального поведения детей и подростков**

К основным факторам, способствующим суицидальному поведению детей и подростков, относятся:

- **Отношения с родителями**

В 70% случаев суицидальное поведение детей и подростков связано с конфликтами в семье.

Профессиональные и другие проблемы родителей, отсутствие достаточного времени в силу различных социально-экономических причин зачастую приводят к формальному воспитанию детей или перекладыванию этой функции на школьных педа-

гогов. В современных условиях увеличивается разрыв между различными возрастными и социальными группами. Отношения родителей с детьми не строятся на фундаменте открытых, искренних, теплых отношений, являющихся надёжной защитой от многих, иногда суровых испытаний, через которые проходит подрастающее поколение. Многие суицидальные попытки у молодых рассматриваются как отчаянный призыв о помощи, попытка пробить стену непонимания между младшим и старшим поколениями. Потеря доверительной связи с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидального синдрома у подростков. Существенную роль играет сохранность семьи в целом, ведь около половины подростков, совершивших попытку самоубийства, выросли в семьях, в которых один из родителей или умер, или покинул семью. Распад семьи, развод родителей является мощным фактором суицидогенности подростков.

Немаловажную роль играют методы воспитания подрастающего поколения, применение физического насилия, тирания со стороны родителей. Дети и подростки совершают самоубийства, потому что не могут больше терпеть страданий и считают, что их жизнь невозможно улучшить.

#### **• Школьные проблемы**

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями и администрацией школы, реже с взаимоотношениями в классе. Однако они, не являясь непосредственной причиной самоубийств, приводят к снижению общей самооценки учащихся, появлению ощущения малозначимости своей личности, снижению сопротивляемости стрессам и незащищённости от негативного влияния окружающей обстановки.

Одна из причин детских и подростковых самоубийств в современном обществе – «прессинг успеха». Родители настраивают ребенка на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной работы. Страх ребенка не оправдать чаяний

дорогих людей, гонка за успехом, высокие притязания создают у него невыносимое напряжение, гнетущую тревогу, с которыми в итоге растущий организм не может справиться.

Стремление к высоким оценкам, одновременное выполнение нескольких важных заданий, сверхактивное участие в общественной жизни, постоянное прилежание приводят к эмоциональному перенапряжению ребенка, в результате которого свои неудачи он воспринимает как трагедию, выход из которой – уход из жизни.

#### • **Взаимоотношения со сверстниками**

Здесь, безусловно, важное место занимают любовные взаимоотношения с лицами противоположного пола. В силу возрастных особенностей отношения между молодыми людьми эмоционально весьма значимы и жизненно необходимы. Любое охлаждение в привязанности, тем более измена или уход к другому, воспринимаются как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Следует также принимать во внимание раннее начало половой жизни у подростков, что нередко приводит к разочарованиям, потерям и наступлению нежелательной беременности у девушек.

Немаловажное значение имеют молодежные компании: часто, объединяясь в группы по какому-либо признаку, подростки становятся жестокими, проводят «эмоциональный прессинг» более слабых сверстников, делая их изгоями, что в результате играет большую роль в решении добровольно уйти из жизни.

#### • **Мода и подражание**

В последнее время самоубийство, особенно групповое, у подростков стало входить «в моду». Молодые люди, общаясь на интернет-сайтах, посвященных суициду, договариваются между собой о том, как и где им добровольно перейти границу между жизнью и смертью.

Желание подростков подражать своим кумирам, ушедшим из

жизни добровольно, приводит к решению следовать их примеру.

- **Одиночество**

Чувство одиночества весьма частая причина суицидального поведения детей и подростков. Порой дети переживают своеобразный феномен – «одиночество в толпе», когда их окружают знакомые, не желающие зла, родные люди, но дети чувствуют себя безгранично одинокими, эмоционально отвергнутыми, всеми покинутыми.

- **Депрессивные состояния**

Основным симптомом депрессии является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Человеком овладевают безнадежность, чувство вины, самоосуждения. Подросток, страдающий депрессией, постоянно ощущает свою бесполезность, нежелательность, в силу чего приходит к заключению, что такая жизнь не имеет смысла.

## **Цели суицидального поведения детей и подростков**

- **Протест, месть.** Суицидальное поведение по типу «протеста» предполагает нанесение ущерба, совершение мести обидчику, т.е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Человек, испытывая возникающие на фоне конфликтной ситуации чувства гнева, ярости, обиды, совершает самоповреждающие действия с тем, чтобы выразить свой протест против происходящего. Ребенок руководствуется принципом: «Вам будет хуже после моей смерти». Конфликт, как правило, носит острый характер.

- **Призыв, крик о помощи.** Суицидальное поведение по типу «призыва» возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки – привлечение внимания окружающих, получение от них помощи и поддержки с целью изменения ситуации.

- **Избегание наказания, страдания.** Суицидальное поведение по типу «избегания» проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать. Ребенок или подросток, находясь в какой-либо трудной, психотравмирующей жизненной ситуации, совершает акт суицида под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, тщетности всех усилий по исправлению создавшегося положения (избегание ситуации).

- **Самонаказание.** Определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины. Ребенок или подросток совершает суицид под влиянием интенсивных переживаний стыда, вины, чувства ненависти к себе.

- **Отказ.** Суицидальное поведение по типу «отказа» от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, чаще встречается у лиц, страдающих душевными расстройствами. Человек совершает суицид, руководствуясь стремлением умереть, прекратить свое существование. Обычно эти случаи связаны с потерей смысла существования.

### **Группы риска детей и подростков, склонных к суицидальному поведению**

Суицидальное поведение – это не только крик о помощи, это еще и глубинные переживания человека, признание своей растерянности перед тем, что для него по-настоящему актуально и что он по тем или иным причинам не в состоянии разрешить.

В корне неверно утверждение, будто к суициду склонны лишь дети и подростки из неблагополучных семей. Давно замечено, что чаще добровольно уходят из жизни вполне благополучные дети из семей со средним и даже высоким достатком. Они умны, начитанны, впечатлительны и порой крайне эмоци-

ональны. «Домашнему ребёнку» часто хватает одного резкого слова, вздорного обвинения, злой насмешки, чтобы почувствовать себя в полном жизненном тупике.

Дети же из неблагополучных семей, как правило, обладают высокой психологической выносливостью. Однако им в большей степени свойственно отклоняющееся поведение, стремление к риску, употреблению алкоголя, наркотических, психоактивных веществ.

### **Кто находится в зоне повышенного суицидального риска:**

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные девочки;
- подростки – жертвы насилия.

## **Диагностические признаки суицидального поведения**

**1. Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

**2. Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упад-

ком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

**3. Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком.

**4. Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако такой призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

**5. Саморазрушающее и рискованное поведение.** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя на грани риска. Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях, – они везде ведут себя на пределе скорости и риска.

**6. Потеря самоуважения.** Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения, считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

**7. Изменение аппетита.** Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как крите-

рий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят в три горла. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

**8. Изменение режима сна.** В большинстве своём суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в сов: допоздна они ходят взад-вперёд по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

**9. Изменение успеваемости.** Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

**10. Внешний вид.** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

**11. Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

**12. Приведение дел в порядок.** Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок».

**13. Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести большое/сильное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укла-



дом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

**14. Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, к жизни. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

**15. Угроза.** Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслить, различным толкованиям она не поддается. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»...

Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее. Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно вос-

приниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

**16. Словесные предупреждения.** Не исключено, что подросток задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой»,
- «Надоело! Сколько можно! Сыт по горло!»,
- «Лучше умереть»,
- «Пожил – и хватит»,
- «Ненавижу всех и всё!»,
- «Ненавижу свою жизнь!»,
- «Единственный выход – умереть!»,
- «Больше не могу!»,
- «Больше вы меня не увидите!»,
- «Вы верите в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»,
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!»,
- «Выхожу из игры, надоело!».

**17. Активная предварительная подготовка.** Собираение отравляющих веществ и лекарств, боевых патронов; рисунки с гробами и крестами; разговоры о суициде как о лёгкой смерти; посещение кладбищ и красочные рассказы о них; частые разговоры о загробной жизни.

## **Памятка для учителей и классных руководителей «Как не допустить суицид у подростка»**

*Источник – Центр социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ)*

Если вы школьный учитель и если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни. Распознать риск суицидального поведения у детей и понять, что конкретно делать в сложившейся ситуации, вам поможет памятка, подготовленная специалистами МГППУ.

### **Что в поведении подростка должно насторожить учителя?**

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания,

вполне может довести свое намерение до конца.

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
  - Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
  - Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
  - Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

### **Что делать учителю, если он обнаружил опасность?**

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
  - Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
  - Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

### **Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида?**

- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия яв-

ляется заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.

- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

- Если вы классный руководитель, иницилируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения», передайте ей эту ситуацию для разрешения.

- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире, – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

- Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

## **Памятка для родителей «Как не допустить суицид у подростка»**

*Источник – Центр социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ)*

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни. Распознать риск суицидального поведения у детей и понять, что конкретно делать в сложившейся ситуации, вам поможет памятка, подготовленная специалистами МГППУ.

### **Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздавать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

## **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

## **Что делать родителям, если они обнаружили опасность?**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказывается от помощи, уделяйте ребенку больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

## **Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?**

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

*Для этого:*

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
- придя домой после работы, не начинайте общение с претен-

зий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;

– помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не



столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в каких ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в каких он еще нуждается в помощи и руководстве.

- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

## **Памятка для родителей «Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка»**

*(Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»)*

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришла», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты моя хорошая».
10. Обнимать не менее 4-х раз, а лучше по 8 раз в день.
11. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
12. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
13. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.
14. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
15. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
16. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.
17. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно разъяснительным, чем повелительным.
18. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
19. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

## **Материалы для родителей «Предотвращение суицидов у детей и подростков»**

*Источник – методические рекомендации для родителей «Профилактика суицидального поведения детей и подростков». Авторы-составители: О.П. Ворсина, С.В. Дианова, Е.П. Чернигова.*

Главное, что для этого необходимо, – внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка. Часто первыми тревожными сигналами могут стать «сушие пухляки»:

1) фраза, оброненная якобы случайно, разговоры о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях;

2) появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете, обсуждения на интернет-сайтах методов и способов самоубийств;

3) стремление ребенка к уединению (стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствуют о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорят об эмоциональном дискомфорте ребенка);

4) разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен.

**Формирование позитивной самооценки защищает детей и подростков от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться с тяжелыми жизненными ситуациями.**

**Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:**

1. Старайтесь подчеркнуть все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе прошлые успехи, улучшают состояние, по-

вышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

2. Не оказывайте постоянное давление на подростка, не предъявляйте чрезмерных требований в достижении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.).

3. Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует действительно их любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.

4. Детей важно принимать такими, какие они есть. Их нужно любить такими, какие они есть. Дети должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.

5. Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.

6. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы своих детей.

7. Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

8. Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт достижения успеха.

9. Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок сделал что-нибудь не так. Обсуждайте его ежедневные дела, будьте в курсе событий, которые происходят с вашим ребенком.

10. Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков малоэффективен, а порой и опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ребенка ответную агрессию и аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

11. Помогайте детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

12. Обязательно содействуйте в преодолении жизненных препятствий.

13. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

14. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

15. Будьте внимательны к своим детям и деликатны с ними.

Если у родителей возникли опасения относительно состояния их ребенка или уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса.

Чаще всего подростки и молодежь, находясь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершения суицидальной попытки, испытывают главное затруднение – проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие жизненные трудности. Поэтому диалог с близким человеком в это время является бесценным. Родители могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет её, поэтому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге.

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается ребенком как обман и не является искренним.

2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы ребенок мог рассказать вам правду о том, что происходит в его душе.

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 передадут ее.

4. Оцените серьезность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.

5. Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаете-

тесь действовать с позиции нравочений (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

6. Сосредоточьте свое внимание, вслушайтесь в чувства, позвольте ребенку, не перебивая его, излить вам свою душу.

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

8. Проявляйте искренний интерес, не прибегая к «допросу с пристрастием». Задавайте прямые вопросы: «Что случилось?», «Что произошло?».

9. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Как правило, дети хотят поделиться своими личными проблемами, просто им некому об этом сказать.

10. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которые причиняют ему боль, даже если в глазах ребенка этим человеком являетесь вы сами.

11. Дайте возможность сыну или дочери найти собственные ответы на мучащие их вопросы, даже если вы знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях суицидального поведения у детей решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть рядом со своим ребенком, который страдает.

13. Когда вы не знаете, что сказать, как утешить, как защитить своего ребенка, просто будьте рядом!

### **Не оставляйте ребенка одного!**

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади.

Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный под-росток не адаптируется в жизни.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

## 8-факторный личностный опросник Спилбергера-Радюка

Опросник Спилбергера был разработан для первичного выявления стресса и депрессии, а также для оценки ситуативной и личностной тревожности.

Тест Спилбергера позволяет оценить уровень нервного напряжения и, в частности, уровень эмоционального стресса. Оцениваются значения четырёх основных эмоциональных состояний в данный момент и обычных (любопытности, тревоги, агрессии и депрессии). В сумме получается 8 шкал. Автор теста – Ч.Д. Спилбергер, автор адаптации – О.М. Радюк.

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующий ответ в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент.

### **Варианты ответов.**

*Нет, это не так – 1 балл*

*Пожалуй, это так – 2 балла*

*Верно – 3 балла*

*Совершенно верно – 4 балла*

### **Вопросы к тесту, часть I**

1. У меня подвижный ум
2. Мне хочется дать кому-нибудь пинка
3. Я встревожен
4. Я чувствую безразличие
5. У меня живой ум
6. Я обеспокоен
7. Мне хочется кого-нибудь толкнуть
8. Я чувствую равнодушие
9. Мне хочется кого-нибудь ударить

10. У меня бодрый ум
11. Я чувствую тоску
12. Я переживаю
13. Я расслаблен
14. Я чувствую себя умственно активным
15. Я рассержен
16. Мне грустно
17. Я хочу многое узнать
18. Я чувствую уныние
19. Мне беспокойно
20. Я в агрессивном настроении
21. Мне интересен мир вокруг меня
22. Мне скучно
23. Я готов взорваться
24. Я нервничаю
25. Я чувствую обречённость
26. Мне хочется знать, что происходит вокруг
27. Я в гневе
28. Я озабочен
29. У меня пытливый ум
30. Я чувствую печаль
31. Я чувствую нервозность
32. Я в ярости
33. Я хочу о многом спросить
34. Я в отчаянии
35. Мне хочется съязвить
36. Я чувствую недостаток уверенности в себе
37. У меня придирчивое настроение
38. Я с пессимизмом думаю о будущем
39. Я спокоен
40. Я полон энергии

**Инструкция:** прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующий ответ в



зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно.

**Варианты ответов.**

*Нет, это не так – 1 балл*

*Пожалуй, это так – 2 балла*

*Верно – 3 балла*

*Совершенно верно – 4 балла*

**Вопросы к тесту, часть II**

41. Я хочу многое узнать

42. Я чувствую опасность

43. Я вспыльчив

44. Я чувствую тоску

45. Мне интересен мир вокруг меня

46. В сердцах я могу нагрубить

47. Я чувствую угрозу

48. У меня на душе горестно

49. Я тревожусь из-за того, что может произойти что-то плохое

50. Я подавлен

51. Я любознателен

52. У меня взрывной характер

53. Мне интересно

54. Я испытываю панику

55. Сгоряча я могу наговорить грубостей

56. У меня мрачное настроение

57. Мне любопытно

58. Мне плохо

59. Я чувствую смятение

60. Мне хочется сорвать злость на ком-нибудь

61. Мне хочется кого-нибудь толкнуть

62. Я чувствую грусть

63. У меня подвижный ум

64. Я нервничаю

65. Я стремлюсь к умственной деятельности
66. Я чувствую обречённость
67. Я придираюсь к другим
68. Мне неудобно
69. Я чувствую себя умственно активным
70. Я чувствую себя уязвимым
71. Я ссорюсь
72. Я вижу будущее беспросветным
73. Я равнодушен ко всему
74. Когда я раздражён, мне хочется кого-нибудь ударить
75. Я бываю растерянным
76. Я уверен в будущем
77. Я спокоен
78. Мне хочется дать кому-нибудь пинка
79. Я ничем не интересуюсь
80. Я испытываю радость

### Ключ к тесту:

**1 (часть I)** Интенсивность любознательности (Интерес)

$$\text{ИЛ} = v_1 + v_5 + v_{10} + v_{14} + v_{17} + v_{21} + v_{26} + v_{29} + v_{33} + v_{40}$$

**2 (часть I)** Интенсивность агрессии (Агрессия)

$$\text{ИА} = v_2 + v_7 + v_9 + v_{15} + v_{20} + v_{23} + v_{27} + v_{32} + v_{35} + v_{37}$$

**3 (часть I)** Интенсивность тревоги (Тревога)

$$\text{ИТ} = v_3 + v_6 + v_{12} + v_{19} + v_{24} + v_{28} + v_{31} + v_{36} - (v_{13} + v_{39}) + 10 \text{ (прибавить к сумме вопросов число десять)}$$

**4 (часть I)** Интенсивность депрессии (Депрессия)

$$\text{ИД} = v_4 + v_8 + v_{11} + v_{16} + v_{18} + v_{22} + v_{25} + v_{30} + v_{34} + v_{38}$$

**5 (часть II)** Частота любознательности (Любознательность)

$$\text{ЧЛ} = v_{41} + v_{45} + v_{51} + v_{53} + v_{57} + v_{63} + v_{65} + v_{69} - (v_{73} + v_{79}) + 10 \text{ (прибавить к сумме вопросов число десять)}$$

**6 (часть II)** Частота агрессии (Агрессивность)

$$\text{ЧА} = \text{в43} + \text{в46} + \text{в52} + \text{в55} + \text{в60} + \text{в61} + \text{в67} + \text{в71} + \text{в74} + \text{в78}$$

**7 (часть II)** Частота тревоги (Тревожность)

$$\text{ЧТ} = \text{в42} + \text{в47} + \text{в49} + \text{в54} + \text{в59} + \text{в64} + \text{в68} + \text{в70} + \text{в75} - \text{в77} + 5 \text{ (прибавить к сумме вопросов число пять)}$$

**8 (часть II)** Частота депрессии (Депрессивность)

$$\text{ЧД} = \text{в44} + \text{в48} + \text{в50} + \text{в56} + \text{в58} + \text{в62} + \text{в66} + \text{в72} - (\text{в76} + \text{в80}) + 10 \text{ (прибавить к сумме вопросов число десять)}$$

### **Интерпретация результатов**

#### **Нормальные значения шкалы Спилбергера.**

1. Интерес (интенсивность любознательности)  $25,74 \pm 6,02$
2. Агрессия (интенсивность агрессии)  $13,28 \pm 4,89$
3. Тревога (интенсивность тревоги)  $18,46 \pm 6,72$
4. Депрессия (интенсивность депрессии)  $15,09 \pm 6,15$
5. Любознательность (частота любознательности)  $31,80 \pm 4,99$
6. Агрессивность (частота агрессии)  $18,35 \pm 4,68$
7. Тревожность (частота тревоги)  $18,11 \pm 5,14$
8. Депрессивность (частота депрессии)  $17,63 \pm 5,07$

О наличии стресса можно судить по интенсивности тревоги плюс интенсивности агрессии, о наличии депрессии – по интенсивности депрессии, при этом в расчет также берутся личностные показатели стресса и депрессии (частота стресса и депрессии).

# Тест стрессоустойчивости

**Цель методики** – определение текущего уровня стрессоустойчивости личности.

## **Инструкция**

Прочитайте приведенные ниже утверждения. Если они соответствуют тому, как Вы себя чувствуете в настоящий период жизни, то поставьте рядом значок согласия (галочку, крестик и т.д.). После чего подсчитайте, согласно ключу, свои баллы по всем шкалам.

## **Тестовый материал**

### ***I. Физические симптомы***

1. Боли в разных частях тела. (Спина, желудок, боль неопределенного характера, особенно головные боли).
2. Повышение или понижение артериального давления.
3. Нарушение процесса пищеварения.
4. Напряжение в мышцах.
5. Дрожь или судороги в конечностях.
6. Появление высыпаний аллергического характера.
7. Увеличение или потеря веса.
8. Повышенная потливость.
9. Нарушения сна, аппетита.

### ***II. Эмоциональные симптомы***

1. Раздражительность с приступами гнева
2. Равнодушие.
3. Ощущение постоянной тоски, депрессия.
4. Повышенная тревожность.
5. Чувство одиночества.
6. Чувство вины.
7. Недовольство собой.

### ***III. Поведенческие симптомы***

1. Увеличение числа ошибок при выполнении привычной работы.

2. Потеря внимания к своему внешнему виду.
3. Нарушения сна или аппетита.
4. Резкое увеличение выкуренных сигарет и употребления алкоголя.
5. Увеличения конфликтных ситуаций на работе или в семье.
6. Трудоголизм.
7. Суетливость. Ощущение хронической нехватки времени.

#### ***IV. Интеллектуальные симптомы***

1. Проблема со сосредоточенностью.
2. Ухудшение памяти.
3. Постоянное возвращение к одной и той же проблеме и бесполезным мыслям.
4. Трудности в принятии решения.
5. Преобладание негативных мыслей.

#### **Ключ к тесту**

*По шкале I.* Физиологические симптомы. За каждый ответ «да» ставится 2 балла.

*По шкале II.* Эмоциональные симптомы. За каждый ответ «да» ставится 1.5 балла.

*По шкале III.* Поведенческие симптомы. За каждый ответ «да» ставится 1 балл.

*По шкале IV.* Интеллектуальные симптомы. За каждый ответ «да» ставится 1 балл.

#### **Интерпретация**

От 0–5 – отсутствие стресса. Вы показали очень высокую степень стрессоустойчивости. Для Вас характерна минимальная степень стрессовой нагрузки.

От 6–12 – умеренный стресс. Вы показали высокую степень стрессоустойчивости. Ваши энергию и ресурсы Вы не тратите на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникаю-

щими в процессе стресса. Поэтому любая Ваша деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее.

От 13–24 – достаточно высокое напряжение. Для Вас характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Ваша стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в Вашей жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

От 25–40 – соответствует фазе истощения организма. Вы показали низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, Вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс.

## Шкала самооценки тревожности Спилбергера-Ханина

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной

методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

### Шкала реактивной тревожности (РТ)

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	По-жалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4



## Шкала личностной тревожности (ЛТ)

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожа- луй, так	Верно	Совер- шенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарова- ния, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## **Обработка и интерпретация результатов**

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

где  $\Sigma 1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

где  $\Sigma 1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

***При интерпретации результат можно оценивать так:***

до 30 – низкая тревожность;

31–45 – умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в "лучшем свете".

# Тест по определению степени выраженности факторов риска суицида у подростков

(модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

**Цель** – определение выраженности факторов суицидального риска

## Инструкция

Внимательно изучите таблицу и примерьте все указанные в ней факторы на себя. После чего отметьте (галочкой, крестиком, кружочком или т.д.) степень выраженности каждого фактора.

## Карта риска суицида

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<b>I. Биографические данные</b>			
1. Ранее имела место попытка суицида	– 0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	– 0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	– 0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	– 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	– 0,5	+0,5	+1
<b>II. Актуальная конфликтная ситуация</b>			
<i>А – вид конфликта:</i>			
1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)	– 0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	– 0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	– 0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	– 0,5	+0,5	+1
<i>Б – поведение в конфликтной ситуации:</i>			
5. Высказывания с угрозой суицида	– 0,5	+2	+3
<i>В – характер конфликтной ситуации:</i>			
6. Подобные конфликты имели место ранее	– 0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	– 0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	– 0,5	+0,5	+1
<i>Г – эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</i>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	– 0,5	+1	+2

10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+0,5	+2
<b>III. Характеристика личности</b>			
<i>А — волевая сфера личности:</i>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+0,5	+1
2. Решительность	- 0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	- 0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	- 1	+0,5	+1
<i>Б — эмоциональная сфера личности:</i>			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	- 0,5	+0,5	+2
6. Доверчивость	- 0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	- 0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+2	+3
9. Импульсивность	- 0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	- 0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	- 0,5	+0,5	+1,5

### **Обработка и интерпретация результатов**

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

- менее 9 баллов – риск суицида незначителен;
- 9–15,5 баллов – риск суицида присутствует;
- более 15,5 баллов – риск суицида значителен.

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

## **Личностная шкала проявления тревоги Тейлора (адаптация Норакидзе)**

**Тревога – это один из наиболее важных и явных признаков стресса. Чем выше ее уровень, тем, соответственно, выше и уровень стресса человека.**

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора предназначена для измерения проявлений тревожности. В.Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о неискренности обследуемого.

Для удобства использования каждое утверждение лучше предлагать на отдельной карточке. Нужно распределить карточки на две группы в зависимости от согласия или несогласия с утверждением.

### **Инструкция**

Рассматриваемая шкала состоит из утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет».

### **Текст опросника**

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком серьезно.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.

39. Я никогда не опаздывал на свидание или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я - человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею, даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

### **Обработка и интерпретация данных**

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности обследуемого. Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги.

**Шкала лжи.** В 1 балл оцениваются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и ответы «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

**Шкала тревоги.** В 1 балл оцениваются ответы «да» к пунктам 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60 и ответы «нет» к пунктам 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

40–50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревоги;

25–40 баллов – свидетельствуют о высоком уровне тревоги;

15–25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне;

5–15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне;

0–5 баллов – о низком уровне тревоги.

## Метод незаконченных предложений

**Цель** – определение наличия или отсутствия стремления к жизни

### Инструкция

Вам необходимо продолжить указанные ниже предложения так, как вы считаете нужным.

### Список предложений

*Завтра я...*

*Когда я закончу школу...*

*Наступит день, когда...*

*Я хочу жить, потому что...*

### Интерпретация результатов

При обработке результатов следует обращать внимание на наличие или отсутствие осознанного стремления к сохранению жизни.



# Опросник суицидального риска (ОСР)

(модификация Т.Н. Разуваевой)

**Цель** – диагностика суицидального риска

**Важно:** методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

## Инструкция

Вам будут зачитываться утверждения, а Вы в бланке для ответов ставте в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия – «-».

## Текст опросника

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.

14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

### **Обработка и интерпретация результатов**

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фак-

тору принимается за 100%. Количество баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25
Слом культурных барьеров	8, 9, 18
Максимализм	4, 16
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27
Антисуицидальный фактор	19, 21

## Содержание субшкальных диагностических концептов

**1. Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

**2. Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.

**3. Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно,

собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

**4. Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога – «Я плох».

**5. Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

**6. Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте – инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

**7. Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных

установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

**8. Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

**9. Антисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снижает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, его антиэстетичности, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

# КРОССВОРД

1		2							3		4
	■	5	6		7		8			■	
9	10			■		■		■	■	11	
		■	12						13		■
14			■		■		■		■		15
	С	■	Т	■	Р	■	Е	■	С	■	С
16		17			■	18	■	19			
20				■	21					■	
	■	22		23			■	24			
		25					■		■		
26							27				

**По горизонтали:** 1. Основной народ азиатской страны, переживший немало стрессов. 3. Спортивный снаряд, позволяющий разряжать отрицательный стресс. 5. Обсуждение какого-нибудь вопроса. 9. Национальный армянский суп или христианский праздник, не вызывающие раздражения. 11. Помещение для стрельбы, где можно избавиться от отрицательных эмоций. 12. Причина стресса. 14. Трагический роман Ф.М. Достоевского, возбуждавший стрессы у людей. 16. Награда, вызывающая положительный стресс у кинематографистов. 19. Устаревшее понятие характера, внутреннего склада. 20. Волшебный котусыпитель. 21. Французский писатель, описавший пороки людей. 22. Популярное музыкальное произведение, приносящее радость. 24. Лагерь, в который мечтают попасть дети и подростки.

25. Мужское имя, означающее потребность доминировать. 26. Змея, встреча с которой грозит стрессом. 27. Футбольная команда, у которой много болельщиков в России.

**По вертикали:** 1. Тип растительности, в котором можно снять напряжение. 2. Торжественное стихотворение. 3. Душистое растение. 4. Сверхъестественное существо. 6. Тягостное переживание. 7. Приправа – душа обеда. 8. Создатель биологической концепции стресса. 10. Информационная причина стресса. 13. Квалифицированный работник. 15. Собрание выпускников или кандидатов в депутаты. 16. Заблуждение, порождающее стресс. 17. Герой романа Ю.Н. Тынянова с несчастной судьбой. 18. Белеет ... одинокий у М.Ю. Лермонтова. 19. Почётная известность, о которой многие мечтают, особенно в юности. 23. Площадка для молотьбы и место для глухарей.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД**

л	а	о							м	я	ч	
е		д	и	с	к	у	с	с	и	я	ё	
с	п	а	с		н		е			т	и	р
	р		п	р	о	б	л	е	м	а		т
б	е	с	ы		р		ь		а		в	
	с		т		р		е		с		с	
о	с	к	а	р		п		с	т	а	т	ь
б	а	ю	н		р	а	б	л	е		р	
м		х	и	т		р		а	р	т	е	к
а		л	е	о		у		в			ч	
н	а	я		к		с	п	а	р	т	а	к

Кроссворд составил Л.Л. Пупко

## Телефоны и адреса помощи

Телефоны доверия, куда могут обратиться дети и подростки в тяжелых жизненных ситуациях:

**8-800-2000-122, 8-800-3504-050.**

Звонок бесплатный и анонимный.

Отделение службы экстренной психологической помощи по Иркутской области: **8-800-350-40-50.**

Звонок бесплатный и анонимный.

Телефон психологической помощи: **8-800-350-00-95.**

Звонок бесплатный и анонимный.

Если необходима помощь, то можно написать письмо по **e-mail: [drugu@lenta.ru](mailto:drugu@lenta.ru).**

Вам обязательно ответят.