



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СПО ТИПУ «Кулинар»

Ф.И. Исламгалиев

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.



**Психологическая программа профилактики девиантного поведения  
несовершеннолетних на 2018-2020 уч. год**

Екатеринбург

2018

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Структура и содержание программы .....	8
2.1. Делинквентное (противоправное) поведение.....	8
2.2. Агрессивное поведение .....	10
2.3. Зависимое поведение .....	14
2.4. Суицидальное поведение.....	21
3. Система программных мероприятий.....	27
4. План профилактики девиантного поведения .....	30

## 1. Пояснительная записка

### Цели программы:

1. Создание в Техникуме условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, а расширяют безопасное для ребенка пространство, где ему хорошо и интересно;
2. Коррекция взаимоотношений в семье, формирование у родителей позиции доверия к Техникуму;
3. Создание механизма работы программы по снижению уровня преступности среди учащихся.
4. Создание механизма работы программы по снижению уровня агрессивного поведения у учащихся.
5. Создание механизма работы программы по снижению уровня зависимого поведения у учащихся.
6. Создание механизма работы программы по снижению уровня суицидального поведения у учащихся.

### Задачи:

1. Оказать своевременную психолого-педагогическую поддержку ребенку, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации.
2. Способствовать формированию у детей и подростков «здоровых» моделей образа жизни, предоставляющих возможности для реализации личностного потенциала;
3. Способствовать повышению психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов и всех работников Техникума);
4. Привлечь в воспитательный процесс Техникума представителей общественности.
5. Противостоять вовлечению подростков в преступную деятельность.
6. Формировать и развивать жизнестойкость и стрессоустойчивость.
7. Снижать личностную и ситуативную тревожность.

Перемены, происходящие в нашем обществе, сегодня с особой остротой обозначили проблему помощи несовершеннолетним с отклоняющимся поведением

и разработку действенной системы мер профилактики и реабилитации этой группы подростков.

Девиантное поведение подразделяется на две категории:

1. Поведение, отклоняющееся от норм психологического здоровья, подразумевающее наличие явной или скрытой психопатологии (патологическое).
2. Антисоциальное поведение, нарушающее какие-то социальные, культурные и особенно правовые нормы.

Отклонения в поведении детей и подростков могут быть обусловлены следующими причинами:

- *социально-педагогической запущенностью*, когда дети или подростки ведут себя неправильно в силу своей невоспитанности, сложившихся негативных стереотипов поведения, отсутствия у них необходимых позитивных знаний, умений и навыков;
- *глубоким психологическим дискомфортом*, вызванным неблагополучием семейных отношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, систематическими учебными неудачами, несложившимися взаимоотношениями со сверстниками в коллективе класса, неправильным (несправедливым, грубым) отношением к нему со стороны родителей, учителей, одноклассников;
- *отклонениями в состоянии психологического и физического здоровья и развития*, возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами физиологического и психоневрологического свойства;
- *отсутствием условий для самовыражения*, незанятостью полезными видами деятельности, отсутствием позитивных и значимых социальных и личностных жизненных целей и планов;
- *безнадзорностью*, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социально-психологической дезадаптацией, смешением социальных и личностных ценностей с позитивных на негативные.

**Первым этапом** деятельности по сопровождению развития ребенка является сбор необходимой информации о нем.

Это первичная диагностика соматического, психического, социального здоровья ребенка. При этом используется широкий спектр различных методов: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа. и т.д.

**Второй этап** - анализ полученной информации. На основе анализа определяется, сколько детей нуждаются в неотложной помощи, каким детям необходима психолого-педагогическая поддержка, кому необходима экстренная социальная помощь и т. д.

**Третий этап** - совместная разработка плана решения проблемы: выработка рекомендаций для ребенка, педагога, родителей, специалистов; составление плана комплексной помощи для каждого проблемного учащегося.

**Четвертый этап**- консультирование всех участников сопровождения о путях и способах решения проблем ребенка.

**Пятый этап** - решение проблем, то есть выполнение рекомендаций каждым участником сопровождения.

**Шестой этап** - анализ выполненных рекомендаций всеми участниками. Что удалось? Что не получилось? Почему?

**Седьмой этап** - отслеживание и дальнейший анализ результатов выполнения плана решения проблемы, развития ребенка. (Что мы делаем дальше?)

Если те или иные проблемы не удается решить на уровне образовательного учреждения, то они становятся предметом деятельности иных специализированных центров и служб, чаще всего развивающихся как независимые образовательные учреждения. Таким образом, система комплексной помощи должна выстроиться во взаимодополняющую цепочку от педагогической поддержки к сопровождению специализированной помощи.

Главные педагогические задачи, которые должен выполнять каждый из указанных выше работников, следующие:

Для *классного руководителя* они заключаются в создании ученического коллектива и в ориентации педагогического коллектива на индивидуальный подход к учащимся.

Дело *социального педагога* - защита прав учащихся, регулирование их отношений с семьями.

*Педагог-психолог* должен помочь учащимся в формировании оптимистической самооценки, в понимании себя и своих проблем.

Задача *заместителя директора* по социально-педагогической работе - создание условий для вовлечения учащихся в занятия спортом, систему дополнительного образования, для организации полноценного досуга.

Важно помнить, что только совместными усилиями всех специалистов будет обеспечена эффективность службы сопровождения учащихся по профилактике девиантного (отклоняющегося) поведения.



## 2. Структура и содержание программы

К основным формам девиантного поведения следует отнести делинквентное (противоправное) поведение, агрессивное поведение, зависимое поведение и суицидальное поведение.

### 2.1. Делинквентное (противоправное) поведение

Делинквентное (противоправное) поведение непосредственно направленно против существующих норм государственной жизни, четко выраженных в правилах (законах) общества. Среди подростков, совершивших правонарушения, А.И. Долгова, Е. Г. Горбатовская, В.А. Шумилкин и др. выделяют следующие три типа:

*1) последовательно-криминогенный* — криминогенный «вклад» личности в преступное поведение при взаимодействии с социальной средой является решающим, преступление вытекает из привычного стиля поведения, оно обуславливается специфическими взглядами, установками и ценностями субъекта;

*2) ситуативно-криминогенный* — нарушение моральных норм, правонарушение не преступного характера и само преступление в значительной степени обусловлены неблагоприятной ситуацией. Преступное поведение может не соответствовать планам субъекта, быть с его точки зрения эксцессом. Такие подростки совершают преступления часто в группе в состоянии алкогольного опьянения, не являясь инициаторами правонарушения;

*3) ситуативный тип* — незначительная выраженность негативного поведения. Решающее влияние ситуации, возникающей не по вине индивида. Стил жизни таких подростков характеризуется борьбой положительных и отрицательных влияний.

Делинквентное поведение как форма девиантного поведения личности имеет ряд особенностей. Во-первых, это один из наименее определенных видов отклоняющегося поведения личности.

Во-вторых, делинквентное поведение регулируется преимущественно правовыми нормами — законами, нормативными актами, дисциплинарными правилами.

В-третьих, противоправное поведение признается одной из наиболее опасных форм девиаций, поскольку угрожает самим основам социального устройства — общественному порядку.

В-четвертых, такое поведение личности активно осуждается и наказывается в любом обществе. Основной функцией любого государства является создание законов и осуществление контроля за их исполнением, поэтому в отличие от иных видов девиаций, делинквентное поведение регулируется специальными социальными институтами: судами, следственными органами, местами лишения свободы.

Наконец, в-пятых, важно то, что противоправное поведение по своей сути означает наличие конфликта между личностью и обществом — между индивидуальными стремлениями и общественными интересами.

## 2.2. Агрессивное поведение

В современной психологии различают понятия «агрессия» и «агрессивность». Первое обычно рассматривают как отдельные действия, поступки, второе - как относительно устойчивое свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

Лонгитюдные исследования показывают, что агрессивность закладывается в детстве, становится устойчивой чертой характера и сохраняется на протяжении всей его дальнейшей жизни. Можно сказать, что определенные внутренние предпосылки, способствующие проявлению агрессивности, складываются уже в дошкольном возрасте.

Несмотря на значительные разногласия, относительно определения агрессии, многие специалисты в области социальных наук в настоящее время склоняются к следующему определению: «агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление и причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения». Из этого определения следует, что агрессию следует рассматривать, скорее, как модель поведения, а не как эмоцию, мотив или установку.

Агрессия разворачивается как в состоянии полнейшего хладнокровия, так и чрезвычайно эмоционального возбуждения. Теориями агрессивного поведения детей и подростков, получившими наибольшее распространение и поддержку в США, стали теория социального научения (А. Бандура) и когнитивно-поведенческая теория (Н. Новак). Согласно теории социального научения, агрессивные формы поведения усваиваются либо через непосредственное переживание, либо из наблюдения. Когнитивно-поведенческая модель развивает это положение и рассматривает гнев как интенсивную эмоциональную реакцию на фрустрацию или провокацию, отличающуюся повышенным непроизвольным возбуждением, изменениями активности центральной нервной системы и когнитивным обозначением физиологического возбуждения как гнева. Таким

образом, агрессия понимается как только одно из возможных открытых выражений субъективного переживания гнева.

В социальной среде уровень агрессивности определяется степенью социализации и этнокультуральными нормами, требованиями, установками. Общее развитие цивилизации предполагает все большее ограничение агрессии нравственными и социальными рамками (хотя в жизни мы чаще наблюдаем противное). Как считает Х. Хекхаузен, культура задает норму, определяет тип и частоту агрессивных форм поведения. Любая культура декларирует и санкционирует свои специфические нормы и критерии, предопределяя, тем самым, что следует разрешать, что запрещать и что поощрять. В структурированном виде агрессия проявляется в виде агрессивного поведения или агрессивных действий. Это одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психологическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и другие состояния. Психологически выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением.

*Агрессивные действия выступают в качестве:*

- средства достижения какой-либо значимой цели;
- способа психологической разрядки;
- способа удовлетворения потребностей в самореализации и самоутверждении.

*Среди психологических особенностей, провоцирующих агрессивное поведение, обычно выделяют следующие:*

- недостаточное развитие интеллекта;
- сниженная самооценка;
- низкий уровень самоконтроля;
- неразвитость коммуникативных навыков;

- повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин (травмы, болезни и пр.).

Существует достаточно много способов классификации агрессивных проявлений. Классификация видов агрессивного поведения по Э. Бассу представлена в следующей таблице:

<b>Разделение по направленности и на объект</b>	Гетероагрессия - направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т. д.	Аутоагрессия - направленность на себя: самоуничтожение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания
<b>Разделение по причине появления</b>	Реактивная агрессия представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт и пр.)	Спонтанная агрессия появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, Неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях)
<b>Разделение по целенаправленности</b>	Инструментальная агрессия - совершается как средство достижения результата: спортсмен, добивающийся победы, стоматолог, удаляющий больной зуб, ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку и пр.	Целевая (мотивационная) агрессия выступает как заранее спланированное действие, цель которого - нанесение вреда или ущерба объекту: школьник, который обиделся на одноклассника и избил его, мужчина, специально нецензурно бранящий жену и пр.
<b>Разделение по открытости проявлений</b>	Прямая агрессия - направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое хамство, применение физической силы или угрозы расправы и пр.	Косвенная агрессия - обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждения и раздражения, но более удобные для проявления агрессии (они доступны и проявление агрессии в их адрес безопасно): отец, придя с работы «не в духе», срывает

		злость на всей семье, непонятно за что; мать после конфликта с соседкой начинает практически без повода кричать на ребенка и пр.	
<b>Разделение по форме проявления</b>	Вербальная агрессия выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанесения морального и материального ущерба противнику	Экспрессивная агрессия проявляется невербальными средствами: жеста-ми, мимикой, интонацией голоса и пр. В таких случаях человек делает угрожающую гримасу, машет кулаком или грозит пальцем в сторону противника, громко извергает ненормативную лексику	Физическая агрессия - прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику

Подобная классификация имеет существенную практическую ценность, поскольку человек обычно проявляет сразу несколько видов агрессии, причем они постоянно меняются, переходя друг в друга.

### 2.3. Зависимое поведение

Зависимое поведение личности представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений. С давних времен различные формы зависимого поведения называли вредными или пагубными привычками, имея в виду пьянство, переизбыток, азартные игры и другие пристрастия.

В широком смысле под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации». Условно можно говорить о нормальной и чрезмерной зависимости. Все люди испытывают «нормальную» зависимость от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, еда. Большинство людей питают здоровую привязанность к родителям, друзьям, супругам. В некоторых случаях наблюдаются нарушения нормальных отношений зависимости.

Например, аутические, шизоидные, антисоциальные расстройства личности возникают вследствие катастрофически недостаточной привязанности к другим людям. Склонность к чрезмерной зависимости, напротив, порождает проблемные симбиотические отношения, или зависимое поведение. Далее, используя термин «зависимость», мы будем иметь в виду именно чрезмерную привязанность к чему-либо. Зависимое поведение, таким образом, оказывается тесно связанным как со злоупотреблением со стороны личности чем-то или кем-то, так и с нарушениями ее потребностей. В литературе употребляется еще одно название – аддиктивное поведение. В переводе с английского addiction — склонность, пагубная привычка. Если обратиться к историческим корням данного понятия, то лат. addictus — тот, кто связан долгами (приговорен к рабству за долги). Иначе говоря, это человек, который находится в глубокой рабской зависимости от некоей непреодолимой власти.

Зависимое (аддиктивное) поведение, как вид девиантного поведения личности, в свою очередь имеет множество подвидов, дифференцируемых преимущественно по объекту аддикции. Теоретически (при определенных

условиях) это могут быть любые объекты или формы активности — химическое вещество, деньги, работа, игры, физические упражнения или секс.

В реальной жизни более распространены такие объекты зависимости, как:

- 1) психоактивные вещества (легальные и нелегальные наркотики);
- 2) алкоголь (в большинстве классификаций относится к первой подгруппе);
- 3) пища;
- 4) игры;
- 5) секс;
- 6) религия и религиозные культы.

*В соответствии с перечисленными объектами выделяют следующие формы зависимого поведения:*

- химическая зависимость (курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость);
- нарушения пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды);
- гэмблинг – игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры);
- религиозное деструктивное поведение (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту).

По мере изменения жизни людей появляются новые формы зависимого поведения, например, сегодня чрезвычайно быстро распространяется компьютерная зависимость. Нужно воздерживаться от соблазна причислять к зависимому поведению повседневные формы активности, не вызывающие реального ущерба (привычка пить кофе или есть сладкое).

Итак, **зависимое (аддиктивное) поведение** — это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации. Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной — от практически нормального поведения до тяжелых форм биологической зависимости, сопровождающихся выраженной соматической и психической патологией. В связи с этим некоторые авторы различают аддиктивное поведение и просто вредные привычки, которые не

достигают степени зависимости и не представляют фатальной угрозы, например, переедание или курение. В свою очередь, отдельные подвиды аддиктивного поведения представляют континуумы разнообразных проявлений. Например, специалисты признают, что алкоголизм (клиническая форма алкогольной зависимости) не является монолитным, и в действительности более правильно говорить об «алкоголизмах». Выбор личностью конкретного объекта зависимости отчасти определяется его специфическим действием на организм человека. Как правило, люди отличаются по индивидуальной предрасположенности к тем или иным объектам аддикции.

Особая популярность алкоголя во многом обязана широкому спектру его действия — он может с одинаковым успехом использоваться для возбуждения, согревания, расслабления, лечения простудных заболеваний, повышения уверенности и раскованности. Различные формы зависимого поведения имеют тенденцию сочетаться или переходить друг в друга, что доказывает общность механизмов их функционирования. Например, курильщик с многолетним стажем, отказавшись от сигарет, может испытывать постоянное желание есть. Человек, зависимый от героина, часто пытается поддерживать ремиссию с помощью употребления более легких наркотиков или алкоголя. Следовательно, несмотря на кажущиеся внешние различия, рассматриваемые формы поведения имеют принципиально схожие психологические механизмы. В связи с этим выделяют общие признаки аддиктивного поведения. Прежде всего, зависимое поведение личности проявляется в ее устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Данное влечение переживается человеком как импульсивно-категоричное, непреодолимое, ненасыщаемое. Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой, а чаще — как утрата самоконтроля. Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции (зависимости). Аддикция имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилением зависимости) и исход. Мотивация поведения различна на различных стадиях зависимости.

*Например, процесс формирования наркотической зависимости может иметь следующие стадии.*

1. Первоначально под влиянием молодежной субкультуры происходит знакомство с наркотиком на фоне эпизодического употребления, положительных эмоций и сохранного контроля.

2. Постепенно формируется устойчивый индивидуальный ритм употребления с относительно сохранным контролем. Этот этап часто называется стадией психологической зависимости, когда объект действительно помогает на непродолжительное время улучшать психофизическое состояние. Постепенно происходит привыкание ко все большим дозам наркотика, одновременно с этим накапливаются социально-психологические проблемы и усиливаются дезадаптивные стереотипы поведения.

3. Для следующей стадии характерно учащение ритма употребления при максимальных дозах, появление признаков физической зависимости с признаками интоксикации, синдромом отмены и полной утратой контроля. Наркотик перестает приносить удовольствие, он употребляется для того, чтобы избежать страдания или боли. Все это сопровождается грубыми изменениями личности (вплоть до психического расстройства) и выраженной социальной дезадаптацией. На более поздних стадиях употребления наркотиков дозы уменьшаются, употребление уже не приводит к восстановлению состояния.

4. В исходе — социальная изоляция и катастрофа (передозировка; суицид; СПИД; заболевания, несовместимые с жизнью). Длительность и характер протекания стадий зависят от особенностей объекта (например, вида наркотического вещества) и индивидуальных особенностей аддикта (например, возраста, социальных связей, интеллекта, способности к сублимации). Еще одной характерной особенностью зависимого поведения является его цикличность.

*Перечислим фазы одного цикла:*

- наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению;
- усиление желания и напряжения;
- ожидание и активный поиск объекта аддикции;

- получение объекта и достижение специфических переживаний;
- расслабление;
- фаза ремиссии (относительного покоя).

Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью. Например, для одного аддикта цикл может продолжаться месяц, для другого — один день.

Зависимое поведение не обязательно приводит к заболеванию или смерти (как, например, в случаях алкоголизма или наркомании), но закономерно вызывает личностные изменения и социальную дезадаптацию. Ц.П. Короленко и Т.А. Донских указывают на типичные социально-психологические изменения, сопровождающие формирование аддикции. Первостепенное значение имеет формирование аддиктивной установки - совокупности когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей, вызывающих аддиктивное отношение к жизни.

Аддиктивная установка выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции (например, в беспокойстве о том, чтобы был постоянный запас сигарет, наркотика). Мысли и разговоры об объекте начинают преобладать. Усиливается механизм рационализации - интеллектуального оправдания аддикции («все курят», «без алкоголя нельзя снять стресс», «кто пьет, того болезни не берут»). При этом формируется так называемое магическое мышление (в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе наркотика) и «мышление по желанию», вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям аддиктивного поведения и аддиктивному окружению («все нормально»; «я могу себя контролировать»; «все наркоманы - хорошие люди»). Параллельно развивается недоверие ко всем «другим», в том числе специалистам, пытающимся оказать аддикту медико-социальную помощь («они не могут меня понять, потому что сами не знают, что это такое»).

Аддиктивная установка неизбежно приводит к тому, что объект зависимости становится целью существования, а употребление - образом жизни. Жизненное пространство сужается до ситуации получения объекта. Прежние моральные

ценности, интересы, отношения перестают быть значимыми. Желание «слиться» с объектом настолько доминирует, что человек способен преодолеть любые преграды на пути к нему, проявляя незаурядную изобретательность и упорство. Неудивительно, что ложь зачастую становится неизменным спутником зависимого поведения. Критичность к себе и своему поведению существенно снижается, усиливается защитно-агрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадаптации. Пожалуй, одним из самых негативных проявлений аддиктивной установки является анозогнозия — отрицание болезни или ее тяжести. Нежелание аддикта признавать свою зависимость («я — не алкоголик»; «если захочу, брошу пить») осложняет его взаимоотношения с окружающими и существенно затрудняет оказание помощи, а в ряде случаев делает зависимость непреодолимой.

Таким образом, зависимое (аддиктивное) поведение это аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от употребления какого-либо вещества (или от специфической активности) в целях изменения психического состояния. Субъективно оно переживается как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность.

*В целях предотвращения развития зависимого поведения необходимо прививать несовершеннолетним такие качества, как:*

- нравственную направленность личности, фиксируемую характером ценностных ориентаций, наличием интереса к морально-этическим проблемам, способностью к рефлексии;
- социально ориентированный тип коммуникации, который на личностно-психологическом уровне обеспечивается экстернальной направленностью сознания, эмпатией, эмоциональной отзывчивостью, сочувствием по отношению к чужой боли, а на поведенческом уровне проявляется в форме деятельной включенности в решение проблем других;
- личностную ответственность за свое настоящее и будущее, готовность и способность к самостоятельному и морально вменяемому поведению;

– социально - культурную и психологическую идентичность - способность личности осознанно действовать в рамках основного репертуара социальных ролей, удерживать на разных жизненных этапах целостный образ своего «я», эффективно разрешая возникающие личностные проблемы.

#### 4.4. Суицидальное поведение

Тема смерти пронизывает всю нашу жизнь, актуализируясь с возрастом. Для некоторых людей она приобретает особое значение. Суицидальное поведение в настоящее время является глобальной общественной проблемой. По данным Всемирной организации здравоохранения в мире ежегодно около 400 — 21 500 тыс. человек кончают жизнь самоубийством, а число попыток — в десятки раз больше. Количество самоубийств в европейских странах примерно в три раза превышает число убийств.

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

В наши дни суицидальное поведение не рассматривается как однозначно патологическое. В большинстве случаев это поведение психически нормального человека. В то же время распространена точка зрения на суицид как на крайнюю точку в ряду взаимопереходящих форм саморазрушительного поведения.

Суицидальное поведение — осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни. В структуре рассматриваемого поведения выделяют:

- собственно суицидальные действия;
- суицидальные проявления (мысли, намерения, чувства, высказывания, намеки).

Таким образом, суицидальное поведение реализуется одновременно во внутреннем и внешнем планах. Суицидальные действия включают суицидальную попытку и завершённый суицид.

Суицидальная попытка — это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Попытка может быть обратимой и необратимой, направленной на лишение себя жизни или на другие цели.

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.

*Пассивные суицидальные мысли* характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти (но не на тему лишения себя жизни как самопроизвольного действия), например: «хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться».

*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 переходу во внешнее поведение.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется *пресуицидом*. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). В случаях продолжительного пресуицида процесс развития внутренних форм суицидального поведения отчетливо проходит описанные выше этапы. При острых пресуицидах последовательность не обнаруживается и можно наблюдать появление суицидальных замыслов и намерений сразу же.

Суициды делятся на три основные группы: истинные, демонстративные и скрытые.

***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, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем на уход из жизни. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое суицидально обусловленное поведение. Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и употребление сильных наркотиков и самоизоляция.

В.А. Тихоненко, принимая во внимание степень желаемости смерти, дополнил суицидальную попытку несколькими связанными видами поведения.

Во-первых, он выделяет **демонстративно-шантажное суицидальное поведение**, имеющее своей целью демонстрацию намерения умереть.

Во-вторых, автор говорит о **самоповреждении или членовредительстве**, которые вообще не направляются представлениями о смерти и ограничиваются лишь повреждением того или иного органа.

В-третьих, подобное **поведение может быть просто результатом несчастного случая**.

Таким образом, диагностика суицидального поведения должна основываться на точной оценке степени желаемости смерти. Например, самопорезы бритвой в области предплечья могут быть отнесены:

а) к числу истинных суицидальных попыток, если конечной целью была смерть от кровопотери;

б) к разряду демонстративно-шантажных покушений, если целью было продемонстрировать окружающим намерение умереть;

в) к самоповреждениям, если цель ограничивалась желанием испытать физическую боль или усилить состояние наркотического опьянения путем кровопотери;

г) к несчастным случаям, если, к примеру, по бредовым соображениям самопорезы преследовали цель «выпустить из крови бесов».

Несмотря на очевидную уникальность каждого случая, самоубийства имеют ряд общих характеристик. Суицидальное поведение, как правило, сопровождается стрессогенным характером жизненной ситуации и фрустрацией ведущих потребностей.

*Для суицидента характерны:* невыносимость страданий, поиск выхода из ситуации, переживание безнадежности ситуации и собственной беспомощности, аутоагрессия, амбивалентное отношение личности к суициду, искажение воспринимаемой реальности — заикленность на проблеме, «туннельное зрение». Все это приводит к сужению выбора до бегства в «суицид».

При этом суицидальное поведение, как правило, соответствует общему стилю жизни и личностным установкам. Также следует сказать и о существенном влиянии возраста несовершеннолетнего на особенности суицидального поведения. *Например, кризисные периоды жизни, такие, как подростковый возраст характеризуется повышением суицидальной готовности.* Суицидальное поведение в детском возрасте носит характер ситуационно-личностных реакций, то есть связано собственно не с самим желанием умереть, а со стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания. Большинство исследователей отмечает, что 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. Большинство авторов считают, что концепция смерти у ребенка приближается к адекватной лишь к 11 - 14 годам, после чего ребенок может по-настоящему осознавать реальность и необратимость смерти. Маленький ребенок скорее фантазирует по поводу смерти, плохо понимая различия между живущим и умершим. И только ближе к подростковому возрасту смерть начинает восприниматься как реальное явление, хотя и отрицается, кажется маловероятной для себя. Следовательно, термины «суицид» и «суицидальное поведение» в строгом смысле для раннего возраста мало приемлемы. Мотивы, которыми дети объясняют свое поведение, кажутся несерьезными и мимолетными. Для детей в

целом характерны впечатлительность, внушаемость, низкая критичность к своему поведению, колебания настроения, импульсивность, способность ярко чувствовать и переживать. Самоубийство в детском возрасте побуждается гневом, страхом, желанием наказать себя или других.

Нередко суицидальное поведение сочетается с другими поведенческими проблемами, например прогулами школы или конфликтами. Возникновению суицидального поведения также способствуют тревожные и депрессивные состояния.

Признаками депрессии у детей могут быть: печаль, несвойственное детям бессилие, нарушения сна и аппетита, снижение веса и соматические жалобы, страх неудачи и снижение интереса к учебе, чувство неполноценности или отвергнутости, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, агрессивность и низкая устойчивость к фрустрации. Несколько иную картину суицидального поведения мы наблюдаем в подростковом возрасте. Среди подростков попытки самоубийства встречаются существенно чаще, чем у детей, причем лишь немногие из них достигают своей цели. Частота законченных суицидов подростков не превышает 1% от всех суицидальных действий.

Суицидальное поведение в этом 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. Б. Н. Алмазов, обследовав группу подростков 14 - 18 лет, умышленно нанесших себе порезы, установил, что только 4% из них в момент самопореза имели мысли суицидального содержания. Большинство же эксцессов были совершены после ссоры со сверстниками, а также как бравада или обряд «братания».

А.Е. Личко, А.А. Александров, проведя обследование группы подростков в возрасте 14 - 18 лет, пришли к выводу, что у 49% суицидальные действия были совершены на фоне острой аффективной реакции. В группе подростков также несколько возрастает роль психических расстройств, например депрессии. К «детским» признакам депрессии присоединяются чувство скуки и усталости,

фиксация внимания на мелочах, склонность к бунту и непослушание, злоупотребление алкоголем и наркотиками. В целом можно говорить о значительном влиянии на суицидальное поведение подростков межличностных отношений со сверстниками и родителями.

По мнению Л. Я. Жезловой, в предпубертатном возрасте преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном «сексуальные» и «любовные». После 14 лет суицидальное поведение проявляется приблизительно одинаково часто и у девушек и у юношей. В молодом возрасте суицидальное поведение нередко связано с интимно-личностными отношениями, например несчастной любовью. Подростки сильнее подвержены депрессивным расстройствам. Степень депрессии часто является показателем серьезности суицидальной угрозы.

### **3. Система программных мероприятий**

Программа профилактики девиантного поведения основывается на позитивной профилактике. Позитивная профилактика – это форма профилактики, которая осуществляется через развитие личностных качеств и поведенческих механизмов, предотвращающих девиантное поведение (например, жизнестойкость), минимизируя акцент на самой девиации.

*В отношении личности с делинквентным поведением, необходимо проводить профилактическую работу, направленную на:*

- формирование трудовой мотивации;
- активация приспособительных вариантов преодолевающего поведения;
- формирование социально-поддерживающего поведения и стратегии поиска социальной поддержки;
- содействие подростку в достижении социально значимых целей и раскрытие его внутреннего потенциала;
- направленность на искоренение источников дискомфорта как в самом подростке, так и в социальной среде и одновременно на создание условий для приобретения несовершеннолетним необходимого опыта для решения возникающих перед ним проблем;
- обучение ребенка новым навыкам, которые помогают достичь поставленных целей или сохранить здоровье;
- обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;
- развитие внутренних критериев самооценки и повышение уровня рефлексии;
- формирование адекватных коммуникативных умений и навыков;
- действия по привлечению общественности и родителей для осуществления контроля за поведением и воспитанием детей;
- работу с ближайшим окружением ребенка (повышение уровня педагогической компетентности родителей).

*В случаях проявления несовершеннолетними агрессивного поведения необходимо проводить профилактическую работу, направленную на:*

- стабилизацию психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувств, преодоления негативных эмоциональных состояний);
- обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;
- развитие внутренних критериев самооценки и повышение уровня рефлексии (формирование позитивного самовосприятия и самоотношения);
- актуализацию личностных ресурсов, реализацию творческого потенциала;
- формирование навыков совладающего поведения и продуктивных копинг-стратегий.

*В случаях сформированного зависимого поведения необходимо проводить профилактическую работу, направленную на:*

- стимулирование обращения несовершеннолетнего за помощью (в том числе медицинской), мотивирование на изменение опасной жизненной ситуации;
- осознание собственного опыта зависимого поведения (одно из ценных приобретений такого опыта – переживание опасности, возможности стать зависимым, ощущение границы, контроля над ней);
- отработка навыков конструктивного взаимодействия с людьми, умения устанавливать доверительные отношения;
- формирование активной жизненной установки по отношению к собственному жизненному пространству – организация своей жизни;
- формирование навыков совладающего и ассертивного поведения;
- формирование позитивного самовосприятия и самоотношения;
- стабилизация психоэмоционального состояния, обучение способам снятия напряжения;
- актуализация личностных ресурсов, реализация творческого потенциала;
- работа с ближайшим окружением ребенка (повышение уровня педагогической компетентности родителей).

*Основными направлениями работы по профилактике суицидального поведения у несовершеннолетних являются следующие:*

- обучение работающих с несовершеннолетними специалистов распознаванию суицидальных тенденций;
- ограничение доступа подростков к средствам суицида;
- контроль характера сообщений о самоубийствах в средствах массовой информации, контроль распространения информации о случаях суицида внутри коллектива учреждения;
- информирование подростковой среды о существующей системе медико-психологической помощи;
- информирование о деятельности специализированных служб: «телефонов доверия», кабинетов социально-психологической помощи, кризисных отделений;
- стабилизация психоэмоционального состояния, обучение способам преодоления негативных эмоциональных состояний;
- формирование позитивного самовосприятия и самооотношения;
- актуализация личностных ресурсов, реализация творческого потенциала;
- формирование коммуникативных умений и навыков;
- работа с ближайшим окружением ребенка (повышение уровня педагогической компетентности родителей).

#### 4. План профилактики девиантного поведения

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Профилактика	Ответственный
	Выявление детей оказавшихся в сложной жизненной ситуации	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Социальный педагог
	Составление социального паспорта группы	Сентябрь	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе  Классные руководители
	Составление базы данных по социально-неблагополучным обучающимся	Сентябрь	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Социальный педагог

	Наблюдение за студентами в различных видах деятельности	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог Педагог дополнительного образования Педагог-организатор Воспитатель
	Контроль посещаемости занятий и успеваемостью учащихся с девиантным поведением	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Социальный педагог Классные руководители
	Индивидуальное психологическое консультирование учащихся и их родителей/опекунов	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Педагог-психолог
	Доведение до сведения учащихся и их родителей информации о работе телефонов доверия, служб, способных оказать помощь в сложной ситуации.	Сентябрь	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог Педагог дополнительного

				образования Педагог-организатор Воспитатель
	Тренинг «Сила в единстве» на адаптацию первокурсников, сплочение и командообразование	Сентябрь	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Педагог-психолог
	Презентация информации для педагогов «Способы преодоления ситуативной тревожности в период экзаменов»	Ноябрь, май	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог
	Проведение совещания, направленного на составление комплексного плана профилактики девиантного поведения с учащимися (на основе социальных паспортов групп, базы данных о социально-неблагополучных обучающихся, списка «группы риска», списка студентов, находящихся на внутреннем и внешнем учете, списка студентов с ОВЗ, списка детей-сирот).	Ноябрь	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог Педагог дополнительного образования Педагог-организатор Классные руководители Воспитатель

	Большая психологическая игра «Сириус», направленная на повышение уровня нравственного воспитания, анализ материалистической и идеалистической стороны выбора и цели.	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Педагог-психолог
	Психологическая игра «Codenames», направлена на развитие коммуникативных навыков, ассоциативного мышления, формирование и развитие умения высказывать свою точку зрения и грамотно, эффективно вести диалог.	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Педагог-психолог
	Тренинг «На грани» с учащимися 1-ых курсов	Декабрь	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Педагог-психолог
	Организация досуга на территории общежития во внеурочное время детей группы риска	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог Педагог дополнительного образования Педагог-организатор

				Воспитатель
	Психологические игры и тренинги в общежитии	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Педагог-психолог
	Психологические консультации с учащимися в общежитии	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Педагог-психолог
	Классные часы, формирующие в процессе воспитательной работы у учащихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приемов психологической защиты в сложных ситуациях.	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог Педагог дополнительного образования Педагог-организатор Классные руководители
	Профилактическая работа с семьями, проведение родительских собраний	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог

	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми. Методы: индивидуальные беседы, анкетирование.	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Педагог-психолог Классные руководители  Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог Педагог дополнительного образования Педагог-организатор Классные руководители Воспитатель
	Сотрудничество с КДН, ОДН, отделом опеки и попечительства	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог Классные руководители
	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди учащихся. При необходимости привлекая КДН.	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог

				Педагог дополнительного образования Педагог-организатор Классные руководители Воспитатель
	Тренинг с педагогами «Профилактика синдрома профессионального выгорания»	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог
	Семинар для педагогов и родителей «Психолого-возрастные и физиологические особенности развития подростка».	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог
	Отслеживание (при необходимости коррекция / развитие) психологического климата в группа	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог Педагог дополнительного образования Педагог-организатор Классные руководители Воспитатель

	Советы профилактики	ежемесячно	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Заместитель директора по учебной работе Заведующие отделением Социальный педагог Педагог-психолог Классные руководители Мастера
	Советы профилактики в общежитии	ежемесячно	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Комендант общежития Заведующие отделением Социальный педагог Педагог-психолог Классные руководители Мастера Воспитатель
	День здоровья	?	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Классные руководители

				<p>Мастера</p> <p>Педагог по физической культуре</p> <p>Медик</p>
	<p>Просветительская работа по профилактике девиантного поведения: оформление стенда психолога, заполнение странички психолога на сайте</p>	<p>В течение года</p>	<p>Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение</p>	<p>Педагог-психолог</p>
	<p>Информационная компания и проведение процедуры добровольного тестирования на ВИЧ-инфекцию с использованием быстрых тестов</p>	<p>1 декабря</p>	<p>Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение</p>	<p>Заместитель директора по социально-педагогической работе</p> <p>Классные руководители</p> <p>Педагог-психолог</p> <p>Медик</p>
	<p>Проведение тематических классных часов по пропаганде ЗОЖ</p>	<p>В течение года</p>		<p>Заместитель директора по социально-педагогической работе</p> <p>Классные руководители</p> <p>Мастера</p> <p>Педагог по физической культуре</p> <p>Медик</p>

	Проведение профессиональных конкурсов и чемпионатов (профорientация)	В течение года	Делинквентное, агрессивное, зависимое, суицидальное поведение	Заместитель директора по социально-педагогической работе Заместитель директора по учебной работе Педагог-психолог
--	--	----------------	---	---

### Профилактика делинквентного поведения

	???			

### Профилактика агрессивного поведения

	Классный час «Что такое агрессия и зачем она нужна»	По запросу классных руководителей		Социальный педагог Педагог-психолог
	Лекционно-практическое занятие с педагогами и воспитателями общежития на тему «Как вести себя с агрессивными подростками».	В течение года		Социальный педагог Педагог-психолог
	Психологическая игра «Лепешка», направленная на	В течение года		

	снижение уровня агрессивности		
<b>Профилактика зависимого поведения</b>			
	Лекционно-практическое занятие с учащимися на тему «Посмотри на курение иными глазами».	По запросу классных руководителей	Социальный педагог Педагог-психолог
	Проведение собрания с учащимися на тему «Опасности зависимостей»	Октябрь	Заместитель директора по социально-педагогической работе Классные руководители Педагог-психолог Медик
	Конкурс буклетов на тему «Курение», «Алкоголь», «Наркотики»  Индивидуальные профилактические беседы с учащимися группы риска с целью предупреждения курения, употребления алкоголя и наркотиков.	15 ноября  В течение года	Заместитель директора по социально-педагогической работе Классные руководители Социальный педагог Педагог-психолог Медик Воспитатель

	Проведение социально-психологического тестирования	Март	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог Классные руководители Воспитатель
<b>Профилактика суицидального поведения</b>			
	Презентации информации для педагогов «Мотивы и признаки суицидального поведения»	Сентябрь-октябрь	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог
	Круглый стол с педагогами Техникума «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних»	Январь	Заместитель директора по социально-педагогической работе Социальный педагог Педагог-психолог

## ТРЕНИНГ «НА ГРАНИ»

**Цель:** повысить уровень жизнестойкости и стрессоустойчивости.

### **Правила групповой работы:**

**Психолог:** для создания комфортной и безопасной атмосферы в группе необходимо всем участникам договориться о правилах совместной работы, которые они потом будут выполнять в ходе всех встреч.

**«Один в эфире».** Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы это не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

**Конфиденциальность всего происходящего.** Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

**«Безоценочность».** Никто не вправе оценивать и осуждать чужие поступки, слова, привычки («Ты дурак», «Это идиотская мысль» и т.п.)

**Я-высказывания.** Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

**Недопустимость перехода «на личности».** Следует говорить не о личностях или каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

**Общение по принципу «здесь и теперь».** Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

**Право ведущего.** Ведущий, может прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу или нарушает технику безопасности в упражнениях, где это важно.

Цель: информационное просвещение по вопросу стрессоустойчивости и путей ее развития.

### **1. «Секретная сказка» (10 мин)**

**Цель:** знакомство с понятием «стрессоустойчивость» через погружение в ситуацию стресса.

Участнику-добровольцу говорят, что сейчас все в группе загадают одну известную сказку. Он же должен будет ее угадать, задавая группе вопросы по сюжету сказки. Группа должна отвечать хором (а не по одиночке). Разрешены лишь ответы «Да», «Нет», «Неважно». Участнику-добровольцу условия игры кажутся простыми, и он удаляется. Группа делает вид, что задумывает сказку, а на самом деле договаривается о следующем:

На самом деле сказка никакая не задумывается. А коллективный ответ строится по следующему принципу. Если вопрос участника-добровольца заканчивается на гласную букву (например, «В этой сказке была царевна?»), то все хором говорят «да». Если вопрос жертвы заканчивается на согласную букву (например, «А в этой сказке Волк был?»), все хором кричат «нет». Если вопрос заканчивается на «ь» или «й» (например, «А Баба-Яга в этой сказке есть?»), то все хором отвечают «неважно».

**Обсуждение:** участнику добровольцу и всей группе задаются вопросы на тему, какие чувства мог испытывать участник-доброволец, и в каком состоянии он находился.

Затем психолог подводит итог и говорит о том, что сегодняшнее занятие будет посвящено жизнестойкости, а значит повышению у участников уровня стрессоустойчивости.

## **2. «Хорошо - плохо» (10 мин)**

**Цель:** показать, что нет априори плохих и хороших качеств, все зависит от того, каким смыслом мы их наполняем.

Психолог: «Разделите листочек на 4 колонки. В 1 колонке запишите свои негативные качества, в 3 - положительные. Когда все закончат: «Теперь постарайтесь увидеть в каждом негативном качестве - позитив и запишите соответственно во 2 колонку; в каждом позитивном - негатив и запишите в 4 колонку».

## **3. Рефлексия после упражнения (10 минут)**

**Цель:** помочь всем вместе тем, у кого что-то не получилось. Получить обратную связь от каждого: сложно ли было выполнять это задание и почему.

## **4. «Юлий Цезарь» (20 мин)**

**Цель:** научиться действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на задаче.

Для выполнения упражнения необходимо три участника. Остальные выполняют роль наблюдателей. Потом произойдет смена ролей.

Задача первого участника одновременно повторять все движения за вторым участником и отвечать на вопросы третьего, не произнося «да», «нет» и не повторяя два раза подряд один и тот же ответ. Соответственно задача второго участника бесперерывно показывать первому какие-либо движения. Задача третьего – бесперерывно задавать вопросы, которые будут провоцировать первого участника произнести «да» или «нет».

## **5. Рефлексия после упражнения «Юлий Цезарь» (5 мин)**

**Цель:** проанализировать, чем полезно умение быстро переключать свое внимание и как это связано с жизнестойкостью?

## **6. «Пессимист, Оптимист, Шут» (10 мин)**

**Цель:** показать участникам тренинга, что из любой ситуации есть выход. Все зависит от того, под каким углом посмотреть.

Психолог предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной ситуации. Задание для подгрупп следующее: надо

наполнить каждую ситуацию эмоциональным содержанием — пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную ситуации и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту, Шуту.

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, психолог предлагает обсудить результаты упражнения и то, что извлек для себя каждый участник.

#### **7. «Царевна Несмеяна» (10 мин)**

**Цель:** развитие эмоционально-волевой сферы.

Выбираем одного участника, который будет играть роль «Царевны Несмеяны». Его задача – не засмеяться. Дальше нам необходимы добровольцы, которые попробуют рассмешить «Несмеяну». Соответственно их задача сделать так, чтобы «Несмеяна» засмеялась (нельзя прикасаться к участнику).

#### **8. Рефлексия после тренинга (5 мин)**

**Цель:** систематизировать полученную в ходе тренинга информацию и эмоции, получить обратную связь от каждого участника.

**ТРЕНИНГ НА АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ 1-ЫХ КУРСОВ**  
**«СИЛА В ЕДИНСТВЕ»**

**Цель:** адаптация первокурсников, сплочение группы и командообразование.

**Правила групповой работы:**

**Психолог:** для создания комфортной и безопасной атмосферы в группе необходимо всем участникам договориться о правилах совместной работы, которые они потом будут выполнять в ходе всех встреч.

**«Один в эфире».** Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Мир лишился многих гениальных идей, прерванных в зародыше. Чтобы это не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

**Конфиденциальность всего происходящего.** Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

**«Безоценочность».** Никто не вправе оценивать и осуждать чужие поступки, слова, привычки («Ты дурак», «Это идиотская мысль» и т.п.)

**Я-высказывания.** Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

**Недопустимость перехода «на личности».** Следует говорить не о личностях или каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

**Общение по принципу «здесь и теперь».** Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

**Право ведущего.** Ведущий, может прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу или нарушает технику безопасности в упражнениях, где это важно.

### **1. «Я беру с собой в поход» (10 мин)**

**Цель:** знакомство, активизация группы, позитивный настрой на работу.

Каждый из участников тренинга по цепочке (начиная с первого) произносит своё имя и то, что он берет в поход на первую букву своего имени. Например: «Я Вова и беру с собой в поход веревку...». Следующий, начинает с перечисления имени предыдущего участника и предмета, который он берет, а затем говорит о себе и том, что он возьмет и т.д. В результате последний участник перечисляет имена и предметы всех предыдущих участников.

### **2. Упражнение «Глухой телефон» (10 мин)**

**Цель:** проиллюстрировать искажающее воздействие коммуникативных барьеров при передаче информации, способствовать повышению уверенности в себе.

Психолог заранее подбирает для упражнения несколько небольших фраз: «Часть мышей считает, что луна состоит из сыра».

Участники тренинга должны выстроиться в шеренгу, так чтобы все смотрели друг другу в затылок. Психолог разворачивает крайнего человека, показывает ему загаданную фразу, написанную на листе бумаги. И объясняет, что сейчас только при помощи невербальных средств нужно будет передать суть этой фразы следующему человеку. Следующий человек, получив невербальные объяснения, записывает фразу, как он её понял. Откладывает листок и приступает к передаче её сути следующему участнику. Тот тоже

записывает фразу так, как он её понял. И упражнение выполняется дальше, пока не будет задействован последний участник.

Психолог зачитывает последнюю фразу и загаданную. Пусть последний участник озвучит свою фразу. Сравните её с первой загаданной фразой.

### ***Обсуждение результата:***

Выясняем от первого до последнего участника, какие фразы были записаны: прослеживаем трансформацию первичной информации. Находим жизненные аналогии, когда информация искажается.

### **3. Рефлексия после упражнения (5 мин)**

**Цель:** проанализировать влияние искажения информации на межличностные и внутригрупповые конфликты.

### **4. Зоопарк (5 мин)**

**Цель:** эмоциональная разгрузка, контакт между учащимися.

Все садятся в круг так, чтобы один стул был свободным. В центре круга стоит водящий. Каждый участник, сидящий в кругу, называет себя каким-нибудь животным. Участник, находящийся по левую руку от освободившегося стула, хлопает левой рукой по нему и называет какое-нибудь животное. Тот, кто услышал название животного, выбранного им, должен занять свободный стул. Участник, слева которого освободился стул, должен хлопнуть по нему и назвать другое животное. Задача водящего – успеть занять стул до хлопка. Тот, кто не успел хлопнуть, становится водящим.

### **5. «Спонтанный пересчёт» (10 мин)**

**Цель:** развитие умения прогнозировать действия других, сплочение, командообразование

Все встают в круг, не касаясь друг друга локтями и плечами. По команде ведущего все закрывают глаза, опускают глаза вниз и пробуют посчитать до ... (цифра зависит от количества участников). Каждую цифру должен произнести только 1 человек. Если два человека скажут какую-то цифру, счёт начинается сначала.

### **6. Упражнение «Нарисуй вслепую» (15 мин)**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, иллюстрация искажения содержания и смысла при их вербальной передаче.

Упражнение к коммуникативному тренингу или коммуникативному блоку какого-либо тренинга.

Работа производится в парах, двое садятся друг к другу спиной. Одному участнику из пары дается задание нарисовать на листке дом, дерево и дорогу. После ему необходимо только словами (сидя при этом спина к спине) объяснить партнеру что, где и как он расположил. Задача второго участника нарисовать идентичный рисунок.

### **7. Рефлексия после упражнения (5 мин)**

**Цель:** проанализировать влияние искажения информации на межличностные и внутригрупповые конфликты; проанализировать, что способствует минимизации искажения информации.

### **8. Прыжки (10 мин)**

**Цель:** развитие умения прогнозировать действия других, командообразование, сплочение.

Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90°, 180°, 240° или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее.

### **9. «Паутинка» (5 мин)**

**Цель:** сплочение, командообразование, контакт между участниками.

Участники встают в круг и протягивают руки вперед, скрестив их перед этим. Психолог должен сцепить их руки определенным образом. Задача

участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

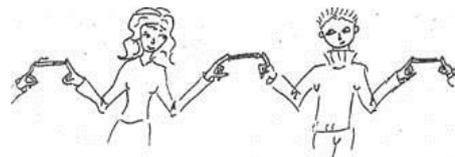
### **10. Рефлексия после тренинга (5 мин)**

**Цель:** систематизировать полученную в ходе тренинга информацию и эмоции, получить обратную связь от каждого участника.

#### **На Запас: «Фломастеры»**

**Цель:** координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга.

Группа встает в свободный круг, карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:



1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- сочетать одновременно два движения (шагнуть вперед — поднять руки);
- использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;
- держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью;
- выполнять упражнение с закрытыми глазами.

**Обсуждение.** Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? Как создать взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?