

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Муниципальное управление образованием Нерюнгринского района РС
(Я)

Макаров П.В.

«Коррекция подросткового суицидального поведения
и постсуицида»

(Учебно-методическое пособие)

Москва 2021 г.

Рецензенты:

С.Г. Косарецкий, к.п.н, доцент, директор Центра социально-экономического развития школы Института образования НИУ ВШЭ

Е.В. Николаев, к.п.н., доцент Института психологии СВФУ им. М.К. Аммосова

Автор-составитель

Макаров П.В., к.п.н., доцент, Почетный работник ВПО РФ, педагог-психолог МОУ СОШ №7 Нерюнгринского района РС (Я)

Коррекция подросткового суицидального поведения и постсуицида: Учебно-методическое пособие / авт.-сост. П.В. Макаров. - М.: Изд-во НИИ школьных технологий, 2021, 80 с.

В книге дается краткое теоретическое обоснование проблемы подросткового постсуицида и методические рекомендации действий школы по коррекции и реабилитации подросткового суицидального поведения и постсуицида.

Пособие адресуется школьным учителям, педагогам-психологам, социальным педагогам и руководителям образовательных учреждений для использования в практической деятельности.

Содержание

Введение.....	4 стр.
1. Постсуицидальное состояние подростков.....	8 стр.
2. Коррекция подросткового суицидального поведения и постсуицида	13 стр.
3. Памятка для родителей и педагогов при суицидальном поведении подростков.....	23 стр.
Заключение.....	31 стр.
Литература.....	33 стр.
Приложение.....	34 стр.

Введение

Глобальная проблема современной жизни – самоубийство подростков. Количество юношей и девушек, решивших добровольно уйти из жизни, растет с каждым годом. Бездуховность, одиночество, психологическая неустойчивость к проблемам, страх перед будущим с одной стороны, и избыточные нагрузки при бешеном жизненном ритме, с другой приводят к желанию уйти из этого мира. Возникает депрессия, которая может закончиться попыткой покончить жизнь самоубийством.

Сегодня в РФ на 100 тыс. молодых людей в возрасте 15-19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза. Об этом (по данным сайта korrespondent.net) в мае 2011 года заявил Павел Астахов, Уполномоченный при президенте РФ по правам ребенка. По словам психологов, улучшения пока ждать не приходится. Это связано с целым рядом причин, начиная от экономической и социальной обстановки, и заканчивая отношениями в семье, которые по-прежнему вызывают больше всего суицидов. По приблизительным подсчетам, из-за проблем с близкими из жизни уходит 62% от общего числа самоубийц. «Когда дело доходит до суицидальных мыслей, молодые люди часто воспринимают отношения в семье как более решающие и важные, чем контакт с друзьями, — уверен профессор Вашингтонского университета психологии образования Джеймс Мазза. — Результаты нашей многолетней работы показывают, что именно отношения с родными, а не со сверстниками, предотвращают у подростков депрессию и попытки покончить жизнь самоубийством». С этим согласен и Борис Положий, известный российский специалист по суицидологии. Он считает, что неадекватное отношение родителей к

своим детям — чрезмерное баловство, жестокость, либо полное безразличие, — являются первопричиной большинства самоубийств.

Обстановку усугубляют и новые факторы современного мира, толкающие подростков к последней черте: СМИ, которые подробно освещают каждую историю самоубийства, вызывая стремление к подражательству у других подростков; Интернет, где можно свободно найти целые сайты и группы с подробными описаниями способов суицида; японская манга с трогательными историями о девочках, которые кончают с собой и становятся «счастливыми». Чтобы найти ещё десятки примеров, ходить далеко не нужно. В одной из социальных групп есть клуб для самоубийц, где даже проводится опрос: «Какой способ самоубийства вы бы выбрали». Наиболее популярными оказались таблетки (28,4%), затем прыжок с крыши (18,4%), третье и четвертое место делят способы «застрелиться» и «вскрыть вены» (16 и 15,4%). Мало кто мечтает умереть на петле или под колесами машины, поезда, но тревогу вызывает ещё один факт. Согласно этому же опросу, почти 13% подростков мечтают умереть «по-другому» и остается только гадать, на что способна детская фантазия.

Самый опасный возраст у подростков 15-17 лет. В это время они решают совершить акт самоубийства из-за личных неприятностей, конфликтов с родителями, проблемами в школе, неразделенной любви. Каждый по-своему воспринимает ситуации, сложившиеся в данный момент. В этот период молодые люди слишком идеализируют события, ждут их благоприятного разрешения и трагически относятся к трудностям. Им кажется, что проблемы никогда не кончатся. Их охватывает тоска, беспомощность и безнадежность.

Самоубийство может быть спонтанным – под действием сильных переживаний и потрясений, когда подросток находится в состоянии аффекта. После того, как возбуждение стихает, проблемы решаются, неудачная попытка больше не повторяется. Если проблемы накапливаются постепенно, у подростка начинают появляться мысли о совершении суицида. Он продумывает свои шаги, как уйти из жизни. Самое страшное, что спустя некоторое время, он обычно пытается повторить попытку, когда задуманное не удастся с первого раза.

Некоторые подростки на самом деле не собираются уходить из жизни. Суицидальными попытками они просто хотят обратить на себя внимание или достичь какой-то цели. Такие демонстративные попытки часто заканчиваются трагически.

Число совершенных среди молодежи самоубийств за последние десять лет выросло примерно в три раза. Одно из первых мест по той страшной статистике занимает Россия. Если в мире средний показатель 7 человек на 1000, то в России – 16-19. Причем трагических случаев среди юношей в гораздо больше, чем среди девушек. Однако попыток покончить с собой у девушек больше в четыре раза. По статистике только 8% молодых людей действительно имеют цель покончить с собой. Остальные, таким образом, стараются привлечь к себе внимание окружающих. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам попавшим в трудную жизненную ситуацию помогли бы избежать трагедии.

Как показывает наша практика, у части ребят (примерно 30%) после двух месяцев попытки наступает второй кризис (так называемый «синдром 70 дней» или «синдром 100 дней»), поэтому

школьному педагогу-психологу и социальному педагогу следует продолжить индивидуальную работу не менее 2,5 месяцев. При этом следует учитывать, что, при, хотя бы, в одном завершенном суициде с летальным исходом в школе, в семье создается тяжелый специфический психологический климат, способствующий к совершению следующей попытки суицида. В 2010-11 учебном году в течение учебного года в одной из школ (национальной) было совершено 3 самоубийства, за ним и последовало 8 попыток, было выявлено более 20 потенциальных суицидентов. Поэтому было составлена специальная программа для этой школы и методическое обеспечение к нему. В другой школе (русскоязычной) в 2013 году - один завершенный суицид, за ним последовало 3 попытки, выявлено 7 потенциальных юных самоубийц, на следующий год еще 1 суицид с летальным исходом, причем никаких межличностных отношений к предыдущей не было, далее - на следующем году юноша 17 лет, который к ним никакого отношения не имел. К сожалению, это, скорее всего, закономерная действительность. Отсюда можно сделать вывод о том, что суицид, в сущности, инфекционная социальная болезнь, и искоренению ее должна быть привлечена не только школа, но и весь социум, все возможные ресурсы. Причем, все должны понимать особенности данной социальной патологии – суицид в некотором роде похож на одержимость, неадекватность юного суицидента не его вина – внутри него живет другое существо, имя которому – смерть.

1. Постсуицидальное состояние подростков

Постсуицид представляет собой «результатирующую» таких многочисленных составляющих, как конфликтная ситуация, приведшая к покушению на самоубийство, сам суицидальный акт, с его «психическим» и «соматическим» компонентами, особенности прерывания суицида и последующих реанимационных мероприятий, соматические последствия и осложнения, новая, сложившаяся после попытки, ситуация и личностное отношение к ней и т.д.

На этом основании предлагается выделять четыре типа постсуицидальных состояний.

По отношению к суициду:

1. Критический.
2. Манипулятивный.
3. Аналитический.
4. Суицидально-фиксированный.

По времени:

1. Ближайший постсуицид (в течение первой недели формируется тип постсуицидального состояния);
2. Ранний постсуицид (от 1 недели до 1 месяца). Для него характерна острая подверженность травматизации и возрождение суицидальных тенденций. *(Основная задача на этом этапе - ликвидировать суицидальный конфликт).*

3. Поздний постсуицид - (после 4-5 месяцев). На этом этапе отчетливо выступают проблемы, не имеющие отношения к данному суицидальному конфликту.

Антивитальные переживания - размышления об отсутствии ценности жизни, которые выражаются в формулировках типа: “жить не стоит”, “не живешь, а существуешь”, где еще нет четких представлений о собственной смерти, а имеется отрицание жизни.

Пассивные суицидальные мысли - характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания: “хорошо бы умереть, заснуть и не проснуться” и т.п.

Суицидальные замыслы - активная форма суицидальности, продумываются способы суицида, время и место действия.

Суицидальные намерения предполагают присоединение к замыслам волевого компонента.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток реализации называется пресуицидом. Он может быть острым и хроническим.

Суицидальная попытка - это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Она проходит в 2 фазы. Первая - обратимая, когда объект сам может прекратить попытку, вторая - необратимая.

Появление суицидальной цели и дальнейшее ее превращение в самостоятельный мотив, обладающий побудительной силой, обуславливается ситуацией конфликта у дезадаптированных лиц, то есть препятствием к удовлетворению актуальной потребности.

1. “Протестные” формы суицидального поведения возникают в ситуации конфликта, когда объективное его звено враждебно или агрессивно по отношению к субъекту, а смысл в отрицательном воздействии на объективное звено. “Мечь” - конкретная форма протеста, нанесения ущерба враждебному окружению. Предполагается наличие высокой самооценки и самоценности, активную или агрессивную позицию личности с механизмом трансформации гетероагрессии в аутоагрессию.

2. При поведении типа “призыва” смысл состоит в активации помощи извне с целью изменения ситуации. При этом позиция личности пассивна.

3. При суицидах “избегания” суть конфликта в угрозе личностному или биологическому существованию, которой противостоит высокая самоценность. Смысл - избегание непереносимой ситуации путем самоустранения.

4. “Самонаказание” можно определить как “протест во внутреннем плане личности” конфликт при своеобразном расширении “Я” интериоризации и сосуществовании 2х ролей: “Я - судьи” и “Я - подсудимого”, уничтожение в себе врага.

5. При суицидах “отказа” мотивом является отказ от существования, а целью - лишение себя жизни.

Постсуицид представляет собой “результатирующую” таких составляющих, как конфликтная ситуация, сам суицидальный акт (с его “психическим” и соматическим компонентами), особенности его прерывания и реанимации, соматические последствия, новая ситуация и личностное отношение к ней.

После совершения попытки самоубийства в ближайшем постсуициде выделяются 3 главных компонента:

1. Актуальность конфликта
2. Степень фиксированности суицидальных тенденций
3. Особенности отношения к совершенной попытке

На этом основании принято выделять 4 типа постсуицидальных состояний:

1. Критический

- Конфликт утратил свою значимость, суицид привел к разрядке напряжения.
- Суицидального мотива нет.
- Отношение к совершенной попытке - чувство стыда и страха. Понимание того, что это не изменяет положения, не разрешит ситуации. Вероятность повторения - минимальная.

2. Манипулятивный

- Актуальность конфликта уменьшилась из-за благоприятного воздействия на окружающих.
- Суицидальных тенденций нет.
- Отношение - легкое чувство стыда и страх перед смертью. Отчетливое закрепление данного поведения для достижения своих целей. Вероятность повторения высока.

3. Аналитический

- Конфликт по-прежнему актуален.
- Суицидальных тенденций нет.

- Отношение - раскаяние. Поиски иных путей решения. Вероятность повторения возрастает, если другой путь разрешения конфликта не будет найден.

4. Суицидально - фиксированный

- Конфликт актуален.
- Суицидальные тенденции сохраняются.
- Отношение к суициду положительное.

По мере ликвидации соматических осложнений на первый план выдвигаются: ликвидация конфликтной ситуации, выработка адекватных установок, повышение толерантности к психогенным влияниям, ликвидация психопатологической продукции.

2. Коррекция подросткового суицидального поведения и постсуицида

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

Очень важным, если не важнейшим, здесь является налаживание контакта с юным суицидентом, ведь он находится в состоянии «суженого сознания», особого психического состояния, когда он действительно один на этом белом свете со своим горем. По мнению Э. Шнейдмана (Шнейдман, 2001), главным стимулом самоубийства, является невыносимая психическая (душевная) боль. Молодые суициденты с недостаточностью саморегуляции рискуют утратить контроль над своими эмоциями в отсутствии внешнего вмешательства. Первым видом потенциально летальной боли является полное одиночество, субъективный эквивалент тотального эмоционального отвержения. Оно отличается от одиночества, воспринимаемого человеком как временное, смягчённое воспоминаниями о любви и близости, при котором остается надежда на близость в будущем. В экстремальном одиночестве надежда отсутствует. Суицидент, охваченный им, чувствует, что любви не было никогда и никогда не будет, и он умирает. Появляется страх полного разрушения, тревога,

переходящая в панику и ужас. Человек готов на все, чтобы избавиться от этого чувства.

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

Итак, при первой встрече и в последующих беседах мы придерживаемся следующих принципов (здесь, мелочей нет):

Способствует	Препятствует
Приветствие	Отсутствие приветствия
Улыбка	Мрачность, суровость
Рукопожатие или наклон головы	Отсутствие реакции
Обращение по имени-отчеству	Избегание имени, упоминание о клиенте
Сокращение физической или психической дистанции: вставание при приветствии, выход из-за стола,	Игнорирование партнера

провождение до места	
Наклон в сторону собеседника	Наклон от собеседника
Оптимальное для него расстояние, расположение под углом	Слишком большое или слишком близкое расстояние
Отсутствие преграды перед партнерами	Наличие стола или другой преграды
Нейтральные или положительные первые фразы	Разговор об острых, проблемных моментах, по которым могут быть разногласия, в самом начале
Открытость позы и жестов	Закрытые позы и жесты
Расстегнутый пиджак	Полная застегнутость
Контакт глаз (около 40% времени, но каждый взгляд не дольше 10 секунд)	Избегание контакта глаз или долгий взгляд в упор
Равенство позиции (оба сидя или стоя)	Неравенство позиций
Подстройка к партнеру (достижение сходство позы, состояния, стиля речи, ритма дыхания)	Рассогласование по позе, стилю, состоянию
Доброжелательный тон голоса	Резкий или равнодушный тон
Сосредоточенность внимания на партнере, отсутствие внешних помех	Отвлечение других людей, звонки, дела
Готовность к его приходу	Неподготовленность нужных бумаг, беспорядок на столе

Положительная обратная связь	Неодобрение, критика
Выражения внимания, сопереживания	Непонимание, равнодушие
Готовность, честно признать свои промахи	Сваливание вины на партнера и других
Умеренная мимика и жестикация	«Маска» на лице или обилие реакций
Индивидуальный подход	Стереотипность, предубежденность
Умеренность	Суетливость, навязчивые движения
Неторопливость	Разговор впопыхах, между делом

Это общие принципы, но мы начинаем таким образом, используя метод эвенкийских и якутских шаманов – я протягиваю клиенту обе руки ладонями вверх и прошу положить свои ладони на мои, закрыть глаза и передать мне всю свою боль, все что плохое, что накопилось у него. При этом заявляю, что я взрослый, старый, терпеливый человек, и опытный специалист и, что для меня это безвредно, так как умею избавляться от психологической душевной грязи. Все это звучит несколько наивно, но такие действия, как показывает практика, очень эффективны. Главное, такие действия вызывают доверие, что очень немаловажно при дальнейшей работе, а как известно для психолога установление эмоционального контакта половина, если не больше, успеха.

Далее, мы действуем следующим образом:

1. Говорим спокойно, не скрывая сострадания; выслушиваем внимательно и терпеливо, без упреков.

2.Прежде чем приступать к помощи, определяем, кто и в чем нуждается.

Уделяем этому 30 секунд при одном пострадавшем, около пяти минут — при нескольких клиентах. Мы готовы к среднему уровню возбуждения у суицидента (это нормально).

3.Узнаем имена нуждающихся в помощи. Точно говорим, кто мы и какие функции выполняем. Говорим суицидентам или суициденту, что помощь скоро придет, что мы об этом позаботились.

4.Берем положение на том же уровне, что клиент, берем его за руку или хлопаем по плечу. Ни в коем случае не поворачиваемся к нему спиной, не обвиняем его.

5.Говорим, какая помощь будет ему оказана. Сразу говорим ему, что вы ожидаете от своей помощи и как скоро можно ожидать успеха. Говорим о своей квалификации и опыте, чтобы клиент убедился в вашей компетентности.

6.Даем ему сильное поручение, чтобы он мог убедиться в способности самоконтроля.

7.Даем клиенту высказаться. При этом очень внимательны к его чувствам и мыслям, пересказываем позитивное.

8.При расставании нахожу себе замену и проинструктирую о том, что нужно делать с суицидентом.

9.Привлекаем людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания ему помощи. Инструктируем их и даем простые поручения. Избегаем любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.

10.Надо постараться оградить пострадавшего от излишнего внимания и расспросов. Даем любопытным конкретные задания.

Подростковый постсуицид характеризуется разнообразными формами психологического состояния уцелевшего (англ. survivor):

апатия, ступор, двигательное возбуждение, агрессия, нервная дрожь, плач, истерика и т.д.

Психологу при апатии следует поговорить с уцелевшим, задать ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком вам или нет, проводить к месту отдыха (кресло, кровать), помочь удобно устроиться (обязательно снять обувь), взять за руку или положить свою руку ему лоб, дать ему возможность просто полежать или еще лучше поспать. При ступоре необходимо любым средствами добиться реакции уцелевшего, вывести его из оцепенения:

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

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

- Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки уцелевшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.

- Изолируйте уцелевшего от окружающих.
- Массируйте уцелевшему «позитивные точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»).
- Не спорьте с уцелевшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

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

Также часто подростковый постсуцид сопровождается плачем и истерикой. При первом случае установите физический контакт с уцелевшим (возьмите за руки, положите свою руку ему на плечо или

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

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

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

Как показывает наша практика, коррекцию целесообразно проводить в 2 этапа: непосредственно после попытки самоубийства со следующего дня необходимо в течение 5-10 дней провести индивидуальную работу по снятию эмоционального напряжения и стрессового состояния. Данная методика достаточно хорошо разработана, далее следует непосредственная индивидуальная коррекция в течение не менее одного месяца (вербальная суггестивная методика, нейролингвистическая программирование, аутогенная тренировка, активная и пассивная мышечная релаксация, вербальная релаксация, игротерапия, смехотерапия, профилактическая беседа), только потом групповые виды кризисной психотерапии (реориентационный тренинг, поддерживающие упражнения и т.д.) в течение месяца. Также эффективным в процессе

коррекции является использование метафорических карт. Во-первых, в первом же выборе «своей» карты обнаруживается подсознательно истинное положение дел, а совместное обсуждение карты создает атмосферу сотрудничества при решении проблем юного клиента. Во-вторых, с помощью метафорических карт можно проводить мониторинг эффективности коррекционной деятельности.

Все данные мероприятия должны сопровождаться медицинским сопровождением, только комплексная психологическая и медикаментозная терапия дает максимально положительные результаты.

При этом необходимо учитывать следующее:

- для юных суицидентов 1-2 уровня достаточно употребление успокоительных лекарственных настоек (пустырника, валерианы и т.п.).
- для постсуицидников и суицидентов 3-4 уровня употребление антидепрессантов по назначению детского психиатра.

В качестве показаний для групповой кризисной психотерапии можно выделить следующие:

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

Мы считаем, что при индивидуальной и групповой коррекции и реабилитации подросткового суицидального поведения и постсуицида генеральным направлением, стержнем, является привитие подросткам перспективы, ожидания светлого будущего. После того как

проведены антистрессовые мероприятия на первом же сеансе мы проводим профессиональную диагностику, можно он-лайн. Причем, обработку результатов тестирования проводим совместно, очень часто дети как бы впервые видят свое будущее в своей природной предрасположенности к той или иной профессии. Но иногда это может вызвать обратную реакцию – «Откуда у меня деньги на платное обучение? Вся семья в долгах, как в шелках». Тут мы, совместно ищем, как решить данную проблему – может целевое обучение, спонсоры, участие в грантовых проектах и т.д.? Вся дальнейшая коррекция и реабилитация сопровождаются перспективой будущего, а если человек видит свое будущее и делает для этого все возможное повторный суицид можно исключить.

3. Памятка для родителей и педагогов при суицидальном поведении подростков

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Стыдить, ругать ребенка за его намерения	Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей
Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время
Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации
Оставлять ребенка одного в ситуации риска	Не оставляйте ребенка одного, привлечите других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем
Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями

Если Вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что Вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, - ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за Вашего невмешательства.

Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не

морализирование, а поддержка. Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.

Будьте внимательным слушателем. Подростки особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: "У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить". Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. У вас может появиться растерянность, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у подростка боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: "Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества". Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого молодого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения. Нужно развивать в себе искусство "слушать третьим ухом". Под этим подразумевается проникновение в то, что "высказывается" невербально: поведением, аппетитом, настроением и

мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники подростка часто отвечают: "Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу". Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение: такие замечания вызывают у несчастного и без того молодого человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно часто встретить и другое замечание: "Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?". Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

Задавайте вопросы. Если Вы задаете такие косвенные вопросы, как: "Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?", то в них подразумевается ответ, который Вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит "нет", то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис - это заботливо задать прямой вопрос: "Ты думаешь о самоубийстве?" Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было, наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: "С

каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?", "Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?", "Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?", "Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?".

Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: "Иными словами, ты говоришь..." и т.п. Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: "Нет, ты так на самом деле не думаешь!". Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением Вашей личной тревоги. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать беспокойность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа "Ты на самом деле так не думаешь" как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ребенком беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае, его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе. Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа "Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя" и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их

мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить молодому человеку, склонному к суициду: "Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким", - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку "питательной средой" суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: "Что с тобой случилось за последнее время?", "Когда ты почувствовал себя хуже?", "Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены?", "К кому из окружающих они имели отношение?". Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если ребенок все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести его на ответ, заметив: "Мне кажется, ты очень расстроен?" или "По моему мнению, ты сейчас заплачешь...". Имеет смысл также сказать: "Ты все-таки взволнован. Может, если ты поделиться своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя?".

Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой "возможности" и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия

или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, если, например, депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с проблемным ребенком как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность. Для того, чтобы показать ребенку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт - попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

Обратитесь за помощью к специалистам. Лица, склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное "туннельное сознание". Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Для испытывающих суицидальные тенденции

возможным помощником может оказаться священник. Многие священнослужители являются превосходными консультантами - понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям. Необходимо предложить подростку обратиться за помощью к священнослужителю, но ни в коем случае не настаивать, если подросток откажется. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, которые предоставляют различные виды помощи. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги. Если депрессивный подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят "пациент". Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Сохраняйте заботу и поддержку до минования "острого кризиса" Если критическая ситуация и миновала, то члены семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади.

За улучшение часто принимают повышение психической активности ребенка. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные подростки бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса. Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о подростках, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они "ненормальные", так как хотят умереть, а с другой - они столь "некомпетентны", что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества. Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся подросток просит о помощи.

Заключение

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

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

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

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

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

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

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

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, что такое суицид и как с ним относиться и бороться. Помнить, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя, школьного педагога-

психолога. Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. И вместе с тем самоубийство может совершить каждый. Подростки из благополучных семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки, из семей проблемных. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они по-твоему чувствуют. Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят, либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. И если даже они твердо приняли это решение, суицид можно предотвратить. Разговаривая с подростком о суициде, ты вовсе не подталкиваешь его совершить это. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что их мучает, не дает им покоя. Поддержка и понимание – вот, что им нужно. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к этому всерьез, не думая только о себе, о своих проблемах. Ведь разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному.

Литература:

1. Колесникова, Г.И. Психологические виды помощи: психопрофилактика, психокоррекция, консультирование [Текст] / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
2. Крюкова, М.А., Никитина, Т.И., Сергеева, Ю.С. Экстренная психологическая помощь: практ. пособие [Текст] / М.А. Крюкова, Т.И. Никитина, Ю.С. Сергеева. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. – 64 с.
3. Макаров, П.В. Профилактика, коррекция и реабилитация подросткового суицида: учебно-методическое пособие [Текст] / П.В. Макаров. – М.: Изд-во НИИ школьных технологий, 2013. – 96 с.
4. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практ. психолога [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2006. – 958 с.
5. Шнейдман, Э. Душа самоубийцы [Текст] / Э. Шнейдман. – М.: Мысль, 2001. – 315 с.
6. Шнейдер, Л. Психотерапия депрессивных состояний при личностных кризисах детей и подростков [Текст] / Л. Шнейдер // Школьный психолог. – 2009. - № 22. - С. 37-47

Что делать, если подросток хочет покончить с собой?

- Если подросток пробует покончить жизнь самоубийством или серьезно размышляет над ним, ему необходима профессиональная помощь. Поэтому такого подростка необходимо как можно скорее отвести к психологу (психиатру). Не оставляйте его наедине, пока не отведете к специалисту. Если вы не его отец или мать, сообщите родителям.
- Если вы считаете, что подросток думает о самоубийстве, однако не планирует, не угрожает его совершить, говорите с ним крайне осторожно. Никогда не отвергайте, не высмеивайте и не бросайте вызов заявлениям о самоубийстве. Старайтесь внимательно и сочувственно выслушать молодого человека о его проблемах.
- Часто бывают случаи повторного самоубийства. Происходит это, как правило, через три месяца после предыдущей попытки. Подростки, относящиеся к группе повышенного суицидального риска, остаются суицидонаправленными на протяжении года. Они должны знать, что в случае, если жизнь опять принесет им расстройство и отчаянье, им всегда есть на кого положиться.
- Укрепляйте самооценку подростка. Необходимо, чтобы ребенок почувствовал себя любимым, осознал себя личностью с уникальными талантами и потенциалом.
- Больше общайтесь с подростком, поддерживайте и ободряйте его.
- Самоубийцы - это люди, которые потеряли надежду. Дайте ребенку надежду, открыв ему чудесный мир вокруг.
- Дайте понять ребенку, что он может говорить о чем угодно, и вы не будете его за это осуждать. Уважайте его мнение.
- Многие подростки не могут справиться с миллиардом проблем, которые давят на них дома, в школе, среди сверстников. Тактично, не навязывая свое мнение, помогайте им находить решения проблем.
- Договоритесь с подростком о том, что он сможет в любой момент обратиться к вам в случае мыслей о самоубийстве, и вы выслушаете его и будете рядом, пока кризис не пройдет.

Как нужно отвечать ребенку на суицидальные фразы-индикаторы?

Фраза ребенка	Правильный ответ	НЕ правильный ответ
Ненавижу учебу, класс...	Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?	Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй.
Все кажется таким безнадежным...	Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь.	Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе.
Всем было бы лучше без меня!	Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит.	Не говори глупостей, Давай поговорим о чём-нибудь другом.
Вы не понимаете меня!	Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.	Я все прекрасно понимаю: это просто глупости.
Я совершил ужасный поступок...	Давай сядем, поговорим об этом.	Что посеешь, то и пожнешь!
А если у меня не получится?	Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное.	Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!

Приложение 3

Осуществляя психопрофилактику и коррекцию суицида, необходимо помнить, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию.

В связи с этим необходимо непрерывное осуществление психопрофилактики и коррекцию с первых лет обучения, учитывая ведущую деятельность каждого возрастного периода ребенка.

Класс	Основные виды деятельности с учащимися	На что обратить внимание
1 – 4	Становление и развитие самооценки учащихся. В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти.	Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка завышена. Рискованные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти.
5	Адаптация к среднему звену Активизация интереса к коллективной деятельности.	Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка.
6	Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни.	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы. Рефлексия понятий «герой», «героизм», «патриот».
7	Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении.	Развитие навыков общения. Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов).
8	Незначительное снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой. Активизация сферы профессиональных интересов.	Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов.
9	Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни; просыпается конфликт «отцов и детей».	Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору. Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе.

10-11	Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношениях.	Нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания.
	Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков. Появление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу.	Готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставят перед ним учащиеся.

Упражнение «Сложные ситуации в общении»

Часто дети теряются в определённых ситуациях взаимодействия, не знают, как себя.

Важно обсуждать с ними такие ситуации:

1. Кто-то дразнит или обзывает ребенка.
2. Обидные замечания или действия.
3. Несправедливые наказания или действия.
4. Переживание стыда за совершенные действия.
5. Невозможность высказать свои чувства.
6. Когда ребенка игнорируют товарищи (объявляют бойкот)
7. Когда кто-то говорит неправду о ребенке
8. Когда ребенок стесняется что-либо попросить или сделать.

Профилактическое занятие "Жизнь"

Для изучения жизненных стратегий, выявления факторов эмоционального неблагополучия, профилактики суицидального поведения педагогу-психологу (можно совместно с классным руководителем) целесообразно провести с детьми занятие на тему "Жизнь".

Тема заранее не сообщается. Можно сказать следующее: "Ребята, сегодня мы проводим занятие, но тему я вам пока не объявляю. Вы мне потом скажете ее название. Я предлагаю вам заполнить анкету (показать ее всему классу), в которой нужно продолжить предложения и заполнить небольшую таблицу. Если у вас появятся вопросы, поднимите, пожалуйста, руку, я подойду, и мы шепотом поговорим: шепотом зададите вопрос, а я шепотом на него отвечу". Данная инструкция необходима, чтобы снять установку ребенка на то, чтобы давать ожидаемый окружающими ответ, а также чтобы вопросы и ответы окружающих не мешали ему выразить собственные мысли, эмоции, переживания и т. д.

После того, как ребята заполнят анкету и определят тему, проводится беседа с целью создания позитивного группового настроения.

Вопросы для беседы: Что такое жизнь? Для чего человеку дается жизнь? Что есть хорошего в твоей жизни? Что самое дорогое в твоей жизни? Почему ты любишь свою жизнь? Акцентировать внимание на отрицательных моментах, которые ребята описывали, продолжая фразы "Не очень хорошее в моей жизни...", "Плохое в моей жизни..." - нецелесообразно.

Негативное содержание необходимо проанализировать и провести коррекцию поведения школьников. Важно определить характер дальнейшей педагогической работы (групповая или

индивидуальная), в ходе которой дать ребенку выразить через рассказ, рисунок и т. п. свои проблемы и оказать психологическую помощь.

Негативная информация может также стать поводом для проведения групповой беседы, например на темы: "Наш класс", "Я и мои друзья", "Что такое дружба?" и т. д.

Необходимо помнить, что, работая с анкетами детей, недопустимо оглашение каких-либо сведений о конкретном ребенке. Озвучивается информация лишь в целом по классу.

Анкета

Фамилия, имя _____ Класс _____ Дата _____

1. Жизнь – это...

2. Жизнь дается человеку, чтобы... _____

3. Заполни таблицу

Хорошее в моей жизни	Не очень хорошее в моей жизни	Плохое в моей жизни

4 Самое дорогое в жизни для меня:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

5 Я люблю свою жизнь, потому что:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Релаксационное упражнение «Полёт к звезде»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии

Возраст участников: подростки

Временной регламент: 45-50 мин.

Оборудование: магнитофон, диск с записью релаксационной музыки.

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Вы почувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого

она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

Тексты релаксации.

Сценарий релаксации (вводная часть перед сеансом).

Найди любую точку и постарайся на ней сосредоточить свой взгляд. Медленно начинай закрывать глаза.

Кисти и руки.

Начни с левой кисти. Сильно сожми ее. Почувствуй напряжение в кисти и руке при сжатии. Теперь расслабь руку. (Повторить 5 раз). То же повторить для левой руки. Ощути, насколько лучше они чувствуют себя расслабленными.

Руки и плечи.

Вытяни руки вперед. Подними их над головой. Заведи их назад. Почувствуй напряжение в плечах. Сильнее вытяни руки. Теперь дай рукам упасть вдоль тела. Повторить 3-4 раза. Ощути, как они чувствуют себя расслабленными.

Плечи и шея.

Подними плечи к ушам и втяни голову в плечи. Напряги их, расслабь и почувствуй тепло. (Повторить 3-4 раза).

Рот.

Сильно сожми зубы. Напряги мышцы шеи, чтобы зубы сжались сильнее. Теперь расслабься. (Повторить 2-3 раза).

Лицо и нос.

Наморщи нос. Как можно больше морщинок. Сильно-сильно. Расслабь нос. Повтори 3-4 раза. Ощути, какое лицо милое, гладкое, расслабленное.

Живот.

Напряги мышцы живота. Живот напряжен. Не двигайся. Держи живот. Теперь расслабься. Живот становится мягким. (Повторить 3-4 раза). Почувствуй себя удобно, расслабленно.

Ноги и стопы.

Упрись подошвами в пол. Можешь помочь себе всей тяжестью ног. Упирайся, разведи подошвы в стороны. Теперь расслабь ноги. (Повторить 3-4 раза). Приятно, никакого напряжения.

Все тело.

Расслабься как можно больше. Почувствуй расслабление каждой мышцы. Почувствуй, насколько ты спокоен. Встряхни руки. Теперь ноги. Покрути головой. Теперь медленно открой глаза.

Молодец!

1. Полет птицы

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо - это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых - лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. *Поднимите подбородок вверх.* Да, именно такая шея у лебеда! *Выпрямите спинку, расправьте плечики.* Вы прекрасны, такая шея у лебеда! *Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох - выдох.* После вдоха говорите про себя: «Я - лебедь» - потом выдохните. *Вдох: - «Я - лебедь» - выдох (3 раза).* Хорошо!

Шея лебеда вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох — выдох (3 раза). Вдох - выдох... Можно свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно

и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох - *выдох*... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!... *Вдох - выдох*. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже.... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди.... И вот ноги легко коснулись земли.... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

2. Очищение от тревог

Милый друг, согласишься, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. (*Пауза.*) Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. (*Пауза.*) Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. *Глубоко вдохнем: вдох* (задержать на 3 секунды) - *выдох* (подождать 3 секунды) - *повторить 3 раза*. Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью (*пауза*). Ты встаешь, надо

идти дальше. Подними мешок, почувствуй, - правда, ведь, он стал легче?... Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. *(Пауза.)* Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. *(Пауза.)* Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! *(Пауза.)*

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... *(Пауза.)* Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. *(Пауза.)* Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделишься им со своими родными, друзьями, знакомыми. *(Пауза не более 30*

секунд.) Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться - ты дома, и мы все тебя очень любим...

3. Поплавок в океане

Назначение: используется, когда клиент чувствует напряжение или когда ему необходимо контролировать себя, и он боится, что «выйдет из-под контроля»

Психолог читает текст, используя определенный тон, модуляцию, интонацию и темп голоса (можно использовать магнитофонную запись).

«Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане...
У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел...

Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны...
Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания...

Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя...
подушку моря под вами, поддерживающую вас...

Послушайте, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...»

Далее в течение 5-7 минут клиент слушает музыку, погруженный в свои мысли, фантазируя с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Психолог отключает аудиосистему и просит клиента описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса.
— Сеанс окончен.

4. Маяк

Назначение: упражнение «Маяк» хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».

Психолог читает текст, используя определенный тон, модуляцию, интонацию и темп голоса (можно использовать магнитофонную запись):

«Представьте маленький скалистый остров вдали от континента...

На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк...

Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове...

Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас...

Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов...

Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу...

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, — света, который никогда не гаснет...»

Далее в течение 5-7 минут клиент слушает музыку, погруженный в свои мысли, фантазирование, с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Психолог отключает аудиосистему и просит клиента описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса. Сеанс окончен.

4. Путешествие на Голубую звезду

Психолог: «Наша родная планета - Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, есть ли у нас соседи?»

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, посмотрите на темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы - команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох - выдох (3 раза). Крепко- крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох - выдох. Чувствуете, как приятная т? жечь растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать вдох – выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое, невесомое. Вдох - выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель - Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х - и выдох (2 раза) и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед вами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы; белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды - Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и... чувствуем как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и

чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

А теперь немного потянитесь, выпрямитесь и снова окажитесь в этой комнате с нами.

Как вы себя чувствуете? Что представляли? Нарисуйте свое настроение или то, что представляли во время путешествия».

Снятие стресса и релаксация

Цели: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику людей.

Текст 1.

«Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам, ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки - в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох - и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох - медленный выдох... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох - и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплему лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам - медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох - и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: Вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный

свет, ваше лицо - в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное.. Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох - и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох - и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох - и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох - и приятное тепло наполнило руки... Выдох - расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Вы отдыхаете...

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер...

Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно-тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело...

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук..., вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч - солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете:

А теперь ваше внимание - на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и

спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно - прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно - прохладен, все ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2 - 3 минуты)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе - настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе - слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох - вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох - опускаетесь вниз... Вдох - вверх, выдох - вниз...

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к

продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание - ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох - как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох - энергичный и резкий. Вдох - глубокий, выдох - энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

Текст 2.

Ребята, предлагаю вам лечь на ковер. Ложимся на спину, руки свободно лежат вдоль туловища. Хорошо, если вы закроете глаза. Дыхание ровное, спокойное. Вдох-выдох (2 раза). Расслабляются мышцы лица, плеч, туловища, рук, ног. Вдох-выдох. Представьте, что мы гуляем по берегу широкой, могучей реки (Пауза.) Ваши ноги касаются сухого теплого песка и слегка утопают в нем. Вы вдыхаете свежий речной воздух. Можете опуститься на колени и порисовать на песке (Пауза.) Присмотритесь, какого цвета, формы, величины получился твой рисунок. (Пауза.). Ты пересыпаешь песок из одной руки в другую, песок медленно струится между пальцами (Пауза.) Ты ложишься на песок и видишь голубое небо. Тебе хорошо и приятно. Прислушайся, как течет река. Ты успокаиваешься и чувствуешь уверенность в себе. Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать. Проснулись, потянулись и улыбнулись. Открываем глаза и возвращаемся в нашу группу.

Текст 3.

Сегодня мы отправляемся на красивую поляну. Представь себе, что перед тобой красивая поляна. На поляне растут душистые травы. Они колыхнутся под теплым ветерком, что-то шепчут тебе на ухо. Постарайся услышать, что они тебе шепчут. Может быть, они хотят рассказать тебе о волшебном ручье. Ты слышишь плеск воды ручья. Ты идешь по мягким травам к ручью и видишь, как струится прозрачная чистая вода по камешкам. А в воде плавают удивительные рыбки. Рассмотрю этих рыбок. Какие они? Ты спокойно и с интересом смотришь на них. Они улыбаются тебе, они чувствуют себя уютно и безопасно. Опускаешь руку в прохладную воду ручейка и ощущаешь красивые камушки, которые лежат на дне маленького ручейка. Тебе приятно, ты расслаблен и спокоен. Покажи ладошки солнышку, ты чувствуешь, как тепло входит в ладошки и струится по всему телу.

Текст 4.

Ты лежишь на берегу синего озера. Ощущаешь легкость в руках, в теле, чувствуешь, как свежий ветерок подхватывает тебя и поднимает медленно и плавно к синему небу. Ветерок ласкает твои волосы, овеивает свежим дыханием лицо. Ты чувствуешь на своем лице прикосновение ветерка. Ты видишь облака. Рассмотрю их. Какого они цвета, формы, кого они тебе напоминают? Ты медленно опускаешься на пушистое прохладное облако. Вокруг мелькают разноцветные огоньки - это твои мысли, которые радуются тебе и подмигивают своим светом. На твоём лице спокойная улыбка. Ты спокоен, расслаблен. Облако медленно опускает тебя на берег синего озера. Ты спокоен, раскован, расслаблен.

Текст 5.

(Дети ложатся на пол. Обе руки вытянуты вдоль туловища, кисти рук положены на пол.) Закрываем глаза, дышим спокойно: вдох-выдох. Ты совершенно спокоен. Спокойствие распространяется по всему телу. Ты раскован, расслаблен, совершенно спокоен. Представьте себе, что мы отправляемся в волшебное путешествие. Перед тобой лежит тропинка. Она уходит вдаль. Идти по этой тропинке легко и приятно. Ты ощущаешь своими босыми ногами теплую, сухую землю. Легкий ветерок колыхает твои волосы. Воздух прозрачен и свеж. Ты вдыхаешь запах удивительных цветов, которые растут на лугу. Рассмотрите эти цветы. Что напоминают они тебе? Ты идешь по этому лугу, срываешь букет цветов. Ты чувствуешь себя спокойно и безопасно. Ты лежишь в зеленую травку, которая пахнет летом. Смотришь в синее небо, на облака, которые проплывают перед тобой. Ты совершенно спокоен. Приготовься к тому, чтобы потянуться. Вытягиваемся как кошка, глубоко вдохнем и резко выдохнем, после этого откроем глаза.

Суггестивная методика

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

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

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

Если пациент не спит (касание лба)

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

Закройте глаза

Глаза закрыты, усталость и сонливость все больше и больше охватывают Вас. Веки плотно сомкнуты, у Вас нет желания открыть глаза. Чем больше тяжелеют веки, тем больше Вас будет охватывать приятное состояние, чувство усталости. Тело полностью расслаблено. Ничто Вас не беспокоит. Дыхание становится медленным и неторопливым. Сердце бьется ровно и спокойно. Когда провожу рукой

по лбу, Вы чувствуете, как усталость возрастает, как все тело делается тяжелым». (мягкое прикосновение лба).

Усталость и тяжесть проникают все тело, распространяются в руки и ноги. Все тело, руки и ноги становятся усталыми и ватными, тяжелыми и вялыми. Ваши веки все больше тяжелеют, слипаются все сильнее. Руками и ногами не хочется двигать. Не хочется шевельнуться. Ничто Вас не волнует, не беспокоит. Все больше и больше погружаетесь в дремоту. Вы слышите только мой голос, только мой голос. Вы засыпаете, засыпаете. Отдых и спокойствие, отдых и расслабление. Вы больше ни о чем тревожитесь. Вы больше ничего не чувствуете. Сон. Вы спите, спите, спите. Вы спите глубоко и спокойно».

Коррекция

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

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

Гимнастика Джекобсона

Начнем с мышц ног

- Согните и подожмите пальцы ног, словно у вас не человеческие, а птичьи ноги. Напрягайте пальцы постепенно все сильнее, подержите их в таком положении несколько секунд, потом (на выдохе) – расслабьте. Побудьте в состоянии доступного для себя расслабления несколько секунд, не совершая никаких движений. Повторите это движение еще раз самостоятельно. Механически следите за своими ощущениями. Пусть ваши ощущения просто будут.
- Теперь вытяните носки от себя, напрягите стопы, зафиксируйте их в таком состоянии на несколько секунд (здесь и далее на 1-2-3-4-5), теперь сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьте стопы.
- Потяните носки на себя, напрягите стопы, зафиксируйте это их положение, дайте им побыть в таком напряжении. Опять сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьте стопы. Обратите внимание на состояние мышц стоп.
- Оторвите ноги на несколько сантиметров от пола, постарайтесь некоторое время их держать в вытянутом положении. Затем насколько возможный глубокий вдох и насколько возможное плавно опустите ноги. Обратите внимание на любые ощущения в области ног. Понаблюдайте за ними.

Переходим к вашим рукам.

- Теперь сожмите правую кисть в кулак, дайте ей побыть в напряжении, на выдохе – расслабьте ее. Прodelайте прямо сейчас тоже самое с левой кистью. Теперь повторите упражнение одновременно с обеими руками. Подержите руки сжатыми чуть

дольше, чем вы это делали по отдельности для каждой руки. На выдохе расслабьте кисти.

- Согните правую руку в локте, напрягите бицепс, побудьте в состоянии напряжения, как бы прижимая предплечье к плечу. На выдохе разогните и расслабьте руку. Повторите сейчас упражнение с левой рукой. Помните о том, что расслабление начинаем с выдоха. Теперь повторите упражнение с двумя руками одновременно. Постоянно следите за тем, насколько легко у вас получается напрягать те или иные группы мышц.

- Напрягите всю правую руку – кисть, бицепс, трицепс – вдавливая руку в пол. Побудьте с напряжением. Расслабьте руку на выдохе. Повторите упражнение с левой рукой. А теперь и с обеими руками одновременно. Постарайтесь сделать чуть более глубокий выдох. Обратите внимание на любые ощущения в области рук. Понаблюдайте за ними.

Мышцы живота и спины – следующая часть упражнения.

- Глубоко вдохните, напрягите мышцы живота, и побудьте в таком положении, задержав дыхание. Начинайте выдох не сразу, дайте мышцам возможность напрячься, как следует. После выдоха – расслабьте мышцы живота. Повторите эту часть самостоятельно. Прислушайтесь к ритму своего дыхания и ощущениям в области мышц живота.

- Приподнимите таз над полом, опираясь на пятки, локти и плечи. Побудьте в этом положении. Держите напряжение мышц. Сделайте вдох, на выдохе опустите таз. Повторите упражнение самостоятельно с удобной для себя силой напряжения.

- Сейчас будьте аккуратны. Приподнимите на несколько сантиметров грудную клетку. Опирайтесь на локти и затылок. Зафиксируйте свое тело в этом положении, напрягая мышцы

преимущественно грудной клетки. Опуститесь на пол всем телом и расслабьтесь. Обратите внимание на любые ощущения в области грудной клетки и живота. Понаблюдайте за ними.

Теперь мышцы головы и лица

- Плечи четко фиксированы к полу. Приподнимите только голову, направьте свой подбородок к груди. Плечи не должны отрываться от пола. Подержите напряжение мышц (на 1-2-3-4-5). На выдохе расслабьте мышцы шеи. Удобно расположите голову после упражнения. .
- Сожмите челюсти, напрягите их, словно вы держите в зубах что-то. Дышите носом глубоко и последовательно. Сделайте более глубокий вдох и на выдохе расслабьте челюсти. Побудьте в покое некоторое время. Внимательно следите за ощущениями во всем теле.
- Наморщите ваш лоб, не закрывая глаз. Постарайтесь удержать полученное напряжение. Побудьте в нем достаточное время. Сделайте глубокий вдох, на выдохе расслабьте мышцы лба.
- Плотно сожмите губы. Старайтесь задействовать все возможные мышцы рта. Пусть напряжение в этой области немного вибрирует и гуляет, просто наблюдайте за ним. Сделайте шумный вдох, побудьте в состоянии покоя.
- Теперь необходимо упереть кончик вашего языка в верхнее небо (ближе к зубам), напрягите язык. Пусть он побудет в этом напряжении следующие несколько секунд. На выдохе – расслабьте язык и мышца челюсти и рта.
- Наконец. Зажмурьте свои глаза. Пусть мышцы век будут напряжены. Почувствуйте вибрацию и легкий внутренний шум в ушах. Подержите свое напряжение несколько секунд и

расслабьтесь. Обратите внимание на любые ощущения в области вашего лица и головы. Понаблюдайте за ними.

А теперь и завершающее упражнение

- Вам нужно будет напрячь мышцы своего тела снизу вверх чем-то наподобие волны. Готовы? Напрягите мышцы стоп,. Ног. Таза. Живота. Груды. Плеч. Лица. Теперь подержите напряжение всего своего тела и после вдоха, на выдохе – расслабьте все свое тело. Повторите это упражнение несколько раз, в своем ритме и с удобной интенсивностью напряжения. Побудьте в состоянии покоя некоторое время, просто слушая музыку. И возвращаясь к ощущениям тела. Пусть ваше внимание свободно гуляет между музыкой и ощущениями тела. Если вы планируете далее заниматься каким-то делами – сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Если нет - просто отдыхайте.

Активная мышечная релаксация

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

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

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

1.Правая кисть. Глубокий вздох. Сожмите сильно-сильно в кулак кисть правой руки. Раз! Делаем полный выдох и одновременно разжимаем кисть. Два! Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах проявляется приятная тяжесть, мышцы наполняются теплом. Три! Почувствуйте, как из мышц уходит усталость. Четыре! Зафиксируйте в своей памяти это возникающее чувство приятного расслабления и успокоения. Пять! (Повторить 1-2 раза).

2.Левая кисть. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае (Повторить 1-2 раза).

3.Правое плечо. Сделайте глубокий вдох, одновременно сожмите кулак правой кисти и напрячьте бицепсы правой руки. Приготовились! Делаем глубокий вдох. Сильно сжимаем в кулак правую кисть и правую кисть и напрягаем бицепс правой руки. Раз! Делаем полный выдох, расслабляем кисть и бицепс. Два! Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах правой руки проявляются приятные ощущения. Три! Чувство усталости покидает Ваше тело. Четыре! Вы расслабляетесь и отдыхаете. Зафиксируйте в памяти те приятные ощущения тепла и покоя, которые появляются в мышцах Вашей правой руки. Пять! (Повторить 1-2 раза).

4.Левое плечо. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае (Повторить 1-2 раза).

5.Мышцы лба. На вдохе максимально поднимите вверх брови (как будто Вы чему-то сильно удивились). При этом глаза остаются закрытыми. Раз! На выдохе расслабьте мышцы лба. Почувствуйте, как мышцы лба расслабляются (Повторить 1-2 раза).

6.Мышцы носа и век. Глаза остаются закрытыми. На вдохе наморщите нос и крепко зажмурьте глаза. Раз! На выдохе расслабьте мышцы коса и век. Дайте почувствовать, как у Вас расслабляются мышцы лица (Повторить 1-2 раза).

7.Мышцы рта. Глаза закрыты. На вдохе оскальтесь, резко напрягите мышцы рта, при этом углы рта сильно опустите книзу. Раз! На выдохе расслабьте мышцы рта. Почувствуйте, как у Вас расслабляются мышцы рта, расслабляются все мышцы лица.

8.Мышцы шеи. На вдохе голову сильно наклонить вперед, лопатки максимально поднять вверх и сдвинуть к позвоночнику. Раз! На выдохе расслабьте мышцы шеи, лопатки резко «бросить» вниз. Почувствуйте и зафиксируйте в памяти, как в мышцах шеи и в

области воротниковой зоны появляются тепло и чувство приятной тяжести (Повторить 1-2 раза).

9.Мышцы живота. На вдохе сильно напрячь и втянуть внутрь мышцы живота. Раз! На выдохе расслабить мышцы живота и почувствовать, как приятное тепло разливается в области солнечного сплетения, как мышцы живота наполняются приятной свежестью. Почувствуйте, как Вас покидает чувство усталости и возникает и возникает успокоенность (Повторить 1-2 раза).

10.Мышцы области промежности. На вдохе сильно напрячь и втянуть внутрь мышцы промежности. Раз! На выдохе расслабьте мышцы промежности и прочувствуйте, как в них проявляется приятное чувство тепла и тяжести (Повторить 1-2 раза).

11.Мышцы правого бедра. На вдохе нужно резко напрячь мышцы правого бедра. Раз! На выдохе расслабьте мышцы бедра. Зафиксируйте в своей памяти то приятное чувство тяжести и тепло, которое появляется в мышцах бедра.

12.Мышцы левого бедра. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае (Повторить 1-2 раза).

13.Мышцы правой стопы. Правую ногу вытяните вперед. Поставьте ее на пятку. На вдохе большой палец правой ноги максимально потяните на себя. Раз! На выдохе расслабьте икроножные мышцы, «отпустите» большой палец. Зафиксируйте в своей памяти те приятные ощущения тепла и тяжести, которые появляются в икроножной мышце и мышцах стопы. Запомните эти приятные ощущения. В течение некоторого времени наслаждайтесь этим ощущением расслабления (здесь пауза 2-3 минуты). (Повторить 1-2 раза).

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

Упражнение «Аутогенная тренировка»

(звучит релаксационная музыка)

Аутогенная тренировка (АТ) – это самовнушение в состоянии релаксации. Создателем этого метода является И. Шульц. Смысл аутогенной тренировки заключается в том, что при расслаблении поперечно – полосатой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные, в том числе произвольные, функции организма. Аутогенная тренировка способствует снижению эмоционального напряжения, чувства тревоги дискомфорта. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, происходит активизация организма и личности.

С помощью АТ можно решать задачи укрепления воли, коррекции некоторых неадекватных форм поведения, мобилизации ресурсов человека, отдыха и восстановления сил за короткое время. [3,5]

Инструкция:

1. Сделайте глубокий вдох, спокойный выдох, закройте глаза. Дышите легко, спокойно, свободно.

2. Вызываем ощущение тяжести. Мысленно повторяем:

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Моя правая (левая) рука тяжелая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Моя правая (левая) нога тяжелая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Мое тело тяжелое» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

3. Вызываем ощущение тепла. Мысленно повторяем:

«Я спокоен» (1 раз)

«Мое тело теплое» (3 раза),

«Моя правая (левая) рука теплая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я спокоен» (1 раз)

«Моя правая (левая) нога теплая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я спокоен» (1 раз)

«Мое тело теплое» (3 раза), «Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Я спокоен» (1 раз)

«Обе руки теплые» (3 раза),

«Обе ноги теплые» (3 раза), «Моё тело теплое» (3 раза)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

4. Второе и третье упражнение объединяются одной формулой:

«Руки и ноги тяжелые и теплые» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз),

«Мое тело тяжелое и теплое» (3 раза), «Я совершенно спокоен» (1 раз)

5. Регуляция дыхания.

«Я спокоен» (1 раз), «Мои руки и ноги теплые и тяжелые» (3 раза),

«Моё сердце бьётся спокойно» (3 раза),

«Я дышу спокойно, глубоко, свободно» (3 раза)

«Я совершенно спокоен» (1 раз).

6. Влияем на органы брюшной полости

«Я спокоен» (1 раз), «Мои руки и ноги теплые и тяжелые» (1 раз),

«Моё сердце бьётся спокойно» (1 раз),

«Я дышу спокойно, глубоко, свободно» (1 раз)

«Моё солнечное сплетение теплое, оно излучает тепло» (3 раза),

«Я спокоен» (1 раз)

7. Вызываем ощущение прохлады в области лба

«Я спокоен» (1 раз), «Мои руки и ноги теплые и тяжелые» (1 раз),

«Моё сердце бьётся спокойно» (1 раз),

«Я дышу спокойно, глубоко, свободно» (1 раз)

«Моё солнечное сплетение теплое, оно излучает тепло» (1 раз),

«Мой лоб прохладный и расслабленный» (3 раза),

«Я спокоен» (1 раз)

8. Всё тело отдыхает. Восстанавливаются силы, возрождается весь организм. Мобилизуются внутренние ресурсы. Ощущение глубокого покоя, полной отрешенности.

9. Просмотрите своё тело сверху – вниз. Все тело спокойно отдыхает. Нервная система восстанавливает силы. Теперь мысленно представьте окружающую Вас обстановку. Вспомните и осмотрите себя как бы сверху и все, что Вас окружает. Мысленно посмотрите вдаль. Вспомните свои предстоящие и текущие дела.

10. Сделайте дыхание более глубоким и энергичным. Слегка подвигайте стопами. Пошевелите пальцами ног. Почувствуйте, как исчезают последние остатки вялости и расслабленности. Ладони медленно сожмите в кулаки и

расслабьте. Подвигайте сжатыми губами. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза. Откройте глаза и улыбнитесь.

Приложение 10

Суггестивная методика 2

Устройтесь поудобнее, руки и ноги перекрещивать не надо, пусть они свободно лежат вдоль вашего тела. Если вы сидите, ноги можно выпрямить, руки положить на бедра. Можно закрыть глаза или же выбрать точку в пространстве, например пламя горящей свечи.

Сначала концентрируем внимание на собственном теле.

«Моя голова становится тяжелой, расслабленной, безвольной. Мой лоб спокоен и безмятежен как у младенца. Веки наливаются тяжестью.

Все маленькие мышцы вокруг глаз полностью расслаблены.

Мои щеки мягкие и спокойные.

Челюсти слегка разомкнуты, спокойны и бессильны.

Губы едва соприкасаются, зубы разжаты. Язык расслаблен во рту, вялый и безвольный.

Шея свободна, мышцы шеи расслаблены.

Плечи тяжелые. Руки тяжелые, слабые, безвольные.

Глубокое ощущение покоя. Полное отсутствие напряжения.

Все тело тяжелое и расслабленное.

Бедра тяжелые. Стопы тяжелые.

Приятное ощущение тепла и спокойствия разливается по моим ногам до самых кончиков пальцев».

Продолжайте расслаблять каждый мускул своего тела. Если какой-то области тела вы чувствуете напряжение и скованность, задержитесь на ней чуть дольше:

«расслабляем живот и спину».

Чтобы полностью расслабить спину, считаем в обратном порядке все позвонки спины, во время счета представляем, что спина становится вдвое шире и вдвое длиннее. Считаем от 31, поднимаемся вверх.

«31, 30, 29, 27, 25, 24,23, 20,18, 17, 16, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

Напряжение ушло и больше никогда не вернется. Теперь во всем теле чувствуется приятная слабость.

Я свободен от давления, просто приятное безвольное ощущение блаженства».

Теперь, когда вы расслабились, постарайтесь избавиться от осознанных мыслей. Отложите решения и суждения до более подходящего времени, просто постарайтесь представить следующее.

«Теперь, когда тело ничего не требует от сознания, почувствуйте спокойствие сознания. Вы на берегу моря. Стоит прекрасный, теплый солнечный день. Свежий ветерок дует вам в лицо. Легкая волна с нежным шуршанием набегаёт на берег и неохотно уходит обратно, снова выплескивается и уходит, мерный гул успокаивает ваше сознание, только волны, тепло, приятное чувство единения с самим собой».

«Вы расслабились отдохнули и с новыми силами готовы вернуться в обычный мир. Когда вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодрыми и отдохнувшими». Глубоко вдохните, выдохните, считайте про себя до 3, откройте глаза.

**Межведомственный стандарт оказания комплексной помощи
(медицинской реабилитации, социально-психологической,
психолого-педагогической) несовершеннолетним, пережившим
попытку суицида (Алтайский край)**

1. Общие положения о межведомственном стандарте оказания комплексной помощи (медицинской реабилитации, социально-психологической, психолого-педагогической) несовершеннолетним, пережившим попытку суицида.

Настоящий межведомственный стандарт оказания комплексной помощи (медицинской реабилитации, социально-психологической, психолого-педагогической) несовершеннолетним, пережившим попытку суицида (далее – помощь) определяет порядок взаимодействия специалистов, ее содержание и формы.

Под организацией **медицинской реабилитации** понимается система лечебно-профилактических мероприятий, направленных на оказание специализированной помощи несовершеннолетним с суицидальными (аутоагрессивными) проявлениями. Медицинскую реабилитацию оказывает медицинское учреждение по месту жительства (пребывания) несовершеннолетнего. В случае отсутствия специалиста, прошедшего подготовку по суицидологии или кризисной психотерапии, ответственным за оказание помощи несовершеннолетним, пережившим попытку суицида, является врач-психиатр.

Медицинская реабилитация включает в себя постановку на диспансерный учет (с согласия несовершеннолетнего), организацию психиатрической помощи, индивидуальной и групповой психотерапевтической помощи в течение 6 месяцев – 1 года и далее в сроки, необходимые для преодоления последствий попытки суицида.

Под организацией **социально-психологической помощи** понимается система мероприятий, направленных на выявление и анализ причин суицидального поведения несовершеннолетних, переживших попытку суицида, источника их психического напряжения, кризисных ситуаций, поиск средств и способов их устранения, а также оказание комплексной психологической помощи несовершеннолетним по восстановлению, коррекции психических функций и состояний, оказавшимся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении и их родителям. Социально-психологическую помощь и социально-психологические услуги оказывают представители органов и (или) учреждений социального обслуживания и (или) образования. Психолог проводит индивидуальные и групповые психокоррекционные занятия с несовершеннолетним, членами его семьи в течение 6 месяцев – 1 года, в том числе в рамках организации индивидуальной профилактической работы, социально-психологического патронажа. Психокоррекционные занятия по истечении реабилитационного периода могут возобновляться по запросу самого несовершеннолетнего или его семьи. Психокоррекционная работа с родителями (законными представителями) должна быть направлена на недопущение повторных суицидальных попыток у несовершеннолетнего.

Социальные услуги предоставляются социальным педагогом или специалистом по социальной работе органов и (или) учреждений социального обслуживания и должна быть направлена на восстановление социальных связей несовершеннолетнего, мобилизацию его социального окружения и семьи, коррекцию межличностных семейных взаимоотношений и взаимодействие членов семьи.

Под организацией **психолого-педагогической помощи** понимается формирование у несовершеннолетних жизненных качеств, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Комплексная помощь несовершеннолетнему, пережившему попытку суицида и его семье проводится в сроки, необходимые для: устранения причин и условий, способствовавших суицидальному поведению; преодоления устранения негативных последствий попытки суицида для физического и психического здоровья несовершеннолетнего.

Результатом оказания помощи является стабилизация психоэмоционального состояния несовершеннолетнего, пережившего попытку суицида, мобилизация его физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов для выхода из кризисного состояния, расширение диапазона приемлемых средств для самостоятельного решения возникших проблем и преодоления трудностей, укрепление уверенности в себе.

Принципы оказания помощи:

- принцип индивидуализированного подхода заключается в учете личностных особенностей несовершеннолетнего,

пережившего попытку суицида, и его ближнего окружения (родственников, друзей, соседей);

- принцип законности предусматривает соблюдение требований законодательства Российской Федерации и Алтайского края;
- принцип комплексности предполагает привлечение к оказанию помощи всех субъектов профилактики суицидальных рисков;
- принцип системности предполагает работу с семьей несовершеннолетнего, пережившего попытку суицида, с классным коллективом и педагогами образовательной организации, где он обучается.

2. Перечень нормативных правовых актов и иных документов, регламентирующих оказание помощи.

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах ребенка; Семейный кодекс Российской Федерации; Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- 3 Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;

- Приказ Министерства социальной защиты Российской Федерации от 18.05.1994 № 68 «Об утверждении Примерных положений об учреждениях психологической помощи населению»;
- Постановление Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 19.07.2000 № 53 «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр психолого-педагогической помощи населению»;
- закон Алтайского края от 15.12.2002 № 86-ЗС «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Алтайском крае»;
- постановление Администрации Алтайского края от 13.11.2012 № 617 «Об утверждении стратегии действий в интересах детей в Алтайском крае» на 2012-2017 годы;
- приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 4991, Главного управления МВД России по Алтайскому краю № 575, Главалтайсоцзащита № 419, Главного управления Алтайского края по здравоохранению и фармацевтической деятельности № 788 от 12.11.2013 «Об организации работы межведомственной рабочей группы по профилактике и анализу суицидального поведения детей и подростков Алтайского края»;
- приказ Главного управления по здравоохранению и фармацевтической деятельности администрации Алтайского края от 14.06.2006 № 229 «Об организации помощи детям и подросткам с суицидальным поведением»;
- приказ Главного управления по здравоохранению и фармацевтической деятельности администрации Алтайского края от 15.02. 2010 № 62 «О мерах профилактики суицидального

поведения у детей и подростков и предотвращению жестокого обращения с детьми в семье»

3.4. Примерный перечень мероприятий субъектов системы профилактики, направленных на решение проблем несовершеннолетнего, пережившего попытку суицида

Возможные проблемы несовершеннолетнего, пережившего попытку суицида	Задачи, выполнение которых способствует решению проблем несовершеннолетнего	Перечень мероприятий органов и учреждений профилактики, направленных на решение проблем несовершеннолетнего	Прогнозируемые изменения (аффективный, когнитивный и поведенческий компоненты)
Социально-психологическая помощь			
<p>Дезадаптация, высокий уровень тревожности, неадекватная самооценка, одиночество, замкнутость, эмоциональная неустойчивость, жалобы на состояние здоровья</p>	<p>Изучение особенностей личности подростка, эмоционального развития, условий жизни и семейного воспитания, расширение диапазона навыков поведения в сложных ситуациях</p>	<p>Психологическая диагностика, индивидуальное и семейное психологическое консультирование, информирование о детском телефоне доверия, социально-психологический патронаж</p>	<p>Эмоциональный комфорт, удовлетворенность отношениями с окружающими, социальным статусом, реализацией основных потребностей, самопринятие, ощущение включенности в социальную группу, широкий круг общения, умения обратиться за помощью, социальная активность, стабильность эмоциональной сферы, соматическое благополучие, уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей попытку суицида, сформ. стратегий</p>

			поведения в сложных ситуациях и т.д.
Нарушение взаимоотношений в семье	Гармонизация детско-родительских отношений	Использование технологий: «Интенсивная семейная терапия», «Сеть социальных контактов», медиативные технологии в рамках предоставления социальных услуг	В семье доверительные отношения, у членов семьи сформированы стратегии поведения в конфликтных ситуациях, родители относятся к ребенку как к партнеру и т.д.
Психолого-педагогическая помощь			
Инфантильность, безынициативность в деятельности, демонстрация «ведомого поведения», зависимости от чужого мнения в оценке событий	Актуализация внутренней позиции Формирование ответственности за свою модель поведения	Тренинг личностного роста (педагог-психолог). Решение нравственных дилемм, дискуссии на нравственные темы (педагог, педагог-психолог).	Самостоятельность в поступках и суждениях: решительность, настойчивость, сильно выраженное желание достичь цели
Отсутствие ведущих интересов	Формирование активной деятельности Отработка умений постановки жизненных целей, перехода от намерений к действиям. Развитие способности планирования своего жизненного пути	Социальное проектирование, включение в коллективно=творческие дела, ролевые и деловые игры (педагог, социальный педагог).	Участвует в разработке и реализации проектов, вовлечен в систему дополнительного образования, имеет портфолио, где отмечены его достижения. Умеет разбивать достижение результатов на этапы
Неадекватная оценка своих физических и интеллектуальных возможностей. Тревожность, неуверенность в себе, как следствие - страх неудачи, стресс, болезненное переживание неудач. Высокий уровень притязаний при неустойчивой самооценке и самоотношения	Снижение психоэмоционального напряжения	Тренинг уверенности в себе (педагог-психолог). Сказкотерапия, арт-терапия (педагог-психолог). Сеансы аутогенной тренировки (педагог-психолог). Упражнения-визуализации	Повышение самоуважения к себе. Повышение уровня развития волевых качеств несовершеннолетнего (самооценки, самообладания, эмоциональной стабильности, терпимости, выдержки)

(болезненное самолюбие, ранимость, эмоциональное «застывание» на своих переживаниях). Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоц. контактов			
Отчуждение от образовательной организации (пропуски, низкая успеваемость и познавательная мотивация)	Восстановление утраченных связей с образовательной организацией. Повышение познавательной мотивации	Социально-педагогический патронаж. Вовлечение родителей в образовательный процесс (педагог, социальный педагог)	Отсутствие пропусков без уважительной причины
Иррациональное мышление, заикленность на проблеме (эффект «тоннельного восприятия», «черно-белое» восприятие мира, мотивы несчастной любви, «меня никто не понимает»)	Обучение навыкам вербального преобразования иррациональных суждений в рациональные	Практикум по преобразованию иррациональных суждений в рациональные	Овладение навыками саногенного мышления
Низкий социометрический статус в группе сверстников (изоляция, отверженность). Частые конфликты с любым окружением (черты максималистского поведения, высокий уровень эгоцентризма, желание отомстить обидчикам)	Организация деятельности, направленной на формирование общественного мнения; Формирование навыка конструктивного взаимодействия подростков в конфликтной ситуации; Коррекция когнитивного и аффективного компонентов самосознания нес. Повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.	Организация коллективно-творческих дел с постоянным сменном состава микрогрупп. Решение нравственных дилемм, дискуссии на нравственные темы (педагог, педагог-психолог). Служба примирения (социальный педагог). Коммуникативный тренинг (педагог-психолог). Психологические игры и упражнения из серии «Я глазами других членов группы» (педагог-психолог)	Повышение социометрического статуса несовершеннолетнего. Овладение навыками бесконфликтного общения. Овладение навыками контроля собственного эмоционального состояния и поведения, возникших в рамках межличностного взаимодействия
Нарушение взаимоотношений в семье.	Развитие у родителей навыков асертивного поведения.	Психологическое консультирование с отработкой навыка асертивного поведения. Песочная	Оптимизация стиля детско-родительских отношений

	Формирование у родителей уверенности в собственных воспитательных возможностях	терапия, арттерапия (педагог-психолог). Психологические игры и упражнения из серии «Я глазами членов моей семьи» (педагог-психолог)	
--	--	---	--