

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МОЛОДЕЖИ
«РАДУГА»

МИР



ВОЗМОЖНОСТЕЙ

НОВОСИБИРСК
2018

МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Методическое пособие



Мир возможностей. Методическое пособие/ под редакцией С.А. Лабеецкой, Л.Г. Петровой, И.М. Сорокиной – 3-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск: МБУ Центр «Радуга», 2018 – 63 стр.

Методическое пособие адресовано психологам разных учреждений, педагогам общеобразовательных, специальных учреждений, социальным педагогам, специалистам системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, специалистам региональных и муниципальных органов управления образованием, органов опеки и попечительства, родителям в целях профилактики суицидального поведения, социализации и психолого-педагогической поддержки учащейся молодежи, находящейся в трудной жизненной ситуации.

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ:

Лабеецкая С.А. – директор МБУ Центр «Радуга», психолог высшей квалификационной категории, арт-гештальт терапевт, региональный тренер и супервизор МИГИП.

Денисова Н.А. – педагог-психолог МБУ Центр «Радуга»

Муниципальное бюджетное учреждение города Новосибирска
Центр психолого-педагогической помощи молодежи «Радуга»
630128, Новосибирск, ул. Кутателадзе, 16

тел. (383) 204-90-73, 204-90-78

E-mail: psy_raduga@mail.ru

Сайт: www.psy-raduga.ru

 Skype: online_psy

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. СУИЦИДОЛОГИЯ. ВВЕДЕНИЕ ПОНЯТИЙ	7
ГЛАВА 2. ТОЛЕРАНТНОСТЬ – КУЛЬТУРНОЕ СОГЛАСИЕ	14
ГЛАВА 3. ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ	17
ГЛАВА 4. ПРОГРАММА «МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ»	21
3.1. Цели и задачи Программы	21
3.2. Принципы, техники и формы работы	21
3.3. Этапы реализации Программы	28
3.4. Результаты реализации Программы «Мир возможностей»	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	49
ПРИЛОЖЕНИЕ	52
Приложение 1.	53
Приложение 2.	54
Приложение 3.	55
Приложение 4.	57
Приложение 5.	59
Приложение 6.	61
Приложение 7.	63

ВВЕДЕНИЕ

В 2015 году психологами МБУ Центра психолого-педагогической помощи молодежи «Радуга» на основе имеющегося научного опыта в области суицидологии был разработан Проект «Мир возможностей», направленный на профилактику суицидального поведения среди молодежи. В рамках Проекта проводились социально-психологические исследования молодежной среды, цикл лекций, семинаров и тренингов для студенческой молодежи, педагогов, родителей учащихся одного из учебных заведений Советского района. Разработаны буклеты для каждой категории участников Проекта. Был проведен городской круглый стол «Особенности и содержание деятельности по профилактике суицидального поведения молодежи» по обмену опытом среди специалистов учреждений молодежной политики города Новосибирска.

В 2016 году Проект был утвержден как городская Программа «Мир возможностей». За этот год значительно расширилась аудитория участников, в нее вошли старшеклассники образовательных учреждений, студенческая молодежь вузов и ссузов города, педагоги и родители. Проводились исследования, цикл тренингов для молодежи, семинары для педагогов и родителей. Участники получили информационные материалы. Весной 2016 года Программа была представлена на городском круглом столе для специалистов «Профилактика суицидального поведения». По итогам двух лет реализации Программы разработано методическое пособие «Мир возможностей».

В 2017 году в Программу «Мир возможностей» включена задача профилактики экстремистских проявлений в молодежной среде, направленная на предупреждение негативных явлений в молодежной среде, профилактику национального экстремизма и формирование культуры межнационального общения.

Проявления экстремизма стали обыденным фактом жизни современного мира. Социальная реальность предопределила актуальность и востребованность теоретического осмысления и практического решения проблемы экстремизма. В XXI веке экстремистские организации и движения превращаются в реальную политическую силу, способную кардинально повлиять на политические процессы. Для того, чтобы этого избежать, необходимо формировать толерантное отношение к лицам иной национальности, начиная с раннего возраста.

Программа «Мир возможностей» в 2017 году была удостоена диплома IX Международного смотра - конкурса городских практик городов СНГ и ЕАЭС «Город, где хочется жить» –2017 «За организацию службы психологической помощи детям и подросткам, попавшим в сложную жизненную ситуацию и

профилактику суицидального поведения среди молодежи (Программа «Мир возможностей»)» (см. Приложение 7).

В 2018 году в Программу «Мир возможностей» включили задачу, актуальную на сегодняшний день, проблема профилактики девиантного поведения подростков, выявление факторов, влияющих на девиантное (деструктивное, отклоняющееся) поведение молодежи. Суицидальное поведение является одной из распространенных форм девиаций в подростковом возрасте.

В настоящее время под «девиантным поведением» понимают, поступки и образ жизни, несущие некую реальную или потенциальную опасность для сообщества. Девиантным считается поведение индивидов и социальных групп с той или иной степенью отклонения (от лат. *deviation* – отклонение) от господствующей социальной нормы.

Самоубийство занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев у молодежи и четвертое место среди основных причин потенциальной потери жизни. По данным ВОЗ, за последние 15 лет количество самоубийств среди молодежи возросло вдвое. Россия занимает лидирующее место в мире по количеству суицидов среди студентов, а в возрастной группе от 15 до 19 лет этот уровень в четыре раза превышает среднеевропейский уровень.

На сегодняшний день профилактика суицидального поведения среди молодежи является одной из важнейших социальных задач.

Из опросов, проведенных среди молодежи в возрасте от 14 до 24 лет, выявлено, что больше чем у половины подростков возникали мысли о самоубийстве, а 6% юношей и 10% девушек совершают действия суицидального характера. Генеральной Прокуратурой России основными мотивами самоубийств среди несовершеннолетних (62%) были названы: конфликты в семье, неблагополучие, проявление насилия со стороны взрослых, непрофессиональное, бестактное поведение отдельных педагогов, личные конфликты с учителями, одноклассниками, друзьями и другими значимыми людьми в жизни подростка, общая черствость и безразличие окружающих. Также среди мотивов часто имеет место переживание обиды, одиночества, отчужденности, непонимания, неразделенная любовь, ревность, сексуальные эксцессы, оскорбленное самолюбие, чувство вины. Если подросток не находит выход из трудной жизненной ситуации, то суицидальные мысли приобретают патологически навязчивый характер.

Изучение суицидального поведения подростков показывает, что зачастую суицидальным поведением подросток хочет привлечь внимание взрослых к своим проблемам, выразить протест против безразличия, цинизма окружающих. Подростковый суицид может быть результатом кризиса взросления. При этом

большая часть подростков сообщают окружающим о своих суицидальных намерениях. От них можно услышать фразы о «желании умереть», о «чувстве своей бесполезности». Ко всем таким сообщениям нужно относиться со всей серьёзностью, их нельзя игнорировать, независимо от того, насколько это поведение демонстративно. Это всегда крик о помощи, и подросток нуждается в ответной реакции.

Программа «Мир возможностей», разработанная психологами Центра «Радуга», рассчитана именно на учащуюся молодежь. Программа разрабатывалась для психически здоровых людей, так как 75% самоубийц являются вменяемыми, здоровыми людьми. Также Программа помогает участникам успешно пройти психологическую адаптацию в учебном заведении, эффективно совладать с трудными жизненными ситуациями, предотвратить риск девиантного и суицидального поведения.

Смена учебного заведения, изменение жизненной ситуации может вызывать формы отклоняющегося, протестного, антиобщественного поведения, связанного с началом самостоятельной жизни, отсутствием контроля, отсутствием навыков самоорганизации, саморегуляции и др.

Риск самоубийства связан со следующими причинами: высоким уровнем психических, физических нагрузок, возрастающих в сессию, дефицитом времени, необходимостью усвоить в сжатые сроки большой объем информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций

ГЛАВА 1. СУИЦИДОЛОГИЯ

ВВЕДЕНИЕ ПОНЯТИЙ

В настоящее время во всем мире наблюдается тенденция роста числа самоубийств. В России, как и в других странах, эта проблема требует принятия мер по профилактике суицида.

Суицидальное поведение имеет специфическое развитие, которое нельзя объяснить психотравмирующей ситуацией или течением психического заболевания. Социально-средовые факторы риска имеют различный вес на разных этапах развития суицидального поведения. Например, величина влияния психотравмирующей жизненной ситуации на первых этапах суицидального поведения велика, однако снижается по мере увеличения числа пережитых индивидом суицидальных эпизодов. Первые суицидальные кризисы обычно возникают под влиянием тяжелых стрессов, таких как потеря близких, распад семьи и т. д., однако в дальнейшем суицидальные реакции могут провоцироваться внешне незначительными, символическими или предвосхищаемыми индивидом стрессовыми ситуациями.

Суицидология

Самоубийство, суицид (лат. «себя убивать») – это умышленное и осознанное лишение себя жизни. Ситуации, когда смерть причиняется лицом, которое не может отдавать отчета в своих действиях или руководить ими, а также по неосторожности субъекта, относят не к самоубийствам, а к несчастным случаям.

Суицидальное поведение – осознанные действия, направляемые на реализацию замыслов (попытка суицида), так и суицидальные тенденции (не явные проявления склонности к самоубийству, т.е. мысли, намерения, чувства, высказывания, намеки).

Суицидальные действия включают суицидальную попытку и заверченный суицид.

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Заверченный суицид – действия, заверченные летальным исходом.

Суицидальные проявления включают в себя суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидальные замыслы – это более активная форма проявления суицидальности. Тенденция к самоубийству нарастает в форме разработки плана: продумываются способы, время и место самоубийства.

Суицидальные намерения появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент – решение, готовность к непосредственному действию во внешнем поведении.

Виды суицида

– Истинный суицид

Направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни.

Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни.

– Демонстративный суицид

Не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.

– Скрытый суицид (косвенное самоубийство)

Вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий ту же направленность и результат. Это действия, которые имеют высокую вероятность летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем на уход из жизни. Сюда относится рискованная езда на автомобиле, занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, добровольные поездки в горячие точки, а также употребление сильных наркотиков, самоизоляция.

***Суицид – это самые серьезные кризисные ситуации,
с которыми мы имеем дело.***

Типы кризисов

1. **Ситуационный** – не зависит от человека (болезнь, травма).
2. **Жизненные изменения** – беременность, новая работа, друзья, переезд.
3. **Депривационный** – потеря близких, развод, смерть.
4. **Интеграционный** – позитивные изменения, которые ведут к стрессам (брак, выздоровление, получение жилья).

Общее в ситуациях самоубийств

1. **Кризис -стресс** – хочет немедленно разрешить ситуацию, но не видит способа (туннельное видение).
2. **Противоречивость между желанием жить и желанием умереть.** Именно это дает нам возможность вмешиваться.
3. **Сообщение.** Считается, что человек тем или иным образом сообщает о том, как он себя чувствует (слова, действия).
4. **Чувства:** подавленность, тревога, беспомощность, гнев, одиночество.

Мотивация суицидального поведения

В.А. Тихоненко выделяет **пять ведущих мотивов суицидального поведения**: «призыв», «протест», «избегание», «самонаказание» и «отказ» [31].

Суицидальные реакции **по типу «призыва»** («крик о помощи»). Здесь индивид совершает суицидальную попытку, руководствуясь целью привлечь к себе внимание окружающих людей, чтобы получить помощь и поддержку. К данной группе также относят демонстративно-шантажные попытки, которые предпринимаются с целью повлиять на определенных лиц из социального окружения (супруга, родителей, детей).

Если у индивида реализован данный мотив суицидального поведения, то перед совершением суицида он обычно дает знать о своих намерениях в прямой или косвенной форме. Сама суицидальная попытка обычно совершается при других людях, либо таким образом, чтобы близкие люди узнали о его поступке (например, наглотавшись таблеток, человек звонит и сообщает о своих действиях). Люди, с таким мотивом суицидального поведения, обычно не думают о летальном исходе, они сосредоточены на мыслях о том, как близкие отреагируют на их поступок.

Суицидальные реакции **по типу «протеста»**. Здесь человек совершает самоповреждающие действия на фоне какой-то злобы, гнева, обиды, т.е. данные действия совершаются как протест против происходящего. Самоповреждающие

действия обычно не планируются, носят характер «коротких замыканий», нередко совершаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Суицидальные реакции *по типу «избегания»*. Если в основе суицидального поведения лежит данный мотив, человек, находящийся в трудной жизненной ситуации, переживает состояние беспомощности, безвыходности, отчаяния, неспособности что-либо сделать для исправления психотравмирующей ситуации и совершает акт суицида для того, чтобы эту ситуацию избежать. Сюда же относят случаи, когда индивид совершает суицидальную попытку с целью уменьшения негативных эмоциональных переживаний или отвлечения от них (избегание страдания). Мотивы по типу «избегания» являются одними из наиболее распространенных и встречаются у 50-70% лиц с истинными попытками суицида.

Реакции данного типа характерны для старших возрастных групп – мужчин и женщин старше 30 лет. Суициды совершаются путем самоповешения, самоотравления. Алкоголь, если и принимается, то после принятия решения о самоубийстве («чтобы было легче решиться на суицид»).

Суицидальные реакции *по типу «самонаказания»*. Индивид совершает акт суицида под влиянием сильных переживаний стыда, вины, чувства ненависти к себе. Реакции по типу «самонаказания» характерны для людей (чаще женщин) среднего возраста. Самоубийство обычно совершается жестоким способом (самоповешение, падение с высоты).

Суицидальные реакции *по типу «отказа»*. Данная группа включает случаи, когда человек совершает суицид, руководствуясь стремлением умереть, прекратить свое существование. Обычно эти случаи связаны с потерей смысла существования (например, в связи с потерей близкого человека, тяжелым заболеванием, невозможностью исполнять прежние социальные роли). Суицидальные действия обычно носят спланированный характер и совершаются в одиночестве.

Реакции данного типа характерны для зрелых лиц старше 40 лет, у которых совершению суицида обычно предшествует выраженное депрессивное состояние.

Важно отметить, что у большинства людей, совершивших или планировавших совершить суицид, на ранних этапах суицидального поведения обнаруживается борьба суицидальных и антисуицидальных мотивов (страх смерти, долг перед близкими и т.д.). Чем сильнее антисуицидальные мотивы, тем меньше вероятность совершения суицида.

Антисуицидальные мотивы

1. Установки и переживания, препятствующие суициду
2. Интенсивная эмоциональная привязанность (любовь)
3. Родительские обязанности
4. Чувство долга
5. Зависимость от общественного мнения
6. Творческие планы
7. Эстетические критерии (как я буду выглядеть)

Зазор во времени – Да, но завтра, через 3 дня, представьте, прошел 1 год.

Самые значимые для вас вещи – дом, семья, любовь, здоровье, честь, я сама.

Причины суицидных попыток

1. Личностные, семейные конфликты

- ревность, измены
- болезнь, смерть
- одиночество
- неудачная любовь
- половая несостоятельность

2. Состояние психического здоровья

- психиатрический диагноз
- патологические мотивировки (риск в 3-5 раз)

3. Состояние физического здоровья

- соматические заболевания
- уродство, инвалидность

4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением

- судебная ответственность (опасения)
- самоосуждение
- боязнь наказания (иного)

5. Конфликты в профессиональной, учебной среде

- несостоятельность
- несправедливые требования

6. Материальные трудности

Причины суицидов подростков

- потеря любимого человека
- переутомление
- унижения, оскорбления со стороны окружающих
- отождествление себя с человеком, совершившим суицид
- потеря значимого другого
- проблемы в семье, развод родителей
- одиночество, социальная изоляция
- состояние психического здоровья
- психиатрический диагноз
- опасение судебной ответственности
- конфликт в трудовой/учебной деятельности
- безответная любовь

Факторы риска суицида в порядке важности

1. Сообщение о наличии намерения совершить суицид
2. Наличие суицидального плана. Риск тем выше, чем он более продуман
3. Суицидальный анализ: предшествующие попытки суицида (данного человека), наличие попыток или случаев самоубийства в семье
4. Симптомы депрессии или психического расстройства
5. Стрессовые состояния
6. Тяжелое материальное положение
7. Социальное моделирование – демонстрация суицида в СМИ, их изображение в литературных произведениях
8. Пол: женщины – чаще совершают, но мужчины больше завершают
9. Возраст:
 - Кризисные периоды жизни, такие, как юность или начало старости, характеризуются повышением суицидальной готовности.

Суицидальное поведение *в детском возрасте* связано собственно не с самим желанием умереть, а со стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания. Суицидальное поведение у детей до 13 лет – редкое явление, и только с 14-15-летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам.

По данным исследования А.Г. Амбрумовой детей и подростков с суицидальным поведением, самыми молодыми были дети 7 лет [2]. Большинство составили девочки (80,8 %). Наиболее частыми способами у девочек были отравления, у мальчиков – порезы вен и повешение.

• Суицидальное поведение в *подростковом возрасте* чаще имеет демонстративный характер, в том числе – шантажа. А.Е. Личко отмечает, что лишь у 10 % подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство), в 90 % – это крик о помощи [23]. После 14 лет суицидальное поведение проявляется приблизительно одинаково часто и у девушек, и у юношей.

Значительное влияние на суицидальное поведение подростков оказывают межличностные отношения со сверстниками и родителями.

Мифы и правда о суициде

1. Если человек говорит о самоубийстве – он хочет привлечь к себе внимание.
Говорящие о суициде хотят сказать значимым людям о сильной душевной боли.

2. Самоубийство случается без предупреждения.
8 из 10 суицидентов подают окружающим сигнал о своих намерениях.

3. Суицид – импульсивное действие.
Большинство обдумывают свои планы и сообщают о них окружающим.

4. Покушающиеся на самоубийство хотят умереть.
Подавляющее большинство стремится избавиться от невыносимой душевной боли.

5. Если была попытка суицида, она больше не повторится.
Многие достигают цели при повторных попытках.

6. Суицид невозможно предотвратить.
Знания о том, куда можно обратиться за помощью, могут предотвратить множество самоубийств.

7. Разговоры о суициде могут спровоцировать его совершение.
Разговор о самоубийстве не является причиной, а может стать первым шагом его предупреждения.

8. Самоубийство – явление наследственное.
Это не передается генетически, но повышает риск использования аутоагрессивных моделей поведения.

Стратегии работы с суицидом

1. Позволяем выразить переживание
2. Изучаем альтернативы, которые он не сумел рассмотреть
3. Очень редко! Предлагаем вмешательство (если примет)
4. Признание права на суицид (подросткам это право не даем!)
5. Возврат ответственности за его жизнь
6. «Заговорить» о человеке (вам важен), о его проблемах

ГЛАВА 2. ТОЛЕРАНТНОСТЬ – КУЛЬТУРНОЕ СОГЛАСИЕ

В настоящее время проблема толерантности стоит наиболее остро. В нашем мире все возрастает зависть, нетерпимость друг к другу, агрессивность, проявления жестокости среди молодежи. Проблему толерантности осложняет также множественность толкований самого понятия, которые варьируются в зависимости от контекста, в котором используются.

Можно привести следующие определения *толерантности*:

«Большой энциклопедический словарь» определяет «толерантность» как «терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению» [7]. Исходя из «Толкового словаря русского языка» (под редакцией Д.Н. Ушакова), «толерантность» является производным от tolerant (фр.) – «терпимый», «терпимость» – «свойство, качество, способность что-либо или кого-либо терпеть только по милосердию, снисхождению» [33].

Если брать «толерантность» в социальном контексте (толковый словарь Даля) – это «готовность человека позволить другим людям выбирать себе стиль жизни и поведения при отсутствии отрицательных проявлений: агрессивности, насилия, хулиганских действий, поступков» [13]. «Социологический энциклопедический словарь» трактует «толерантность» как «терпимость к чужому образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, идеям, верованиям», как «выносливость по отношению к неблагоприятным эмоциональным факторам» [30].

В «Большом толковом психологическом словаре» дается двойственное понимание толерантности: «защита убеждений, ценностей других и признание плюрализма» и «неестественное воздержание, смирение с поведением, убеждением и ценностями других» [6].

Если касаться этической системы знаний, понятие «толерантность» часто понимается как синоним понятия «терпимость». «Терпимость» – моральное качество, характеризующее отношение к интересам, убеждениям, верованиям, привычкам, поведению других людей, форму уважения к другому человеку, признание за ним права на собственные убеждения.

Таким образом, множество определений толерантности позволяют сделать вывод о неоднозначности трактовки самого понятия, о множественности существующих подходов к нему.

Существуют 4 модели толерантности:

1. Религиозная модель

Понятие толерантности происходит из понятия «веротерпимость», суть которого заключается в гуманных взаимоотношениях на принципах терпимости, уважения веры и взглядов других людей между инаковерующими и инакомыслящими. Веротерпимость понималась как непричинение вреда другим людям из-за принадлежности последних к другим вероисповеданиям. В религиозной модели толерантность раскрывалась по принципу противопоставления интолерантности к инаковерующим и инакомыслящим.

2. Медицинская модель

Английским иммунологом П. Медаваром в 1953 году был введен термин «толерантность» для обозначения «терпимости» иммунной системы организма к пересаженным инородным тканям. В дальнейшем такое понимание толерантности проявится в психологической модели как стойкость к отрицательным воздействиям социальной среды.

3. Антропологическая модель

Появляется вследствие событий начала и середины XX века (войны и конфликты). Она декларирует равенство всех людей вне зависимости от их внешних различий или особенностей физического развития. Международным сообществом 1995 год был объявлен Годом толерантности. В этом же году 16 ноября в Париже на 28-ой сессии Генеральной Конференции ЮНЕСКО была утверждена резолюция 5.61 «Декларация принципов толерантности» [14]. В ней представлены три основных значения понятия «толерантность»:

- Уважение, принятие, правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения, способов проявления человеческой индивидуальности;
- Не пассивное смирение, не отказ от своих убеждений, а активное отношение, формируемое на основе признания универсальных прав и основных свобод другого человека;
- Добродетель, которая делает возможным достижение мира, способствует замене культуры войны культурой мира.

4. Психологическая модель

Эта модель толерантности формировалась последней, включая в себя черты трех остальных моделей. Как считает И.Б. Гриншпун, использование в психологии термина «толерантность» приводит к двум направлениям его понимания:

- Толерантность как индивидуальное свойство – способность к самосохранению.

- Толерантность как способность к неагрессивному поведению, т.е. готовность к взаимодействию [12].

Обобщая вышесказанное, толерантность является сложным многогранным, многокомпонентным феноменом, у которого отсутствует единое определение, что приводит к трудностям ее описания и диагностики.

ГЛАВА 3. ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЕЖИ

Девиантное поведение, понимаемое как нарушение социальных норм, приобрело в последние годы массовый характер и поставило эту проблему в центр внимания социологов, психологов, медиков, работников правоохранительных органов.

Объяснить причины, условия и факторы, детерминирующие это социальное явление, стало насущной задачей. Ее рассмотрение предполагает поиск ответов на ряд фундаментальных вопросов, среди которых вопросы о сущности категории «норма» (социальная норма) и об отклонениях от нее. В стабильно функционирующем и устойчиво развивающемся обществе ответ на этот вопрос более или менее ясен. Социальная норма – это необходимый и относительно устойчивый элемент социальной практики, выполняющий роль инструмента социального регулирования и контроля. «Социальная норма, – отмечает Я.И. Гилинский, – определяет исторически сложившийся в конкретном обществе предел, меру, интервал допустимого (дозволенного или обязательного) поведения, деятельности людей, социальных групп, социальных организаций» [11]. Точных границ между нормальным и ненормальным поведением не существует. Однако отклонения иногда достигают таких количественно внушительных размеров, что мы получаем право говорить о ненормальном поведении.

С точки зрения разных научных подходов мы имеем разнообразное толкование понятия «девиантное поведение».

Психологический подход

Девиантное поведение – отклонение от социально-психологических и нравственных норм, представленное либо как ошибочный антиобщественный образец решения конфликта, проявляющийся в нарушении общественно принятых норм, либо в ущербе, нанесенном общественному благополучию, окружающим и себе. В качестве дополнительных признаков выделяются трудности коррекции поведения и особая необходимость в индивидуальном подходе.

Педагогический подход

Под *девиантным поведением* понимается отклонение от принятых в данной социальной среде, ближайшем окружении, коллективе социально-нравственных норм и культурных ценностей, нарушение процесса усвоения и воспроизводства норм и ценностей, а также саморазвития и самореализации в том обществе, к которому человек принадлежит.

Медицинский подход

Девииантное поведение – отклонение от принятых в данном обществе норм межличностных взаимоотношений: действий, поступков, высказываний, совершаемых как в рамках психического здоровья, так и в различных формах нервно-психической патологии, особенно пограничного уровня.

Виды девиантного поведения

1. Антисоциальное (делинквентное) поведение – это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей. Оно включает любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

2. Асоциальное поведение – это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию межличностных отношений.

3. Аутодеструктивное (саморазрушительное) поведение – это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности.

Причины возникновения

1. Внешние условия физической среды, сюда могут быть отнесены такие факторы, как климатический, геофизический, экологический и др. Шум, теснота, геомагнитные колебания, потенцируя стресс, могут стать неспецифическими причинами агрессивного и другого нежелательного поведения.

Наоборот, **благоприятные условия внешней среды могут снижать вероятность девиаций**. Несмотря на существующую связь между физическими условиями и поведением личности, условия внешней среды могут быть признаны недостаточно существенными, поскольку действуют очень опосредствованно, и люди ведут себя по-разному при одних и тех же (обычных) физических условиях.

2. Внешние социальные условия:

- общественные процессы (социально-экономическая ситуация, государственная политика, традиции, мода, средства массовой информации и др.)
- характеристики социальных групп, в которые включена личность (расовая и классовая принадлежность, этнические установки, субкультура, социальный

статус, принадлежность к учебно-профессиональной группе, референтная группа)

- микросоциальная среда (уровень и стиль жизни семьи, психологический климат в семье, личности родителей, характер взаимоотношений в семье, стиль семейного воспитания, друзья, другие значимые люди).

3. Внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки:

- наследственно-генетические особенности
- врожденные свойства индивида (приобретенные во время внутриутробного развития и родов)
- импринтинг (запечатление на ранних этапах онтогенеза).

Биологический фактор регулирует следующие характеристики индивидуального бытия:

- индивидуальное своеобразие процесса онтогенеза (в том числе темпы созревания/старения)
- гендерные (половые) различия
- возрастные особенности
- физическую конституцию
- здоровье и выносливость
- состояние и типологические свойства нервной системы.

4. Внутриличные причины и механизмы отклоняющегося поведения:

- *психологические проблемы* – отсутствие или утрата смысла жизни, несформированные нравственные ценности, редуцированные высшие чувства (совесть, ответственность, честность), внутренняя пустота, блокировка самореализации

- *деформации в ценностно-мотивационной системе личности* – девиантные ценности, ситуативно-эгоцентрическая ориентация, фрустрированность потребностей, внутренние конфликты, малопродуктивные механизмы психологической защиты

- *эмоциональные проблемы* – тревога, депрессия, негативные эмоции, трудности понимания и выражения эмоций

- *проблемы саморегуляции* – нарушение способности ставить цели и добиваться их выполнения; неадекватная самооценка, чрезмерный или недостаточный самоконтроль, низкая рефлексия, малопродуктивные механизмы

совладания со стрессом, низкие адаптивные возможности, дефицит позитивных ресурсов личности

- *когнитивные искажения* – дисфункциональные мысли, стереотипы мышления, ограниченные знания, мифы, предрассудки, неадекватные установки
- *негативный жизненный опыт* – отрицательные привычки и навыки, девиантный опыт, ригидные поведенческие стереотипы, психические травмы, опыт насилия.

Основные отличительные признаки девиантного поведения: отклонение от социальной нормы, деструктивность, негативная оценка окружающих, повторяемость, усиливающаяся дезадаптация. Отклоняющееся поведение личности необходимо рассматривать прежде всего в аспекте ее развития и адаптации к социальной среде. Эффективность помощи определяется ее своевременностью, адекватностью и комплексностью.

Стратегические цели психологической помощи личности с отклоняющимся поведением:

- формирование конструктивной мотивации (позитивных ценностей, ориентации на выполнение социальных требований и самосохранение)
- интеграция индивидуального опыта
- совершенствование саморегуляции
- повышение стрессоустойчивости и расширение ресурсов личности
- выработка жизненно важных умений
- устранение или уменьшение проявлений дезадаптивного поведения
- расширение социальных связей и позитивного социального опыта личности
- повышение уровня социальной адаптации.

Более частными и конкретными задачами психологического воздействия на отклоняющееся поведение личности могут выступать:

- устранение дефицита в поведенческих репертуарах
- усиление адаптивного поведения
- ослабление или устранение неадекватного поведения
- устранение изнурительных реакций тревоги
- развитие способности расслабляться
- развитие способности самоутверждаться
- развитие эффективных социальных навыков
- достижение адекватного сексуального функционирования
- развитие способности к саморегулированию

ГЛАВА 4. ПРОГРАММА «МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Психологами МБУ Центра психолого-педагогической помощи молодежи «Радуга» на основе имеющегося научного опыта в области суицидологии была разработана Программа «Мир возможностей», направленная на профилактику суицидального, экстремистского и девиантного поведения молодежи.

3.1. Цели и задачи Программы

Цель: профилактика девиантного и суицидального поведения молодежи.

Задачами проведения Программы «Мир возможностей» являются:

- выявление факторов, влияющих на деструктивное поведение молодежи;
- профилактика суицидальных проявлений в молодежной среде;
- формирование навыков совладания с трудными жизненными ситуациями и разрешения конфликтов.

3.2. Принципы, техники и формы работы

Основными **принципами** в работе психолога должны быть:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по проекту, и в разрешении личностных проблем;
- искренность выражения своих чувств, эмпатическая поддержка участников группы;
- активное участие в групповом взаимодействии.

❖ **Дискуссия**

возникает тогда, когда каждый участник высказывает свое мнение по той или иной теме, на основании собственного опыта и знаний. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему необходимо подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различия позиций. При дискуссии оптимальный вариант – когда ведущий записывает на доске поступающие предложения, стараясь не пропустить ни одного. Когда подросток, преодолев стеснительность, выражает свою мысль, он надеется, что она будет принята во внимание при обсуждении. Если же её не замечают, человек может замкнуться и уйти в себя.

Например, в рамках «Дискуссионного клуба» участники заранее выбирают наиболее интересующий их фильм (или тему) и собираются для совместного просмотра с последующим коллективным обсуждением увиденного. Основной

принцип выбора фильмов, тем и обсуждаемых вопросов – актуальность для участвующей молодежи.

На встречах присутствуют приглашенные специалисты: психологи, социальные педагоги, воспитатели. При их участии в неформальной обстановке присутствующие делятся своими переживаниями, мыслями и чувствами, оставшимися после фильма.

Доступность и простота формата «Дискуссионного клуба» способствует широкому использованию в групповой работе. Атмосфера доброжелательности и заинтересованности позволяет каждому участнику активно включиться в коллективное обсуждение.

Основная тематика фильмов, рассматриваемых в рамках «Дискуссионного клуба», касалась проблем взаимоотношений между сверстниками, опыта первой влюбленности, принятия и прощения, выбора жизненного пути и профессионального становления, формирования гражданской позиции и российской идентичности (к примеру, фильмы «А вам и не снилось», «Мы из будущего»).

Формат «Дискуссионного клуба» позволил создать условия, в которых участники смогли приобрести опыт ведения диалога, умения слушать и слышать участников дискуссии, овладеть навыками публичных выступлений и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, асертивного поведения.

❖ *Мозговой штурм*

представляет собой хороший способ быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу.

Основные правила проведения «Мозгового штурма»:

- сформулировать вопрос/задание;
- установить временные рамки;
- фиксировать/записывать все поступающие от участников предложения;
- не критиковать и не оценивать высказанные мысли и предложения.

Методика проведения: ведущий разбивает группу на подгруппы по 3-6 человек и предлагает им обсудить проблему или ситуацию. «Мозговой штурм» плавно перетекает в дискуссию. Записи группы можно потом повесить на стену.

Этапы «Мозгового штурма»:

- каждая подгруппа выбирает человека, который фиксирует все, что говорят участники;
- участники высказывают все мысли, которые приходят им в голову;

- высказывания не критикуются, записываются без изменений, не оцениваются, несмотря на то, что могут показаться глупыми, смешными или неверными;
- в малой группе идет обсуждение и редактирование высказываний – выбор из общей массы тех, которые кажутся участникам наиболее полезными и приемлемыми;
- каждая группа представляет результаты своих трудов.

❖ *Ролевые игры*

– небольшие сценки произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций. В ролевых играх участникам предоставляется возможность:

- показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях;
- разработать и использовать новые стратегии поведения;
- отработать, пережить свои внутренние опасения и проблемы.

Ролевая игра – это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники тренинга. Игра позволит разработать и использовать новые стратегии поведения, покажет существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях. В ролевой игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою собственную. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не бояться, что его поведение будет глупым.

Правила проведения ролевых игр:

1. Четкая инструкция (сценарий ситуации, характеры персонажей, мизансцена).

2. Распределение ролей таким образом, чтобы каждый участник мог изменить свое амплуа, попробовать играть чужую роль, изменить отношение к проблеме.

3. Игровая ситуация или поведение участников не должно травмировать кого-нибудь.

4. После окончания игры актеры и зрители **обмениваются впечатлениями и мыслями** по поводу спектакля.

После игры «актеров» необходимо вернуть к реальности, напомнить им, что это была только игра, тренировка. Нужно следить, чтобы одному и тому же участнику не доставались однотипные роли, чтобы он не оставался этим персонажем в глазах товарищей. В определенных случаях можно прекратить игру, если что-то идет не так и может навредить участникам.

❖ *Медитация, визуализация, релаксация*

Использование таких методов работы с группой позволяет получить новый опыт «знакомства с собой» и усвоения новой информации на глубинном, личностном уровне.

❖ *Методы арт-терапии*

помогают легко выразить свое состояние, которое, может быть, сложно поддается словесному описанию (например, выразить свои чувства в рисунке или переживания в движении).

❖ *Психодрама*

Смысл психодрамы заключается в том, что человек имеет возможность проиграть свое переживание или какую-то историю из жизни, поднять на поверхность беспокоящую тему и пережить это эмоционально.

❖ *Коллективное обсуждение*

Поиск выхода из предлагаемой ситуации. Примеры составляются таким образом, чтобы группа получила информацию, а затем пыталась разобраться, дать оценку тому или иному персонажу, продумать и предложить альтернативы его действий. Можно предложить очень простую ситуацию и попросить группу проанализировать варианты дальнейшего ее развития, исходя из характеристик персонажей в подгруппах. После того, как дискуссия в малых группах завершилась, результаты представляются на общее обсуждение.

❖ *Тренинг*

– форма активного обучения, направленная на развитие знаний, умений, навыков, а также социальных установок. Тренинг ставит своей целью не столько научить преодолевать препятствия, сколько научить участников определенным *поведенческим навыкам*, которые можно использовать в разных ситуациях реальной жизни.

Для того, чтобы проводить тренинги, необходимо знать психологические основы динамики групповой работы, возможные проблемы при работе в группе. Групповая динамика – развитие отношений между участниками, совокупность всех процессов, происходящих по мере развития и изменений группы.

Составляющие групповой динамики:

1. Доверие является одной из важных составляющих в групповом процессе. Нужно стремиться к тому, чтобы участники тренинга чувствовали себя свободно, включались в процесс и работали. Это идеальный вариант. На самом деле степень доверия у членов группы может быть различной. Не ждите, что

подростки с первого момента станут доверять вам и остальным членам группы. Будьте терпеливы, если столкнетесь с сопротивлением. Помните, что доверительная обстановка возникает в группе не сразу, для нее требуются внимание и усилия тренера.

2. Групповая сплоченность (или чувство сплоченности) является показателем прочности и устойчивости отношений между участниками. Это сотрудничество, позитивный настрой и желание работать. Групповая сплоченность возникает только после совместных действий, откровенных обсуждений.

Групповая динамика

I. Начальный этап

Начальный этап связан с установлением доверительной атмосферы в группе. Одни участники сразу настраиваются на активную работу, а другим – нужно время для адаптации, поэтому многое зависит от тренера:

1. Как сплотить группу?
2. Как замотивировать участников на работу в группе?
3. Как поддержать активных участников, которые открыто делятся своими чувствами и мыслями?

Все участники хотят чувствовать себя в безопасности. На этом этапе члены группы и ведущий склонны испытывать тревогу – участника беспокоит обстановка в группе и то, как его примут остальные. Продолжительность этого этапа различна для каждого из участников. Один может сразу почувствовать себя комфортно, другому для этого понадобится 1,5-2 часа, а кому-то – целый день. Кроме того, в группе может оказаться тот, кто на протяжении всего тренинга будет пребывать в состоянии некоторой тревожности.

Задачи психолога на этом этапе:

- помнить, что начинать занятие нужно с процедуры знакомства;
- обсудить правила групповой работы (установить обязательные, попросить предложить дополнительные);
- объяснить методы групповой работы;
- поощрять все попытки участников открыто рассказать о себе и делиться своими чувствами;
- помнить о том, что наибольшее сопротивление оказывают незащищенные участники, у которых, возможно, есть психологические проблемы;
- на первых занятиях применять работу в парах, так как подросткам поначалу легче говорить друг с другом, а не с целой группой.

II. Переходный этап

На данном этапе участники могут проводить оценку деятельности ведущего, насколько он способен контролировать процесс тренинга. Именно на этом этапе участники проверяют, насколько группа является «безопасным местом» для самовыражения и самораскрытия, уточняют свои цели и способы их достижения – уточняют свою жизненную позицию. Как правило, момент оценки наступает в конце первого дня работы, продолжается дома и завершается в начале второго дня. К этому времени вы уже можете оценить, насколько группа сплотилась.

Задачи психолога на этом этапе:

- не оставлять без внимания все (негативные и позитивные) чувства, которые выражают участники в группе;
- помочь подросткам понять, чего они хотят достичь за время работы в группе;
- еще раз выяснить ожидания группы от тренинга;
- обращать внимание участников на те моменты, когда группа чувствует себя как нечто единое, целое;
- предложить обучающие упражнения и, таким образом, дать возможность участникам попробовать новые приемы, стратегии поведения в безопасной обстановке в группе;
- принимать подростка таким, каков он есть.

III. Рабочий этап

Участники уже придерживаются правил групповой работы и могут просить помощи у других членов группы. Подростки начинают рассказывать о своих попытках применять новые знания на практике. Этот этап может чередоваться с предыдущим: подростки могут многое подвергать сомнению (ваши слова, совместные упражнения, действия других участников).

Задачи психолога на этом этапе:

- поощрять попытки участников отработать полученные навыки;
- способствовать развитию доверительных отношений;
- не оставлять без внимания произошедшее в группе.

IV. Завершающий этап

Этот этап уникален, для него характерно большое количество рефлексии. Участники делятся своими впечатлениями, полученными в процессе тренинговых занятий. Если тренинг прошел удачно, то момент завершения групповой работы окрашивается положительными эмоциями и остается ярким

впечатлением на долгое время для всех участников. На этом этапе существует возможность сгладить все предыдущие «шероховатости».

Задачи психолога на этом этапе:

- попросить участников оценить эффективность работы;
- сделать так, чтобы все участники поблагодарили друг друга;
- обеспечить всех информацией о системе поддержки и дальнейшей работы;
- дать понять участникам, что вы всегда рады им помочь.

Правила поведения в группе при проведении психологического тренинга

*** *Право говорящего***

Любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

*** *Правило поднятой руки***

Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

*** *«Я – высказывания»***

Каждый участник группы говорит от своего имени.

*** *Конфиденциальность***

Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой и не выходит за пределы тренинга.

*** *«Не давать оценок»***

Мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

*** *Право ведущего***

Ведущий может прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу, следит за соблюдением принятых группой правил.

*** *Правило времени***

Работа от начала и до конца без опозданий и в одном составе.

Группа может предложить и другие правила (не пропускать занятий и т.д.).

3.3. Этапы реализации Программы

I этап – Организационный

Цель: создание условий для реализации Программы.

Данный этап включает формирование команды и распределение функционала по реализации Программы, разработку Положения, разработку структуры Программы, утверждение сметы расходов, сбор заявок от средних учебных заведений, анализ потребностей, подготовка диагностического инструментария (бланки, опросники, графики, раздаточный материал), разработка печатной продукции (буклеты для учащейся молодежи, родителей и педагогического коллектива).

Специалисты активно взаимодействовали с КДН и ЗП и образовательными учреждениями с целью планирования совместной работы. Составлен предварительный план-график реализации мероприятий Программы.

II этап – Диагностический

Цель: формирование мотивации участников Программы, выявление факторов (проблем), влияющих на поведение учащейся молодежи, также выявление молодежи, оказавшейся в трудной жизненной ситуации.

Данный этап включает проведение диагностики личностных особенностей подростков и молодежи, степени риска девиантного и суицидального поведения.

Исследование склонности учащейся молодежи к суицидальному поведению

Цель исследования: Определение склонности к суицидальному поведению у учащейся молодежи города Новосибирска.

Исполнитель: МБУ Центр психолого-педагогической помощи молодежи «Радуга»

Заказчик: Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав города Новосибирска.

Время проведения: Исследование проводилось в средних специальных учебных заведениях (ссузах) города Новосибирска с февраля по апрель 2018 г.

Объект исследования: склонность к суицидальному поведению подростков 15-18 лет.

Предмет исследования: особенности личности, склонной к истинному и демонстративному суицидальному поведению.

Пояснительная записка: Риск суицидального поведения возрастает в подростковом возрасте в связи с серьезными изменениями в жизни подростка. В подростковом возрасте меняется отношение молодых людей к окружающему миру, возникает потребность в активном включении в социальную жизнь. Меняется отношение к себе, интересам, деятельности. Некоторые подростки принимают решение обучаться в колледжах, где, попадая в новую среду, сталкиваются с трудностями адаптации, что приводит к возникновению стрессовых состояний. Студенты могут испытывать сложности в обучении, в групповом общении, ощущать общую несостоятельность. В таких случаях возрастает риск суицидального поведения. Данное исследование может обозначить зону риска и наметить меры профилактики суицидального поведения.

В данной работе использованы следующие определения форм суицидального поведения:

– **Суицид** (от лат. – *sui caedere* – убивать себя) – преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

– **Суицидальное поведение** – это комплекс действий, направленных на осмысленное осуществление стремления уйти из жизни, иными словами совершение самоубийства.

– **Истинный суицид** – это, как правило, хорошо спланированное мероприятие, цель которого – любой ценой лишить себя жизни вне зависимости от мнения и реакции родных, близких, друзей и т. д.

– **Демонстративный суицид** – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость.

Задачи исследования:

1. Выявить риск суицидального поведения у учащейся молодежи.
2. Определить выраженность основных форм суицидального поведения: истинного и демонстративного.

Методический инструментарий:

1. Патохарактерологический опросник личности А.Е. Личко.
2. Программа StatSoft STATISTICA 12.

Количество испытуемых: 242 человека от 15 до 18 лет, из них: 76 девушек и 166 юношей.

Полученные результаты:

I. Суицидальное поведение у учащихся ссузов

По методике Е.А. Личко, суицидальное поведение может подразделяться на истинное и демонстративное.

По данным исследования, у 51,2% учащихся (124 человека) выявлен риск истинного суицидального поведения; риск демонстративного – 28,1% (68 человек); риск не определен – 20,7% (50 человек) (Рис.1).

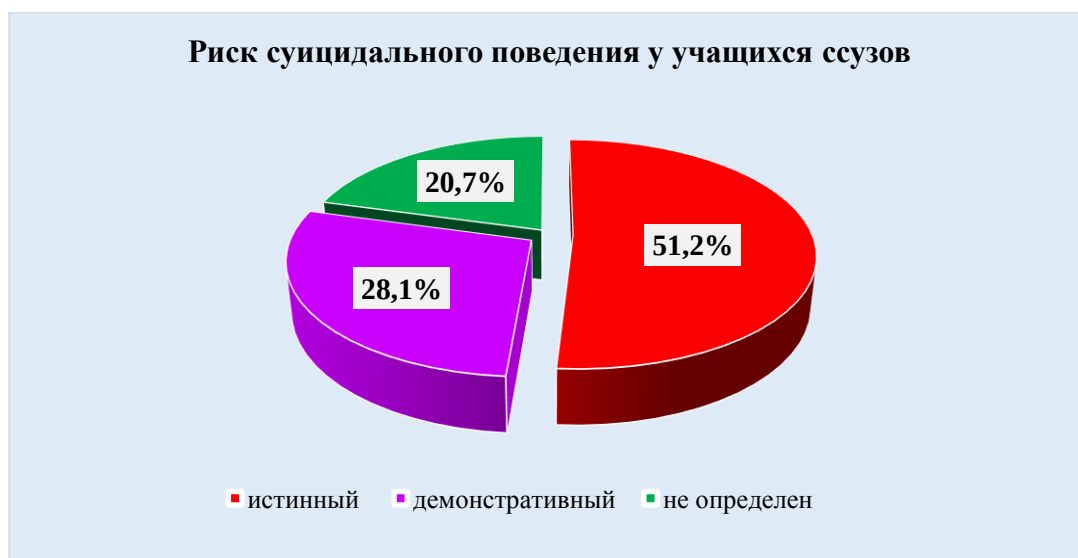


Рис. 1. Риск суицидального поведения среди учащихся ссузов г.Новосибирска

При разделении выборки по учебным направлениям получены следующие данные:

Среди учащихся **гуманитарной направленности** риск истинного суицидального поведения выявлен у 27,5% опрошенных; демонстративного – 52,5%, не определен – 20% (Рис.2).

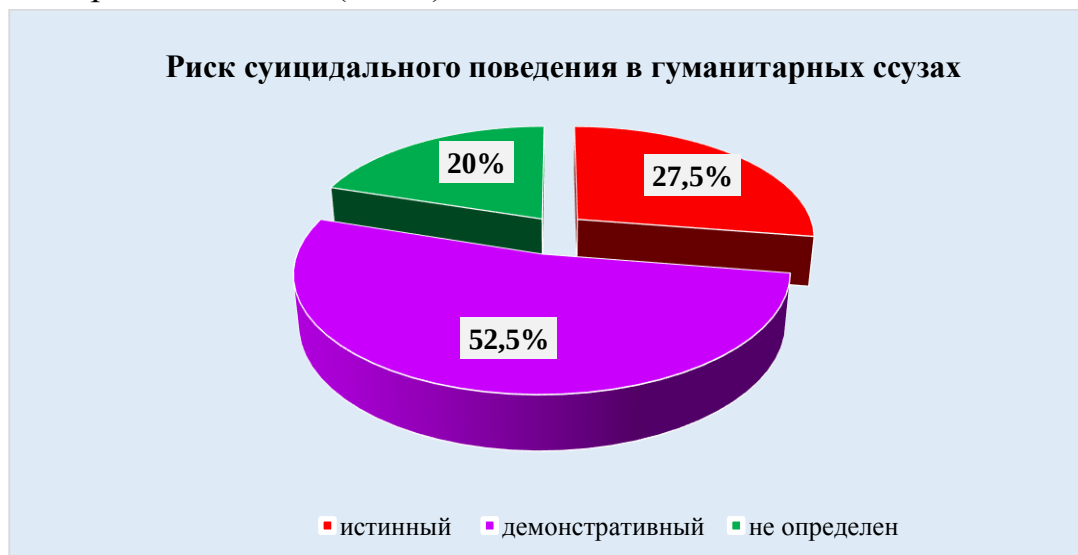


Рис. 2. Риск суицидального поведения среди учащихся гуманитарной направленности

Среди учащихся **технической направленности** риск истинного суицидального поведения выявлен у 50,9% опрошенных; демонстративного – 28,4%; не определен – 20,7 % (Рис.3).

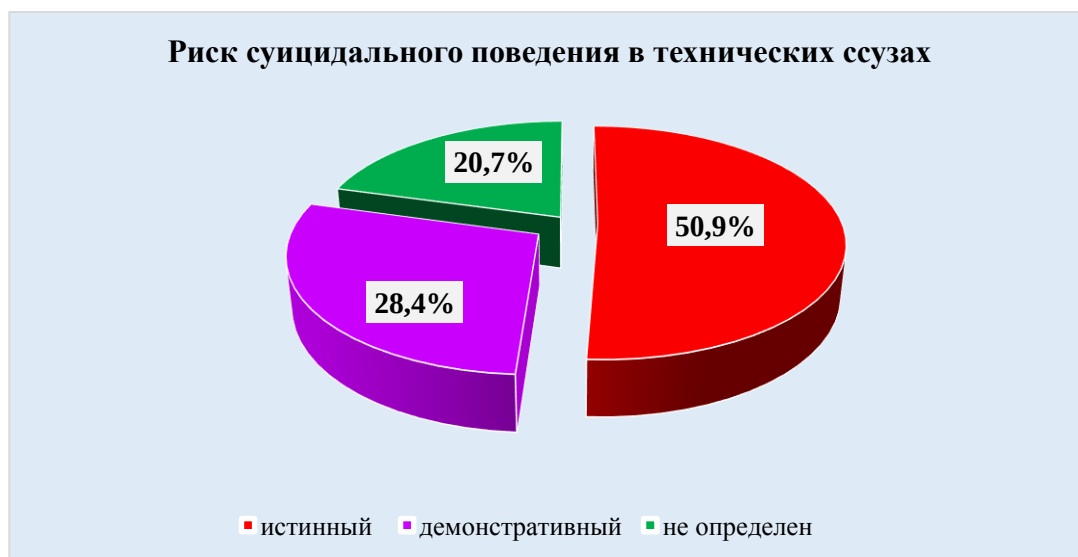


Рис. 3. Риск суицидального поведения среди учащихся технической направленности

То есть, учащиеся гуманитарной направленности более склонны к демонстративному суицидальному поведению, а учащиеся технической направленности – к истинному суицидальному поведению.

II. Суицидальное поведение и реакция эмансипации у учащихся ссузов

Результаты исследования связи реакции эмансипации (субъективного чувства взрослости) с суицидальным поведением:

- с увеличением уровня субъективного чувства взрослости (реакции эмансипации) у учащихся снижается риск суицидального поведения;
- демонстративное суицидальное поведение с 35% при слабой (0;1) снижается до 11,3 % при очень сильной (6;7;8) реакции эмансипации;
- истинное суицидальное поведение с 30,5% при слабой (0;1) снижается до 11% при очень сильной (6;7;8) реакции эмансипации (Рис.4).

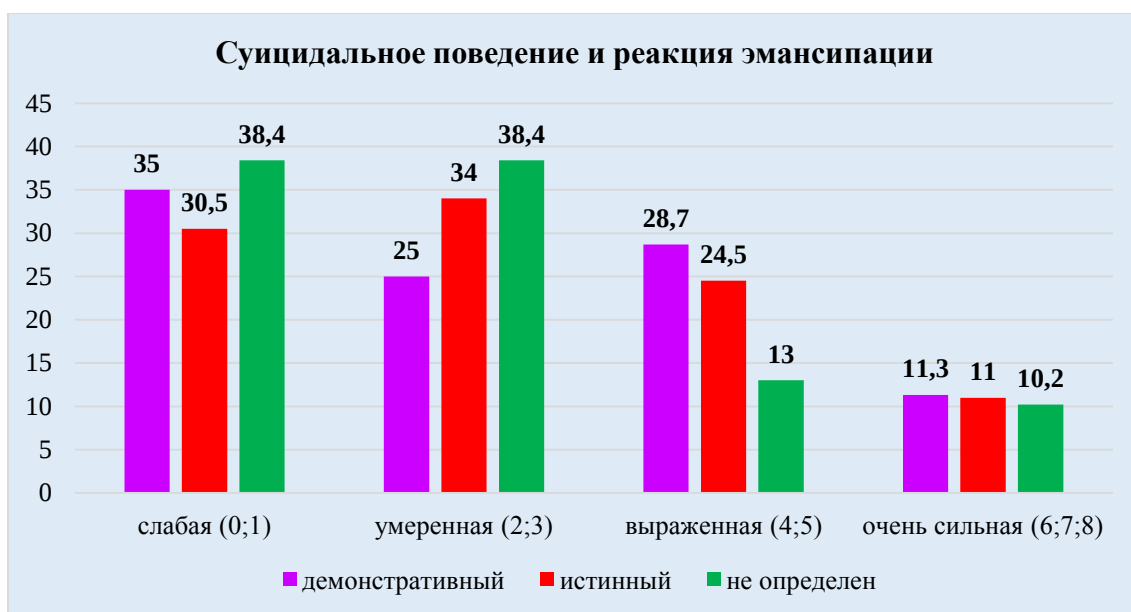


Рис. 4. Виды суицидального риска и субъективное чувство взрослости в процентах

Таким образом, с увеличением субъективного чувства взрослости (реакции эмансипации) снижается риск истинного и демонстративного суицидального поведения.

III. Суицидальное поведение и склонность к депрессии у учащихся ссузов

Результаты исследования связи склонности к депрессии с суицидальным поведением получены следующие результаты:

- по данным исследования у учащихся не склонных к депрессии суицидальное поведение носит демонстративный характер (63,8%), при этом риск истинного суицидального поведения низкий (6,6%);
- при неопределенном риске депрессии возрастает число респондентов с неопределенным суицидальным риском (65,8%);
- при умеренной склонности к депрессии у респондентов преобладает риск истинного суицидального поведения (41,3%) (Рис. 5).

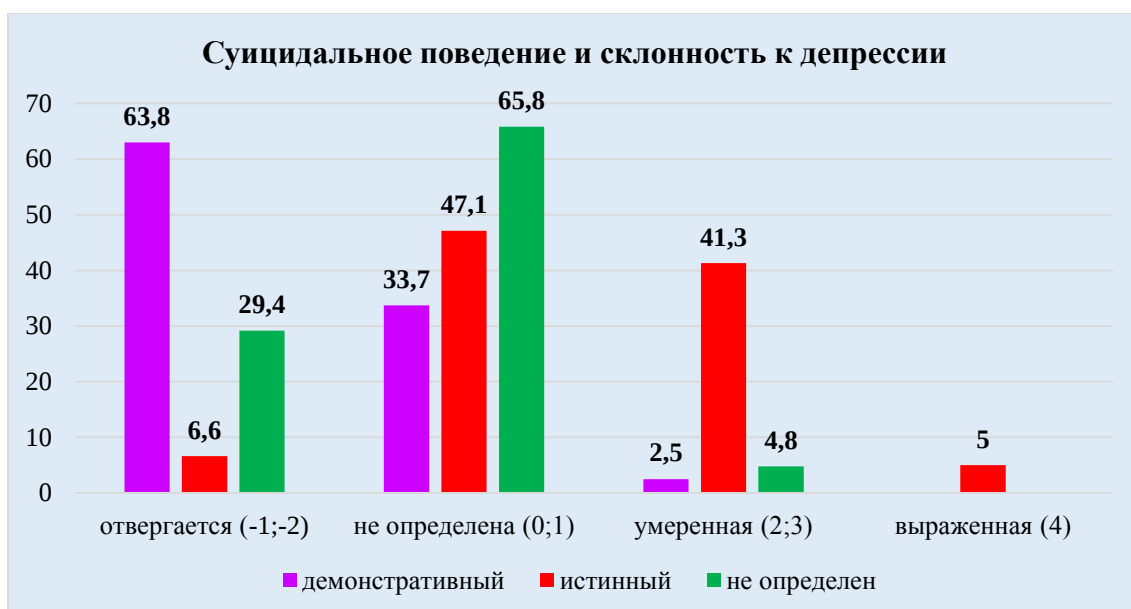


Рис. 5. Виды суицидального риска и склонность к депрессии у учащихся ссузов

Таким образом, при высоком риске склонности к депрессии доля истинного суицидального поведения мала (5%). Это подтверждает тот факт, что в депрессивном состоянии суицидальный риск мало вероятен, а на выходе из депрессии увеличивается риск истинного суицидального поведения.

IV. Суицидальное поведение и склонность к делинквентности среди юношей ссузов

Результаты исследования связи склонности к делинквентному поведению у юношей с суицидальным поведением:

- у 50,1% юношей, склонных к делинквентному поведению выявлен риск истинного суицидального поведения;
- у 35,5% – риск демонстративного поведения. (Рис. 6)



Рис. 6. Риск суицидального поведения у лиц, склонных к делинквентности

Таким образом, можно предположить, что высокий риск суицидального поведения связан со склонностью к делинквентному поведению.

V. Суицидальное поведение и акцентуации характера у учащихся ссузов

Данные исследования подвергались математико-статистической обработке. Были использованы следующие статистические процедуры: коэффициент ранговой корреляции Спирмена между шкалами акцентуаций характера и суицидальным риском.

При обработке всей выборки с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена выявлена взаимосвязь между истинным суицидальным поведением и следующими типами акцентуаций характера (Табл.1):

- сенситивный
- психо-астенический.

Таблица 1

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена
«Взаимосвязь акцентуаций характера и суицидального поведения у учащейся молодежи»

Акцентуации характера	Значимые корреляции на уровне $p < 0,01$; $p > 0,01$
	Истинный суицид
Сенситивный тип	0,332
Психоастенический тип	0,318
Гипертимный тип	-0,387
Неустойчивый тип	-0,437

С точки зрения А.Е. Личко, психо-астеническому типу не свойственно проявление суицидального поведения, но на данной выборке выявлена связь между психо-астеническим типом и истинным суицидальным поведением (Рис. 7).

Также, по мнению А.Е. Личко, гипертимному и неустойчивому типу суицидальное поведение не свойственно, что подтвердилось в данном исследовании.



Рис.7. Взаимосвязь акцентуаций характера и риска истинного суицидального поведения у студентов ссузов

Таким образом, гипертимному и неустойчивому типу не свойственна склонность к истинному суицидальному поведению, и это может быть связано с врожденным оптимизмом у гипертимного типа, а у неустойчивого типа – со склонностью к получению гедонистического удовольствия.

ВЫВОДЫ:

1. Риск истинного суицидального поведения выявлен у 51,2% учащихся ссузов, риск демонстративного – у 28,1% респондентов.
2. У 27,5% учащихся *гуманитарной* направленности выявлен риск истинного суицидального поведения, у 52,5% – демонстративного.
3. У учащихся *технической* направленности риск истинного суицидального поведения выявлен у 50,9%, демонстративного – 28,4% .
4. С увеличением уровня субъективного чувства взрослости (реакции эмансипации) снижается риск суицидального поведения подростков: демонстративный до 11,2%, истинный до 11%.
5. При высоком риске склонности к депрессии доля истинного суицидального поведения мала (5%). Это подтверждает тот факт, что в самом депрессивном состоянии риск суицида низкий, но именно на выходе из депрессии увеличивается риск истинного суицидального поведения.
6. Высокий риск суицидального поведения среди юношей может быть связан со склонностью к делинквентному поведению.

7. Выявлена взаимосвязь сенситивного, психо-астенического типа акцентуаций характера с риском истинного суицидального поведения.

8. Гипертимному и неустойчивому типу не свойственна склонность к истинному суицидальному поведению.

III этап – Психокоррекционный

Цель: проведение профилактических и психокоррекционных мероприятий с участниками Программы.

Включает индивидуальное (групповое) психологическое консультирование учащейся молодежи, родителей и педагогического коллектива; индивидуальная (групповая) психокоррекционная работа с учащимися, входящими в «группу риска»; тренинговые занятия с учащейся молодежью, направленные на профилактику девиантного и суицидального поведения и формирование навыков совладания с трудными жизненными ситуациями по следующим направлениям:

- понимание личностных особенностей: сильных и слабых сторон личности, способов коррекции поведения;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков эффективного разрешения конфликтов;
- сплочение и командообразование учебного коллектива.

Предлагаемые темы лекций для родителей:

- «Психо-физиологические особенности юношей и девушек»
- «Адаптация к учебному заведению»
- «Психологическая подготовка к экзаменам» и др.

Предлагаемые темы семинаров для педагогического коллектива:

- «Самодеструктивное поведение молодежи»
- «Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной деформации педагога»
- «Особенности педагогических конфликтов»
- «Адаптация первокурсников к учебному заведению».

Тренинговое занятие №1

Тема: «Личностные особенности и индивидуальные ресурсы»

Цель: создание условий для личностного роста подростков через познание себя, своих сильных и слабых сторон, нахождение ресурсов внутри себя.

Задачи:

1. Расширение представлений участников о себе, о своих личных качествах.
2. Нахождение внутренних ресурсов через обратную связь от группы.
3. Формирование доверительной атмосферы в коллективе.

Количество участников: 15-20 человек

Время проведения: 90 минут

Ход занятия

1. Вступительное слово /2 мин

Приветствие, ознакомление участников с целями тренинга, прояснение ожидания, настроений, принятие правил группы.

2. Упражнение «Представление» /10 мин

Цель: создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Инструкция ведущего:

– Каждый из участников оформляет бейджик, где указывает свое имя, настоящее или игровое. На протяжении тренинга его можно менять, соответственно, оформляя новый бейджик. Участники обращаются к друг другу по указанным именам.

– Далее, участники по кругу передают мяч, называют свое имя, делятся своим настроением и ожиданиями от тренинга.

3. Обсуждение правил /5 мин

Цель: обеспечить комфорт и рабочую обстановку в группе.

Инструкция ведущего:

– Сейчас, после того, как мы познакомились, я расскажу вам Правила, которые будут действовать в течение всего занятия:

- **Право говорящего**

Любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать дискуссию. Но предлагаю ограничить время для высказывания, чтобы все участники могли высказаться.

- ***Правило поднятой руки***

Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали мысли, пришедшие в голову во время занятия.

- ***«Я-высказывания»***

Каждый участник говорит от своего имени. В группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

- ***Конфиденциальность***

Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке, является закрытой и не выходит за пределы занятия.

- ***«Не давать оценок»***

Мы не оцениваем других людей, их мнение, а принимаем их такими, какие они есть.

- ***Правило сотового телефона***

Во время тренинга сотовые телефоны на беззвучном режиме и убраны.

Ведущий имеет право прерывать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу, следит за выполнением правил в группе.

4. Интерактивная беседа с участниками тренинга /15 мин

Цель: расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях (об особенностях подросткового возраста и сложностях, с которыми им приходится встречаться; о личных качествах, которыми, по мнению участников должна обладать сейчас молодежь).

5. Упражнение: «Я в настоящем и Я в будущем» /30 мин

Цель: развитие позитивного самоотношения, развитие рефлексии, повышение самооценки и уверенности.

Тренер предлагает участникам нарисовать на листе А4:

1. Образ: «Какой я сейчас?»
2. Образ: «Каким я буду после окончания колледжа?»
3. Образ: «Каким меня видят друзья или окружающие?»

После завершения рисунка, тренер просит подписать к каждому образу личные качества, которыми он обладает.

Обсуждение по желанию получившихся рисунков и качеств, которые подписали участники, с акцентом:

– Для чего они нужны в жизни, как они помогают справляться с жизненными трудностями?

- Какие качества появятся к моменту окончания колледжа?
- Есть ли отличия между образами, и какие?
- Нравится ли ваш образ себя сейчас и образ в будущем?

После обсуждения рисунков тренер предлагает каждому участнику назвать одно качество (неважно положительное или отрицательное), которое им часто приходится в жизни или которое они хотели бы иметь. Тренер их записывает.

6. Упражнение «Кто самый?» /10 мин

Цель: осознать себя в окружающем мире и обществе, раскрепощение, понимания своих комплексов, саморазвитие.

Данное упражнение помогает тренеру ознакомиться, в первом приближении, с взаимоотношениями в группе и статусным распределением ролей. Для участников это хорошая возможность взглянуть на себя глазами других людей. В упражнении тренер использует список качеств из предыдущего обсуждения.

Упражнение проводится по принципу социометрического выбора: ведущий называет по списку первое качество, а затем задает вопрос: «Кто вам кажется самым умным (смелым, ...)? Подойдите к этому человеку и положите ему руку на плечо».

7. Упражнение «Передай движение» /10 мин

Цель: снятие тревожности в общении.

Участники стоят в кругу и по сигналу тренера делают вид, что передают друг другу: большой мяч, тяжелую гирию, горячий блин, цветок, хрустальную вазу, ежика.

8. Рефлексия /8 мин

Участники по кругу передают мячик и делятся своими впечатлениями от тренинга, отмечают, что было интересного или полезного для них, что понравилось, с каким настроением уходят.

Материально-техническая база: бейджи, лист А4, мягкий мяч, цветные/простые карандаши, мелки, ручки шариковые, влажные салфетки, планшеты, доска для записей в ходе беседы, раздаточный материал: «Отработка Я-высказываний» и «Я-высказывание в жизни», бланки отзывов.

Тренинговое занятие №2

Тема: «Мы команда!»

Цель: Сплочение коллектива, создание чувства «общности», осознание своей роли в коллективе.

Задачи:

1. Знакомство, информирование о психологических тренинговых занятиях, принятие правил группы.
2. Отработка навыков командной работы в группе.
3. Формирование навыков взаимопомощи и доверительной атмосферы в коллективе.

Количество участников: 15-20 человек

Время проведения: 90 минут

Ход занятия

1. Вступительное слово /2 мин

Приветствие, ознакомление участников с целями тренинга, прояснение ожидания, настроения, с которым пришли, повторение правил группы.

2. Упражнение «Путаница» /10 мин

Цель: Формирование доверительного атмосферы в коллективе.

Описание упражнения:

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость. Помимо моделирования в группе проблемной ситуации, требующей коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

3. Упражнение «Грузим баржу» /10 мин

Цель: Отработка навыков командной работы в группе.

Описание упражнения:

Упражнение проводится сидя или стоя в кругу. Тренер держит в руках мяч и говорит инструкцию. Затем тренер первым начинает погрузку баржи, после чего кидает мяч любому из игроков.

Инструкция ведущего:

«Представьте себе, что в центре нашего круга находится баржа. А мы с вами собираемся на ней в необычный поход. Перед отплытием баржи мы ее загружаем, чтобы приготовить к путешествию. Что можно грузить на баржу? Все, что угодно, даже ненужные в походе вещи, даже такие абстрактные понятия, как революция или клаустрофобия. Одно условие при погрузке – каждый участник называет три слова, начинающиеся на одну букву. Например, кот, кошелек, катамаран.

Тот, кто держит мяч, загружает баржу, называя три слова на одну любую букву, и бросает мяч любому игроку. Мяч – это передача хода. Тот, кто ловит мяч, продолжает загрузку баржи.

Важно не повторяться в словах. Поэтому будьте внимательны к тому, что мы грузим. Кто затрудняется с погрузкой и делает паузу либо тот, кто грузит то, что уже погрузили (повторяется), – выбывает из игры. Посмотрим на наших победителей – самых быстрых и самых внимательных! Кто они? Итак, начали: караван, кофейник, кашалот».

4. Упражнение «Необитаемый остров» /50 мин

Цель: диагностика и отработка способов, стилей взаимодействия, психологических умений, необходимых для эффективного решения задач, стоящих перед группой, развитие внимания друг к другу.

Описание упражнения:

Участники делятся на 4 команды. Корабль потерпел крушение, и всем пассажирам удалось спастись на необитаемом острове, при условии, что их найдут только через пять лет. Каждой команде предлагается построить новую цивилизацию на необитаемом острове. Так, участникам даются следующие задания:

1. Освоить остров: разместить все необходимое для хорошей жизни (жилье, пища, вода и пр.)

- Нарисовать карту острова, ручьи, горы, леса на ватмане.
- Дать ему имя.
- Распределить роли каждого участника.

- Установить законы (правила).
- Каждая команда презентует свой «мир» (выбрать одного из группы для презентации острова).

2. Ведущий придумывает и предлагает группе справиться со сложными ситуациями, возникшими на острове (землетрясение, наводнение, нападение пиратов и т.д.).

Обсуждение:

- Как проходило освоение острова?
- Легко ли было принимать роли, устанавливать законы?
- С какими сложностями столкнулись при освоении острова?
- Как решали сложные ситуации в ходе освоения острова?

5. Упражнение «Шкала» /10 мин

Цель: формирование навыков саморефлексии.

Описание упражнения:

Участникам предлагается выстроиться вдоль шкалы (от 0 до 100) по степени:

- Насколько для Вас было интересно тренинговое занятие?
- Насколько для Вас было полезно тренинговое занятие?
- Выбрать место на шкале «Барометр настроения» - «от тучки до солнышка».

Обсуждение:

У тех, кто выстроился в самом начале и в самом конце веревки, можно прояснить: с чем связано, что одним из них понравилось (было полезно, интересно, неожиданно), а другим нет.

6. Рефлексия /8 мин

- Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

Материально-техническая база: бейджи, мягкий мяч, ватман, гуашь, стакан-непроливайка, кисти, фломастеры, цветные/простые карандаши, шариковые ручки, пластилин, канат, влажные салфетки, планшеты, реквизит «Барометр настроения», бланки отзывов

Тренинговое занятие №3

Тема: «На пути к диалогу»

Цель: отработка навыков эффективного разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятием «конфликт»;
2. Отработать умение договариваться в условиях столкновения интересов;
3. Информировать участников о трех типах поведения в конфликте;
4. Сформировать навык эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Количество участников: 15-20 человек

Время проведения тренинга: 90 минут

Ход занятия

1. Вступительное слово /2 мин

Приветствие, ознакомление участников с целями тренинга, прояснение ожидания, настроения, с которым пришли, повторение правил группы.

2. Дискуссия: «Конфликт – что такое? Это плохо или хорошо?» /10 мин

Цель: ознакомление учащихся с понятием «конфликт».

- Как часто вы ссоритесь? Можно ли ссору назвать конфликтом?
- Как вы считаете, какими качествами должен обладать человек, чтобы конфликтов не было?
- Почему люди вообще ругаются?
- Что есть в конфликте плохого и хорошего?
- Спор – это конфликт? Почему?
- Часто ли спор приводит к конфликту?
- Можно ли сказать, что конфликт – это недержание эмоций?
- Если произошел конфликт между 2-мя лицами, может ли туда вступить 3-ий?

3. Упражнение «В маршрутке» /10 мин

Цель: Развитие способностей выхода из конфликтной ситуации на основе корректного разрешения конфликта

Описание упражнения:

Участники изображают поездку в переполненной маршрутке. Несмотря на переполненную маршрутку, в задней части ее, свободно одно место. Задача каждого из участников: по очереди пройти через всю переполненную маршрутку к свободному месту. Задача пассажиров: из-за тесноты не пропускать просто так.

4. Упражнение «Конфликт в транспорте» /15 мин

Цель: Приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

Описание упражнения:

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание (время не оговаривается заранее и регулируется ведущим).

Обсуждение:

- Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?
- Что было сложно? что легко?
- Что помогло договориться?
- По-вашему, какое поведение демонстрировали участники?
- Какое поведение наиболее успешное при решения проблемы?

5. Мини -лекция «Три вида поведения в конфликте: уверенное, агрессивное, неуверенное» /5 мин

Цель: Информирование участников о поведении в конфликте.

Существует три типа поведения: неуверенное, агрессивное, уверенное.

– *Неуверенное поведение:* неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства из-за высокой тревожности, постоянного чувства вины или из-за того, что у него недостаточно социальных навыков.

– *Агрессивное поведение:* агрессивный человек нарушает права других, навязывая им свою волю, унижая их и оскорбляя. Агрессивность исключает взаимное уважение, поскольку подразумевает удовлетворение потребностей агрессора за счет потери самоуважения теми, на кого направлена его агрессия.

– *Уверенное поведение:* дает дополнительные возможности, которые появляются в жизни благодаря уверенности в себе, включая возможность осуществлять контроль над своей жизнью. Уверенность в себе ведет к росту самоуважения.

6. Упражнение «Три способа поведения» /30 мин

Цель: отработка навыков уверенного поведения в конфликтной ситуации, посредством сравнения с другими стилями поведения: застенчивым и агрессивным.

Описание упражнения:

Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций, например, «Преподаватель и студент» – попросить о пересдаче экзаменов. Студент стремится договориться о пересдаче экзамена с преподавателем в котором студенту дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

Неуверенное: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивая на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходства над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т.п.) и свою зависимость от его решения.

Уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, в форме сотрудничества настаивать на конструктивном взаимодействии, договариваться, не прибегать к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, манипулировать, нарушать границы, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т.п.).

Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1-2 минуты на повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует что-либо, ведет себя в соответствии с одним из указанных стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, каким должно быть его поведение, не получает, и действует так, как ему представляется более уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать в поведении игроков все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится их поведение. После проигрывание каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Варианты:

– *Вы пришли в гости к девушке и случайно разбили вазу.*

(Девушка: «Это ужасно! Ты разбил любимую вазу моей мамы!»)

– *Вам необходимо взять три книги для подготовки к экзаменам. Вы нашли их, но библиотекарь говорит, что согласно правилам, Вы сможете взять только две.*

– Вы пришли на консультацию к преподавателю, а он говорит: «Я не могу сейчас Вас принять, хотя вчера мы об этом договаривались».

– Друг взял переписать Ваши лекции до вторника, а экзамен через 3 дня. На учебу не пришел, Вы звоните ему. Он говорит: «Я понимаю, что подвожу тебя, но приехать я не смогу.»

(обстоятельства во всех случаях на усмотрение участника)

Обсуждение:

– Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение?

– А у тех, на кого оно было направлено?

– Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов, с большей вероятностью позволило бы достигнуть цели?

– В каких ситуациях уместнее поведение того или иного из трех стилей, что за преимущества они дают?

7. Упражнение «Коллективный рисунок» /10 мин

Цель: Сплочение группы, формирование доверия.

Участникам группы предлагается в течение 10 минут создать общий рисунок или коллаж на тему «Наша группа», который бы соответствовал полностью всем пожеланиям, высказанным ранее всеми участниками группы. Участникам разрешается в течение 5 минут общаться между собой, чтобы определить тему, согласовать действия. Затем каждый по очереди подходит к ватману и рисует в течении 30 сек.

8. Рефлексия, завершение /8 мин

Участники группы делятся впечатлениями о тренинге, рассказывают, что полезного узнали, чему научились, какую помощь оказал тренинг и т.п. подводятся итоги всего тренинга.

Материально-техническая база: бейджи, мягкий мяч, ватман, гуашь, стакан-непроливайка, кисти, фломастеры, цветные/простые карандаши, влажные салфетки, инструкция к упражнению «Три способа поведения», раздатка «Словарь чувств и эмоций», бланки отзывов.

IV этап – Аналитический

Цель: подведение итогов, анализ и оформление результатов исследования, выработка рекомендаций. Выпуск 3-го издания методического пособия «Мир возможностей».

3.4. Результаты реализации программы «Мир возможностей»

В 2018 году в Программу была включена задача по профилактике девиантного поведения среди молодежи. Все запланированные мероприятия в рамках Программы «Мир возможностей» были проведены в полном объеме.

Основной базой для реализации Программы были ссузы технической и гуманитарной направленности города Новосибирска. Так же проводилась работа со старшеклассниками Советского района и городских школ в рамках профилактики девиантного поведения.

Общее количество участников Программы в 2018 году составило 543 человека.

Разработаны четыре тематических буклета (см. Приложение 3,4,5,6)

В исследованной выборке:

- преобладает риск истинного суицидального поведения (51,2%);
- учащиеся **гуманитарной** направленности более склонны к проявлению демонстративного суицидального поведения (52,5%), студенты **технических** специальностей – истинного (50,9%);
- очень сильное субъективное чувство взрослости у подростков снижает риск суицидального поведения;
- высокий риск суицидального поведения среди опрошенных юношей может быть связан со склонностью к делинквентности;
- подростки с сенситивным и психо-астеническим типами акцентуаций характера подвержены высокому риску дезадаптации в трудных жизненных ситуациях и проявлению истинного суицидального поведения.

В результате прохождения Программы участники, в анкетах обратной связи, отмечали положительные изменения: увеличение сплоченности учебного коллектива; формирование навыков эффективного разрешения конфликтных ситуаций; развитие коммуникативных и организаторских способностей; развитие эмоционального интеллекта; формирование конструктивных способов реагирования в конфликтах и стрессовых ситуациях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Авидон, И.* Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
2. *Амбрумова, А.Г.* Мотивы самоубийств // Социологические исследования / А.Г. Амбрумова, Л.И. Постовалова. – 1987. – № 6. – 53 с.
3. *Асмолов, А.Г.* Психология личности / А.Г. Асмолов. – М., Изд-во МГУ, 1990 г. – 367 с.
4. *Басаргина, Д.В.* Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера / Д.В. Басаргина, Т. В Семенова. – СПб.: Речь, 2010 – 174 с.
5. *Блонский, П.П.* Возрастные особенности детей / П.П. Блонский – М., 1985 г.
6. Большой толковый психологический словарь: В 2 т. / Ребер Артур: Пер. с англ. – М.: Вече: Аст, 2000.
7. Большой энциклопедический словарь / Гл. ред.: Прохоров А.М. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: БСЭ, 2000. – 1456 с.
8. *Бурнард, Ф.* Тренинг межличностного взаимодействия / Ф. Бурнард, Пер. с англ. А. Ракитиной. – СПб.: Питер, 2001. – 301 с. – (Сер. «Эффективный тренинг»).
9. *Вачков, И.В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2000. – 223 с.
10. *Грецов, А. Г.* Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. – СПб., 2007. – 160 с.
11. *Гилинский, Я.И.* Девиантология / Я.И. Гилинский. – Спб.: Издательство Р. Асланова «Юридический центр Пресс», 2007. – 528 с.
12. *Гриншпун, И.Б.* Понятие и содержательные характеристики толерантности (к вопросу о толерантности как психическом явлении) / Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика). М.: МПСИ; Воронеж: НПО «Модек», 2003.
13. *Даль, В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т. / В.И. Даль; Под ред. И.А. Бодуэна де Куртенэ. – Репринт. воспроизведение изд. 1903-1909 гг. – М., 1994.
14. Декларация принципов толерантности / Толерантность – дорога к миру/ Сост. Б.Э. Ризрдон. М., 2001.
15. *Дольто, Ф.* На стороне подростка / Франсуаза Дольто; [перевод с фр. А. К. Борисовой; предисл. М. М. Безруких]. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 423 с. – (Серия «Авторитетные детские психологи»).

16. *Захаров, А.И.* Предупреждение отклонений в поведении ребенка / А.И. Захаров. – 3-е изд., испр. – СПб.: Союз, 1997. – 222 с.; 20 см. – (Психология ребенка).
17. *Змановская, Е. В.* Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. /Е.В. Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
18. *Золотухин, В.М.* Две концепции толерантности: Монография / В.М. Золотухин. – Кемерово: Кузбас. гос. тех. ун-т, 2012. – 145 с.
19. *Зотов, М. В.* Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция / М.В. Зотов. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
20. *Капустина, Н.Г.* Психологические особенности формирования толерантности в структуре мировоззрения на ранних этапах онтогенеза: [монография] / Н.Г. Капустина; Федеральное агентство по образованию РФ, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Шадринский гос. пед. ин-т». – Шадринск : Шадринский Дом Печати, 2008. – 227 с. : ил., табл.; 21 см.
21. *Козлов, Н.И.* Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И. Козлов. Екатеринбург: АРД, 1997 – 136 с.: ил., 20 см.
22. Краткий психологический словарь / Сост. Л. А. Карпенко; Общ. ред. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.
23. *Лидерс, А.Г.* Психологический тренинг с подростками / А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001. – 184 с.
24. *Личко, А.Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко. – Москва: Апрель Пресс, 1999. – 416 с.
25. Методическая копилка. URL: <http://raduga.wbased.com/index.php/metohouse>
26. *Немов, Р.С.* Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 2. Психология образования / Р.С. Немов. – М.: Просвещение: Владос, 1994. – 496 с.
27. Практикум по арт – терапии / под ред. А. И. Копытина. – Спб. Питер, 2001. – 448 с.
28. Профилактика суицидальных проявлений среди несовершеннолетних: Методические рекомендации / Сост. Н.П. Бадина. – ГАОУ ДПО ИРОСТ. Курган, 2011. – 107 с.
29. *Рудестам, К.Э.* Групповая психотерапия / К.Э. Рудестам. – СПб.: «Питер», 2000. – 384 с.: (Серия «Мастера психологии»)
30. *Семенака, С.И.* Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе / С.И. Семенака. – М.: АРКТИ, 2006. – 275 с.
31. Социологический энциклопедический словарь: на русском, английском, немецком, французском и чешском языках / Редактор-координатор академик

- РАН Г.В. Осипов.– М.: Изд-во НОРМА (Издательская группа НОРМА-ИНФРА М), 2000. – 488 с.
32. *Тихоненко, В.А.* Классификация суицидальных проявлений // Актуальные проблемы суицидологии / В.А. Тихоненко. – М., 1978. – 59-72 с.
33. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб. науч.-метод. статей. – М.: Изд-во МПСИ: Воронеж: МОДЭК, – 2003. – 368 с.
34. Толковый словарь русского языка / Под ред. Д.Н. Ушакова. – М.: Гос. ин-т «Сов. энцикл.»; ОГИЗ; Гос. изд-во иностр. и нац. слов. 1935-1940. (4 т.)
35. *Фопель, Клаус В.* Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Клаус В. Фопель; Пер. с нем. Екатерина Патяева. – 6-е изд. – Москва: Генезис, 2008. – 253 с.: ил.; 20 см. – (Все о психологической группе).
36. *Фопель, Клаус В.* Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Клаус В. Фопель: Пер. с нем. М.: Генезис, 2011 – 240 с.: ил.
37. *Фопель, Клаус В.* Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / Клаус В. Фопель: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2010. – 330 с.: ил. – (Все о психологической группе).
38. *Шнейдман, Э.* Душа самоубийцы / Э. Шнейдман: Пер с англ. – М.: Смысл, 2001. – 315 с.
39. Я хочу провести тренинг: Методическое пособие. – Новосибирск, 2005. – 211 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Роль психолога в выявлении суицидальных тенденций и аутодеструктивных намерений

- ❖ Психолог – универсальный представитель социального окружения, профессионально доброжелательный и сопереживающий член общества.
- ❖ Психолог помогает преодолеть кризисную ситуацию и сохранить способность к саморегулирующему поведению у субъекта.
- ❖ Психолог обучен раннему выявлению признаков девиантного и аутодеструктивного поведения.
- ❖ Психолог обучен тренингу социально-адаптивных навыков.
- ❖ Психолог понятен родителям и не так опасен, как психиатр.
- ❖ Психолог способен выявить потенциально суицидо-опасные конфликты, предотвратить травлю, моббинг.
- ❖ Психолог обучен навыкам активного слушания и коррекции. Человек, с которым можно поговорить по душам.
- ❖ Психолог владеет методиками диагностики и способен мотивировать на обращение к психиатрам, психотерапевтам
- ❖ Психолог эмоционально компетентен.



Взаимосвязь суицидального поведения и употребления психоактивных веществ

Взаимосвязь ПАВ и суицидов

- Употребление ПАВ может приводить к суициду
- Злоупотребление ПАВ приводит к депрессии
- Употребление ПАВ вызывает психосоциальную дезадаптацию, что увеличивает риск суицидального поведения.

Механизм, усиливающий риск суицида при употреблении ПАВ

- Увеличение психологического дистресса
- Повышение агрессивности
- Ускорение перехода суицидальных мыслей в действие
- Сужение сферы познавательной деятельности и возможности поиска альтернативных решений
- Дезадаптация
- Усиление риска суицидального поведения.

Алкоголь и суициды

- Алкоголь принимают после появления суицидальных намерений, с целью снятия эмоционального напряжения перед попыткой;
- Алкоголь принимают на фоне конфликта с целью «забыться», «расслабиться», но иногда релаксации не наступает, а нарастает только чувство вины, недовольство собой, безысходности, что приводит к суицидальной попытке.

Профилактика употребления ПАВ является одним из факторов, предотвращающих суицидальное поведение

Поэтому мировоззрение связано с решением в юности смысла жизненных проблем, осознанием и осмыслением своей жизни не как цепочки случайных разрозненных событий, а как цельного направленного процесса.

- Становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Складывается система представлений о самом себе, которое независимо от того, истинно оно или нет, влияет на поведение, порождает те или иные переживания. В самосознание входит фактор времени (юноша начинает жить будущим).

- Главное приобретение юности – открытие своего внутреннего мира, его отделение от взрослых. Внешний мир начинает восприниматься через себя. Появляются склонность к самоанализу и потребность систематизировать, обобщать свои знания о себе.

- Переживание собственной уникальности приводит к открытию одиночества, поэтому чувство текучести и необратимости времени сталкивает юношество с проблемой конечности своего существования и темой смерти. Она занимает много места в дневниках, размышлениях, чтении и интимных беседах, что свидетельствует о формировании еще одного элемента юношеского самосознания – философской рефлексии

***Ведущей деятельностью юности
является поиск
своего места в жизни!***

Мэрия города Новосибирска



Комитет по делам молодежи



**МБУ Центр
«Радуга»**



ул. Кутателадзе, 16
тел. (383) 204-90-73, 204-90-78

E- mail: psy_raduga@mail.ru
www.psy-raduga.ru

Skype: online_psy
(с 14.00 до 08.00)

Служба экстренной
психологической помощи
«Телефон Доверия»

204-90-95 (с 14.00 до 08.00)
8-800-2000-122 (круглосуточно)

ПРОГРАММА «МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ»



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Новосибирск
2018

Подростковый период – это период перехода ребенка от детства к взрослости, перестройки физиологических и психологических процессов и активного формирования взглядов и убеждений. Возраст этот труден как для родителей и педагогов, так он действительно труден и для самих детей. Отрываясь от мира детства подростки постепенно, шаг за шагом идут по пути, ведущему в мир взрослого человека.

Особенности подросткового возраста:

- **Половое созревание.**
- **Развитие интересов.** С одной стороны, теряется интерес к вещам, которые интересовали раньше (презрительное отношение к детским забавам и т.д.). С другой стороны, возникают новые интересы: новые книги и т.д. Во время смены интересов есть момент, когда кажется, что у подростка вообще отсутствует какой бы то ни было интерес. Позже, в начале новой фазы, появляется множество новых интересов. Из них выбирается ядро интересов.
- **Ведущая деятельность** - **интимно-личностное общение со сверстниками.** Отношения со сверстниками более значимы, чем со взрослыми, происходит социальное обособление подростка от своей семьи.
- **Формирование референтных групп.** Референтная группа – это значимая для подростка группа, чьи взгляды он принимает. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечает потребности в эмоциональной безопасности.

• **Формирование «Мы – концепции»** («мы – свои, они – чужие»). Поделены территории, сферы жизненного пространства.

• **Чувство взрослости**
Под чувством взрослости имеется в виду потребность в уважении, доверии, признании человеческого достоинства и права на определенную самостоятельность, желания оградить некоторые свои сферы жизни от вмешательства взрослых. Формируется система ценностей.

• **Эмоциональное развитие подростка**
Эмоции и чувства бурные, часты перепады в настроении. Подростки становятся мнительными и застенчивыми в отношении своей внешности, имеют высокую тревожность, из-за этого отказываются от большинства форм групповой активности.

• **Воображение и творчество подростка**
У подростка фантазия связана с новыми потребностями – с созданием любовного идеала. Творчество выражается в форме дневников, сочинения стихов.

Тенденция к взрослости проявляется в:

1. **Стремлении отделиться, обособиться от родителей.** Преобладающее влияние семьи замещается влиянием группы сверстников. В связи с этим происходит постепенное освобождение от опеки родителей (лиц, их заменяющих) и вхождение в группу сверстников.

2. **Новое отношение к учебе.** Подросток стремится к самообразованию, причем часто становится равнодушным к отметкам. Порой наблюдается расхождение между интеллектуальными возможностями и

успехами в школе: возможности высокие, а успехи низкие.

3. **Взрослость проявляется в романтических отношениях со сверстниками другого пола.**

4. **Внешний облик и манера одеваться.**

Базовая потребность возраста – быть понятым

Характерные черты этого возраста чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки. Отклонения в поведении свойственны почти всем подросткам.

Особенности юношеского возраста:

• **Ведущая деятельность** – учебно - профессиональная. Проявляется большая избирательность к учебным предметам. Основной мотив познавательной деятельности – стремление приобрести профессию.

• Одна из важных психологических характеристик юности – **самоуважение** (принятие, одобрение себя или непринятие, неудовлетворенность собой).

• **Юность** – решающий этап формирования **мировоззрения.**

Мировоззрение, это не только система знаний и опыта, но и система убеждений, переживание которых сопровождается чувством их истинности, правильности.

Основные отличительные признаки девиантного поведения – отклонение от социальной нормы, деструктивность, негативная оценка окружающих, повторяемость, усиливающаяся дезадаптация. Отклоняющееся поведение личности необходимо рассматривать прежде всего в аспекте ее развития и адаптации к социальной среде. Эффективность помощи определяется ее своевременностью, адекватностью и комплексностью.

Стратегические цели психологической помощи личности с отклоняющимся поведением:

- формирование конструктивной мотивации (позитивных ценностей, ориентации на выполнение социальных требований и самосохранение)
- интеграция индивидуального опыта
- совершенствование саморегуляции
- повышение стрессоустойчивости и расширение ресурсов личности
- выработка жизненно важных умений
- устранение или уменьшение проявлений дезадаптивного поведения
- расширение социальных связей и позитивного социального опыта личности
- повышение уровня социальной адаптации.

Более частными и конкретными задачами психологического воздействия на отклоняющееся поведение личности могут выступать:

- устранение дефицита в поведенческих репертуарах
- усиление адаптивного поведения
- ослабление или устранение неадекватного поведения
- устранение изнурительных реакций тревоги
- развитие способности расслабляться
- развитие способности самоутверждаться
- развитие эффективных социальных навыков
- достижение адекватного сексуального функционирования
- развитие способности к саморегулированию.

Мэрия города Новосибирска



Комитет по делам молодежи



МБУ Центр
«Радуга»



ул. Кутателадзе, 16
тел. (383) 204-90-73, 204-90-78

E-mail: psy_raduga@mail.ru
www.psy-raduga.ru

Skype: online_psy
(с 14.00 до 08.00)

Служба экстренной
психологической помощи
«Телефон Доверия»

204-90-95 (с 14.00 до 08.00)
8-800-2000-122 (круглосуточно)

ПРОГРАММА «МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ»



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ

Новосибирск
2018

Каждый из нас сталкивается с разнообразными проявлениями социально нежелательного поведения – агрессией, вредными привычками, противозаконными действиями...

Каковы причины такого поведения? Что заставляет человека причинять вред себе и окружающим?

КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЖНО СЧИТАТЬ ОТКЛОНЯЮЩИМСЯ

Отклоняющееся поведение, противоречит основным общественным установкам и ценностям.

Девантное, или отклоняющееся (от лат. *deviatio* – отклонение), поведение всегда связано с каким-либо несоответствием человеческих поступков, действий, видов деятельности распространенным в обществе или его группах ценностям, правилам (нормам) и стереотипам поведения, ожиданиям, установкам. Это может быть нарушение формальных (правовых) или неформальных (мораль, обычаи, традиции, мода) норм, а также «девиантный» образ жизни, «девиантный» стиль поведения, не соответствующие принятым в данном обществе, среде, группе.

ВИДЫ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. **Антисоциальное (делинквентное) поведение** – это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей. Оно включает любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

2. **Асоциальное поведение** – это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию межличностных отношений.

3. **Аутодеструктивное (саморазрушительное) поведение** – это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

1. **Внешние условия физической среды** можно отнести такие факторы, как климатический, геофизический, экологический и др. (шум, теснота, геомагнитные колебания, потенцируя стресс, могут стать неспецифическими причинами агрессивного и другого нежелательного поведения).

Наоборот, **благоприятные условия внешней среды могут снижать вероятность девиаций**. Несмотря на существующую связь между физическими условиями и поведением личности, он может быть признан недостаточно существенным, поскольку действует очень опосредствованно, и люди ведут себя по-разному при одних и тех же (обычных) физических условиях.

2. **Внешние социальные условия:**

- общественные процессы (социально-экономическая ситуация, государственная политика, традиции, мода, средства массовой информации и др.)

- характеристики социальных групп, в которые включена личность (расовая и классовая принадлежность, этнические установки, субкультура, социальный статус, принадлежность к учебно-профессиональной группе, референтная группа)

- микросоциальная среда (уровень и стиль жизни семьи, психологический климат в семье, личности родителей, характер взаимоотношений в семье, стиль семейного воспитания, друзья, другие значимые люди).

3. **Внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки:**

- наследственно-генетические особенности
- врожденные свойства индивида (приобретенные во время внутриутробного развития и родов)
- импринтинг (запечатление на ранних этапах онтогенеза).

Биологический фактор регулирует следующие характеристики индивидуального бытия:

- индивидуальное своеобразие процесса онтогенеза (в том числе темпы созревания/старения)

- гендерные (половые) различия
- возрастные особенности
- физическую конституцию
- здоровье и выносливость
- состояние и типологические свойства нервной системы.

4. **Внутриличностные причины и механизмы отклоняющегося поведения:**

- **духовные проблемы** – отсутствие или утрата смысла жизни, несформированные нравственные ценности, редуцированные высшие чувства (совесть, ответственность, честность), внутренняя пустота, блокировка самореализации

- **деформации в ценностно-мотивационной системе личности** – девиантные ценности, ситуативно-эгоцентрическая ориентация, фрустрированность потребностей, внутренние конфликты, малопродуктивные механизмы психологической защиты

- **эмоциональные проблемы** – тревога, депрессия, негативные эмоции, трудности понимания и выражения эмоций

- **проблемы саморегуляции** – нарушение способности ставить цели и добиваться их выполнения; неадекватная самооценка, чрезмерный или недостаточный самоконтроль, низкая рефлексия, малопродуктивные механизмы совладания со стрессом, низкие адаптивные возможности, дефицит позитивных ресурсов личности

- **когнитивные искажения** – дисфункциональные мысли, стереотипы мышления, ограниченные знания, мифы, предрассудки, неадекватные установки

- **негативный жизненный опыт** – отрицательные привычки и навыки, девиантный опыт, ригидные поведенческие стереотипы, психические травмы, опыт насилия.

– **Самоубийство, суицид** (лат. «себя убивать») – это умышленное и осознанное лишение себя жизни. Ситуации, когда смерть причиняется лицом, которое не может отдавать отчета в своих действиях или руководить ими, а также по неосторожности субъекта, относят не к самоубийствам, а к несчастным случаям.

– **Суицидальное поведение** – осознанные действия, направляемые на реализацию замыслов (попытка суицида), так и суицидальные тенденции (не явные проявления склонности к самоубийству, т.е. мысли, намерения, чувства, высказывания, намеки).

– **Суицидальные действия** включают суицидальную попытку и завершённый суицид.

– **Суицидальная попытка** – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

– **Завершённый суицид** – действия, завершённые летальным исходом.

– **Суицидальные проявления** включают в себя суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения.

– **Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

– **Суицидальные замыслы** – это более активная форма проявления суицидальности. Тенденция к самоубийству нарастает в форме разработки плана: продумываются способы, время и место самоубийства.

– **Суицидальные намерения** появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент – решение, готовность к непосредственному действию во внешнем поведении.

Мэрия города Новосибирска



Комитет по делам молодежи



МБУ Центр
«Радуга»



ул. Кутателадзе, 16

тел. (383) 204-90-73, 204-90-78

E-mail: psy_raduga@mail.ru

www.psy-raduga.ru

Skype: online_psy

(с 14.00 до 08.00)

Служба экстренной
психологической помощи
«Телефон Доверия»

204-90-95 (с 14.00 до 08.00)
8-800-2000-122 (круглосуточно)

ПРОГРАММА «МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ»



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Новосибирск
2018

ПРИЧИНЫ СУИЦИДОВ ПОДРОСТКОВ

- потеря любимого человека
- переутомление
- унижения, оскорбления со стороны окружающих
- отождествление себя с человеком, совершившим суицид
- потеря значимого другого
- проблемы в семье, развод родителей
- одиночество, социальная изоляция
- состояние психического здоровья
- психиатрический диагноз
- опасение судебной ответственности
- конфликт в трудовой/учебной деятельности
- безответная любовь

МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДЕ

1. Если человек говорит о самоубийстве, он хочет привлечь к себе внимание.

Говорящие о суициде хотят сказать значимым людям о сильной душевной боли.

2. Самоубийство случается без предупреждения.

8 из 10 суицидентов подают окружающим сигнал о своих намерениях.

3. Суицид – импульсивное действие.

Большинство обдумывают свои планы и сообщают о них окружающим.

4. Покушающиеся на самоубийство хотят умереть.

Подавляющее большинство стремится избавиться от невыносимой душевной боли.

5. Если была попытка суицида, она больше не повторится.

Многие достигают цели при повторных попытках.

6. Суицид невозможно предотвратить.

Знания о том, куда можно обратиться за помощью, могут предотвратить множество самоубийств.

7. Разговоры о суициде могут спровоцировать его совершение.

Разговор о самоубийстве не является причиной, а может стать первым шагом его предупреждения.

8. Самоубийство – явление наследственное.

Это не передается генетически, но повышает риск использования аутоагрессивных моделей поведения.

ОБЩЕЕ ДЛЯ СУИЦИДОВ

- *Общая цель:* прекращение сознания
- *Общий стимул:* невыносимая душевная боль
- *Общий стрессор:* фрустрированные психологические потребности
- *Общие эмоции:* беспомощность, безнадежность
- *Общее внутреннее отношение к суициду:* амбивалентность
- *Общее состояние психики:* резкое сужение когнитивной сферы («тоннельное видение»)
- *Общее коммуникативное действие:* сообщение о своем намерении
- *Общая закономерность:* соответствие суицидального поведения общему стилю паттерного поведения в течение жизни (бегство от решения проблем в алкоголизм, секты и пр.)

ФАКТОРЫ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- предшествующие попытки суицида (данного человека);
- кризисная ситуация (неизлечимая болезнь, смерть близкого человека, безработица и финансовые проблемы, развод);
- семейный фактор и семейная история суицида (депрессивность родителей, детские травмы, хронические конфликты, дисгармоничное воспитание);
- эмоциональные нарушения (прежде всего депрессия);
- психические заболевания, зависимости;
- социальное моделирование (демонстрация суицида в СМИ, их изображение в литературных произведениях - «эффект Вертера»).

ЭТАПЫ БЕСЕДЫ С СУИЦИДАЛЬНЫМ КЛИЕНТОМ

1. Установление доверительных отношений – Принятие и открытость, интерес к клиенту как к личности, чувства клиента.
2. Идентификация проблемы – Выявление кризисной ситуации, прямота, эмпатия.
3. Исследование проблемы – Открытое обсуждение событий, чувств клиента, поддержка, поиск альтернативных решений.
4. Оценка проблемы – Определение потенциальной опасности суицида и вероятности смертельного исхода.
5. Заключение контракта – Ясный и конкретный план действий, структурирование будущего.

УВЕРЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ЗНАЕТ СВОИ ПРАВА

К. Келли составил список основных прав человека, которые поддерживают его уверенность в себе:

- право на одиночество;
- право на независимость;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получить то, за что уплачено;
- право иметь права, то есть право действовать уверенно;
- право отвечать отказом на просьбу, не считая себя при этом эгоистичным и не чувствуя вины;
- право обращаться с любыми просьбами;
- право делать ошибки и отвечать за них;
- право не самоутверждаться.

РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ

Важными средствами преодоления трудных жизненных ситуаций являются личностные ресурсы человека, которые необходимо постоянно пополнять и обогащать:

- активная мотивация на преодоление трудностей, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;
- самоуважение, самооценка, собственная значимость, самодостаточность;
- активная жизненная установка – чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;
- позитивное мышление и чувство юмора;
- физические ресурсы (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности).

Мэрия города Новосибирска



Комитет по делам молодежи



**МБУ Центр
«Радуга»**



ул. Кутателадзе, 16
тел. (383) 204-90-73, 204-90-78

E- mail: psy_raduga@mail.ru
www.psy-raduga.ru

Skype: online_psy
(с 14.00 до 08.00)

Служба экстренной
психологической помощи
«Телефон Доверия»

204-90-95 (с 14.00 до 08.00)
8-800-2000-122 (круглосуточно)

ПРОГРАММА «МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ»



МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Новосибирск
2018

КОНСТРУКТИВНЫЙ СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Бывает так, что процесс общения нарушается из-за неконструктивного выражения негативных эмоций. В таких случаях происходит соскальзывание в позицию обвинителя или жертвы. Тогда реплики начинаются, например, так:

- Ты всегда ведешь себя так, что мне от этого только хуже.
- Вас на самом деле это не волнует, вы думаете только о себе.

Подобные «*Ты-высказывания*» не являются продуктивными в отношениях. Альтернативой подобных являются «*Я-высказывания*», которые позволяют конструктивно выразить негативную эмоцию.

Они формируются по следующим принципам:

1. *Контроль над эмоцией.*

Придержитесь на языке ту фразу, которая готова уже сорваться с Ваших уст.

2. *Осознание эмоции.*

Подумайте, какая Ваша эмоция вызвала у Вас желание сказать такое, отреагировать так.

3. *Конструктивное выражение.*

Постройте новое предложение, которое будет начинаться со слов: «Я чувствую...» или «Мне...». Например, вместо: – «Ты неправ!» мы произносим «волшебную» «Я» – фразу: «Мне неприятно то, о чем ты только что сказал».

Такой тип «Я-высказывания» – способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженных ситуациях.

ФОРМУЛА «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

1. Описание своей эмоциональной реакции:
 - Я чувствую...
 - Я огорчаюсь...
2. Описание события, ситуации без экспрессии:
 - Когда я вижу, что...
 - Когда – это происходит...
3. Причины этого чувства или пожелания:
 - Потому что я не люблю...
 - Мне бы хотелось ...
 - я чувствую... (Ваша реакция)
 - КОГДА... (Событие, ситуация)
 - МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ, ЧТОБЫ... (Предпочитаемый Вами исход).

Например, «Я злюсь, когда меня обсуждают за моей спиной и хотела бы, чтобы обо всем, что касается меня, мне говорили прямо в лицо».

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ ПРИ СТРЕССЕ?

1. *Позаботиться об организме:*

- * полноценный сон и хорошее питание;
- * физические упражнения способствуют снижению стресса, вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо;
- * витамины.

2. *Анализировать причины и искать решения:*

- * ищите причину стресса, если она не очевидна;
- * используйте прошлый опыт (было ли уже такое? как справился в прошлый раз?)
- * ставьте перед собой такие цели, которые вы можете реально достигнуть, для этого необходимо оценить свои силы и возможности.
- * планируйте свое время: если предстоит какая-либо нелегкая задача, лучше всего разделить ее на части и проанализировать, что можно сделать самостоятельно, а что с чьей-либо помощью.

Это поможет справиться с тревогой. Это поможет справиться с тревогой.

* расставляйте приоритеты: из массы дел выделяйте главные и те, которые могут «подождать».

* анализируйте свои неудачи: вместо того, чтобы ругать себя («я плохо написал контрольную», «я зря наговорил все это своему другу»), нужно учиться думать о том, как можно это исправить или предотвратить в будущем.

3. *Позаботиться о душевном равновесии:*

* выделите для себя способ, с помощью которого можно отдохнуть: это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее;

* выражайте негативные эмоции: можно писать в дневнике или рисовать, можно побить подушки или боксерскую грушу, разорвать толстую газету или громко покричать в лесу;

* найти поддержку в лице близкого человека: если есть возможность, не пренебрегайте помощью другого человека, он может выслушать вас, дать совет (который не обязательно выполнять, но который может натолкнуть вас на нужную мысль) или сделать что-то, если вы не можете.

Если вам предстоит очень важное событие (выступление, контрольная), которое вызывает сильное волнение, можно воспользоваться нехитрыми приемами:

- * перед началом можно пройтись, сменить обстановку, послушать музыку;
 - * пообщаться с друзьями;
 - * отвлечение (переключение мыслей);
 - * настроиться (разработать свой способ);
 - * ровно и глубоко дышать;
- не забывать про чувство юмора и помнить, что из любой ситуации есть выход.



ДИПЛОМ

X Международный смотр-конкурс
городских практик городов СНГ и ЕАЭС
«Город, где хочется жить» - 2017

город Новосибирск

*За организацию службы психологической помощи детям и подросткам,
попавшим в сложную жизненную ситуацию и профилактику
суицидального поведения среди молодежи (программа «Мир Возможностей»)*



Председатель исполнительного
комитета – Исполнительный
секретарь Содружества
Независимых государств

С.Н. Лебедев



Председатель Комитета по
делам СНГ, евразийской
интеграции и связям с
соотечественниками
Государственной Думы РФ

Л.И. Калашников



Президент Общероссийского
конгресса муниципальных
образований

В.Б. Кидяев



Президент МАГ,
Глава Администрации
городского округа
город Уфа

И.И. Ялалов

