

Министерство образования и молодежной политики Ставропольского края

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»  
(ГБОУ «Краевой психологический центр»)

---

**«Поиск и спасение своего Я.  
На границе интимного и публичного»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ПО РАБОТЕ С ДЕТСКИМ СУИЦИДОМ**



Ставрополь, 2017 г.

Рецензент:

**Шумская Наталья Геннадьевна** – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет».

Под общей редакцией:

**Заика Елена Васильевна**, директор ГБОУ «Краевой психологический центр»,  
**Гладченко Лариса Геннадьевна**, заместитель директора по организационной работе ГБОУ «Краевой психологический центр».

Информация об авторах:

**Башкатова Светлана Николаевна**, супервизор ГБОУ «Краевой психологический центр», ассоциированный член СКПА, член Комитета по обучению СКПА; кандидат Международной психоаналитической ассоциации; член Южно-Российского психоаналитического общества для кандидатов и членов МПА.

**Волынец Светлана Васильевна**, педагог-психолог Кризисного центра ГБОУ «Краевой психологический центр».

**Есева Наталья Дмитриевна**, педагог-психолог ГБОУ «Краевой психологический центр».

**Кумейко Олеся Алексеевна**, заведующий структурным подразделением «Кризисный центр» ГБОУ «Краевой психологический центр».

**Левченко Анна Павловна**, заведующий структурным подразделением «Детский телефон доверия» ГБОУ «Краевой психологический центр».

**Макарян Тамара Владимировна**, социальный педагог Кризисного центра ГБОУ «Краевой психологический центр».

**Моздор Наталья Васильевна**, кандидат психологических наук, ассоциированный член СКПА 3-й ступени, член Комитета по обучению СКПА, кандидат Международной психоаналитической ассоциации.

**Петренко Ольга Николаевна**, педагог-психолог Кризисного центра ГБОУ «Краевой психологический центр».

**Пешков Сергей Николаевич**, супервизор ГБОУ «Краевой психологический центр», ассоциированный член СКПА 3-й ступени, руководитель СКПА, член Комитета по обучению СКПА, ассоциированный член Общества психоаналитической психотерапии (Москва).

В методическом пособии содержатся теоретические размышления и практические наработки специалистов, работающих с кризисными ситуациями в различных сферах: работа с образовательными организациями, психотерапевтическая практика, супервизорская поддержка психологов.

Пособие адресовано педагогам, психологам, специалистам психологических центров и всем заинтересованным лицам.

## **РЕЦЕНЗИЯ**

**на методическое пособие «Поиск и спасение своего**

**Я. На границе интимного и публичного»,**

**подготовленное коллективом авторов**

**(Башкатова С.Н., Волынец С.В., Есева Н.Д., Кумейко О.А., Макарян Т.В.,  
Моздор Н.В., Левченко А.П., Петренко О.Н., Пешков С.Н.)**

Рецензируемое методическое пособие посвящено теме профилактики детских и подростковых суицидов, актуальность которой не вызывает сомнения. В то же время, существует достаточно малое количество работ, на которые могут опереться специалисты, сталкивающиеся в практической деятельности с угрозой или последствиями детского суицида.

Пособие «Поиск и спасение своего Я. На границе интимного и публичного» представляет собой серьезную и интересную работу, обобщающую опыт коллектива структурного подразделения «Кризисный центр» ГБОУ «Краевой психологический центр», оказывающего помощь педагогам и психологам образовательных организаций, специалистам психологических центров в ситуации критического инцидента, в том числе в тех случаях, когда необходимо взаимодействие с кругом лиц, которых непосредственно затронуло самоубийство ребенка – его близкими, одноклассниками, педагогами.

В пособии дается подробный теоретический анализ причин суицида, классифицируются модели суицидального поведения, факторы, влияющие на рост суицидального риска у ребенка или подростка, представлено подробное описание «тени суицидального случая» – психологических последствий самоубийства для окружения суицидента – людей, которые чувствовали ответственность за его жизнь и благополучие.

В работе также рассматриваются методы профессиональной поддержки психологов и педагогов, которые в ситуациях критического инцидента также испытывают эмоциональные перегрузки, что приводит к разрушительным последствиям для их физического и психологического здоровья, эмоциональному выгоранию, смене профессии.

Большую практическую ценность для специалистов, работающих с проблемой детского суицида, представляют материалы, собранные в пособии: скрининговые карты, рекомендации по проведению мероприятий со школьниками и с волонтерами, информационная база организаций Ставропольского края, оказывающих помощь людям в ситуации критического инцидента.

Таким образом, создание данного пособия вносит весомый вклад в создание системы первичной и вторичной профилактики критического инцидента, в том числе детского суицида, в масштабах края.

Резюмируя изложенное, следует констатировать, что данная работа выполнена на высоком профессиональном уровне, отличается ясностью, четкостью, структурированностью изложения содержания материала написана грамотно, доступным языком, обладает несомненной практической значимостью.

Методическое пособие соответствует всем требованиям, предъявляемым к работам такого рода. Таким образом, пособие «Поиск и спасение своего Я. На границе интимного и публичного», рекомендуется к принятию в печать.

Кандидат психологических наук,  
старший преподаватель кафедры психологии  
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский  
федеральный университет»

**Н.Г. Шумская**

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| Введение .....  | 6         |
| <b>РАЗДЕЛ 1.</b>  |           |
| <b>Теоретические представления о феномене суицида .....</b>   | <b>7</b>  |
| Психологический взгляд на проблему самоубийства.....  | 8         |
| Влияние ранних родительско-детских отношений (мать-дитя)<br>на психологические особенности подростков ..... | 14        |
| Переход к... ..   | 17        |
| Тень суицидального случая .....   | 24        |
| Критический инцидент: психоаналитическое сопровождение.....   | 29        |
| Безопасное интернет-пространство.....   | 35        |
| <b>РАЗДЕЛ 2.</b>  |           |
| <b>Методический инструментарий для специалистов .....</b>   | <b>41</b> |
| Методические рекомендации для специалистов<br>«Счастье, как оно есть» .....                                 | 42        |
| Программа подготовки волонтеров «Навигатор».....  | 56        |
| Классный час «Сложно, но возможно».....   | 67        |
| Приложения.....   | 72        |
| Литература.....   | 81        |

## ВВЕДЕНИЕ

Каждый из нас находится в непрерывном поиске: поиск себя, своего индивидуального пути, смыслов существования. Мы задаемся общечеловеческими и фундаментальными вопросами жизни и смерти. Каждый человек решает их по-своему. Многие ищут объяснения посредством образов в искусстве и творчестве. Неслучайно в качестве иллюстрации к данному пособию была выбрана картина австрийского художника Густава Климта «Древо жизни».

Древо жизни – архаичный образ, используемый в культурах многих народов. Образ дерева символизирует жизнь во всех ее проявлениях: корни – это история, прошлое, ствол – это настоящее, «здесь и сейчас», то, на что можно опереться, а ветви и плоды – продолжение цикла жизни – наше будущее. На ветвях восседает черная птица, как символ неизбежности смерти. Особенно трагично выглядит птица, сидящая в ветвях будущего. Смерть всегда неожиданна, тем более уход из жизни ребенка.

Суицидальное поведение, в особенности подростковое, выбивает почву из-под ног у всех, кто находится рядом: родителей, педагогов, детей. Семейную трагедию, невозможно сохранить в тайне, несмотря на все попытки.

Сталкиваясь с детским суицидом, мы всегда находимся на границе интимного и публичного. Такие ситуации наполнены целой гаммой противоположных чувств: от «затопленности» виной, страхом, горем до видимой отстраненности, агрессии и обвинений, пережить которые в одиночку практически невозможно. Справиться с травматическим событием сложно не только семье, но и тем, кто находится рядом: друзья, сверстники, педагоги, помогающие специалисты.

Идея создания методического пособия продиктована пониманием необходимости профессиональной поддержки психологов, которые столкнулись в своей практике с детским суицидом.

В методическом пособии содержатся теоретические размышления и практические наработки специалистов, работающих с кризисными ситуациями в различных сферах: работа с образовательными организациями, психотерапевтическая практика, супервизорская поддержка психологов.

Пособие адресовано педагогам, психологам, специалистам психологических центров и всем заинтересованным лицам.

Публикация данного методического пособия стала возможной в рамках работы краевой инновационной площадки «Региональная комплексная модель оказания помощи детям и подросткам Ставропольского края в ситуации критического инцидента» на базе ГБОУ «Краевой психологический центр» в 2016-2017 годах, целью которой является создание системы оказания помощи детям и подросткам Ставропольского края в ситуации критического инцидента, в том числе детского суицида.

## **РАЗДЕЛ 1.**

### **Теоретические представления о феномене суицида**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ САМОУБИЙСТВА

*Левченко А. П., заведующий Детским телефоном доверия ГБОУ «Краевой психологический центр» г. Ставрополь, статья подготовлена по материалам курса повышения квалификации «Клиническая суицидология» ФГБУ «ФМИЦПН» Минздрава России, преподаватель – Положий Б.С., психиатр, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации.*

Суицид – явление социальное, касающееся и отдельных субъектов, и общества в целом. По определению Всемирной организации здравоохранения, суициды являются своеобразным индикатором общественного здоровья, социального благополучия.

В истории человечества проблемы самоубийств оценивались по-разному – от резкого осуждения до признания самоубийства как достойного способа ухода из жизни. Отношение к этому акту зависело от философских, религиозных, правовых и научных воззрений.

Первые упоминания о самоубийствах мы встречаем в мифах. Различные поверья относительно самоубийц встречаются у всех народов мира, что говорит о возникновении самоубийств на самых ранних этапах развития человечества.

Почти все люди в то или иное время думают о суициде. Саморазрушение является одним из многих жизненных выборов, открытых для людей. Дж. Мерло, автор книги «Суицид и массовый суицид», утверждает, что 80% людей в разное время посещала идея о самоубийстве.

Растущая сложность человеческой жизни, изменившееся отношение к ней, возросшая требовательность к достойному существованию приводят к признанию, что суицид является чем-то большим, чем частное, личное решение. По мнению Э. Гролмана, это болезнь цивилизации. По выражению Э.Шнейдмана, суицид демократичен и характерен для всех слоев общества.

Суицид – это сложный биопсихосоциальный феномен.

### **Концептуальные модели суицидального поведения.**

1. Медицинская (психопатологическая) модель рассматривает самоубийство как продукт болезненно измененной психики, а суицидальные проявления – симптом психического заболевания. Создана Ж. Эскиролем в 1821 г., дополнена в 1892 г. Н. Саваджем.



2. Биологическая модель предполагает наличие биологической основы суицида и включает в себя анатомо-антропологическую, нейрохимическую и генетическую теории.

3. Основоположники социокультурной модели считают, что возникновение и частота суицидов определяются рядом социальных категорий (пол, возраст, этническая принадлежность, вероисповедание, семейное положение, профессиональная занятость, миграция, безработица, социальные кризисы, революции, войны и т.д.). Примерами социокультурной модели могут быть: социологическая теория Э. Дюркгейма, социокультуральная теория К. Хорни, психокультуральная теория М. Фарбера.

4. Персонологические модели: психодинамическая концепция З. Фрейда, концепция К. Меннингера, аналитическая концепция К. Юнга, индивидуально-психологическая концепция А. Адлера, экзистенциально-гуманистическая концепция (С. Киркегор, М. Хайдеггер, Э. Гуссерль), логотерапевтическая концепция В. Франкла, транзактный анализ Э. Берна.

5. В модели И. П. Павлова причиной суицида принято считать отсутствие или угасание рефлекса цели (жизнь становится бесцельной). Н. Фарбероу указывает, что основная причина суицида – одиночество. Самоубийство в концепции А. Г. Амбрумовой – это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею конфликта, а суицидальное поведение – один из видов поведенческих реакций человека в экстремальных условиях.

Основной недостаток большинства моделей суицидального поведения заключается в том, что они абсолютизируют роль какого-либо одного или группы родственных факторов, не придавая должного значения другим факторам, играющим не менее важную роль в возникновении и развитии суицидального процесса.

6. Модель стресс-диатеза рассматривает суицидальное поведение как результат наличия специфического диатеза (предрасположенности к суицидальному поведению, или повышенной чувствительности к факторам, снижающим порог его развития) и воздействия стрессоров (триггеров), ускоряющих формирование такого поведения.

7. Интегративная модель расценивает суицидальное поведение как непрерывный процесс, в основе которого лежит предрасположенность к суицидальному поведению, и учитывает всю совокупность факторов (биологических, медицинских, личностно-психологических, социальных, этнокультуральных), играющих роль на определенных этапах его формирования и развития. (Б.С. Положий, 2009).

Интегративная модель суицидального поведения имеет следующую структуру:

- Детерминанты первого ранга (основные);
- Детерминанты второго ранга (способствующие);
- Детерминанты третьего ранга (реализующие).

*К детерминантам первого ранга относятся:*

- Биологические:
  - наследственная отягощенность по психическим заболеваниям и/или суициду;

- дефицит серотонина;

- наличие в префронтальной коре мозга участков, ответственных за предрасположенность к суицидальному поведению («суицидальный мозг», по К. van Heeringen).

- Личностно-психологические представляют собой потенциально суицидоопасные личностные характеристики, сформированные в результате патологического воспитания, полученного в родительской семье:

- высокий уровень аутоагрессии;

- импульсивность и эмоциональная неустойчивость;

- неадекватная самооценка;

- низкая стрессоустойчивость;

- отсутствие навыков конструктивного решения проблем;

- низкая способность к формированию психологических защит;

- особенности интеллекта (максимализм, незрелость суждений);

- неразвитость механизмов планирования будущего;

- сильно развитое чувство вины;

- затруднения в перестройке ценностных ориентаций;

- низкий уровень или отсутствие чувства самодостаточности;

- снижение или утрата ценности жизни.

- Клинические:

- психические расстройства (причиной возникновения суицидального поведения скорее является не само по себе психическое заболевание (исключением могут быть только депрессии и некоторые психотические состояния), а его взаимосвязь с жизненными невзгодами и социальной неустроенностью);

- тяжелые хронические соматические заболевания;

- врожденные патологии;

- физические травмы и их последствия;

- инвалидность.

*Детерминанты второго ранга:*

- Этнокультуральные (коллективное мировоззрение, особенности национальной психологии).
- Макросоциальные характеризуются неблагоприятными социально-политическими и социально-экономическими условиями жизни.
- Микросоциальные отражают особенности профессиональной и семейно-бытовой сфер жизни человека.

*Детерминанты третьего ранга* вызывают переход суицидального процесса на завершающую стадию – совершение суицидальных действий. К ним относятся стрессы личной жизни, представляющие собой критические жизненные события, приводящие к реализации суицидальных намерений. В литературе описано более 800 стрессов личной жизни, способных стать непосредственной причиной совершения суицида.

Различают *завершенный суицид* – самоповреждающее действие, приводящее к смерти при различных суицидальных намерениях и *незавершенный* (суицидальная попытка, покушение на самоубийство, парасуицид) – самоповреждающее действие с различными суицидальными намерениями, которое не привело к смерти. Некоторые авторы выделяют *непрямой суицид* или *само-разрушающее поведение*.

Суицидальное поведение – непрерывный процесс, развивающийся при наличии определенной предрасположенности, и включающий в себя суицидальные мысли, намерения и действия.

Некоторые суициденты довольно ясно говорят о своих намерениях. Могут быть и прямые утверждения: «Я не могу этого выдержать. Я не хочу больше жить. Я хочу покончить с собой». Чаще при серьезных намерениях покончить с собой высказывания носят завуалированный характер: «Вы не должны беспокоиться обо мне», «Я не хочу создавать для вас проблемы», «Я хочу уснуть и не проснуться», «Скоро эта боль будет уже позади», «Они будут очень жалеть, когда я их покину». Вне зависимости, принимают ли эти опасные высказывания форму открытых заявлений или намеков, в любом случае они не должны игнорироваться.

Суициду чаще всего предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

### **Динамика суицидального поведения**

Суицидогенез – процесс формирования суицидального поведения вплоть до момента реализации суицидальных действий.

Включает в себя четыре периода:

- Досуицидальный предшествует формированию собственно суицидального поведения. Наиболее частое проявление – ангедония – утрата или снижение положительных эмоций, способности переживать радость и счастье.

- Пресуицидальный охватывает период времени от начала формирования суицидального поведения до этапа совершения суицидальных действий и проявляется в:

- интеллектуально-мнестических нарушениях в виде резкого сужения интеллектуальных возможностей и ограничения мыслительных процессов;

- сужении восприятия, ощущении бессмысленности, безысходности и одиночества, ограничении межличностных контактов;

- обостренном переживании состояния крушения жизненных планов и надежд;

- выраженных чувствах самообвинения, неприязни к себе, самоотречения;

- усилении агрессивности, направленной против себя и упреки в адрес других;

- внезапно возникшей идее о существующей возможности прекратить страдания и решить все проблемы путем самоубийства;

- бегстве в суицидальные фантазии, в которых преобладают сцены переживаний и раскаяний значимых близких по поводу свершившегося суицида;

- состоянии «затишья перед бурей», в котором внешне спокойный пациент разрабатывает детальный план самоубийства.

Пресуицидальный период делится на несколько *этапов*:

- Суицидальные мысли. Пассивные – представления, фантазии на тему своей смерти, не предусматривающие в этом собственного участия («Хорошо бы умереть», «Заснуть и не проснуться» и т.п.) Отражают внутреннюю готовность к суициду. Активные – представления и фантазии на тему лишения себя жизни.

- Суицидальные замыслы. Характеризуются разработкой плана самоубийства (продумывание и выбор способа, времени, места совершения).

Может выражаться в развернутом формировании суицидальных замыслов (человек «логически» обосновывает необходимость ухода из жизни, тема смерти доминирует в сновидениях, воспоминаниях, ассоциациях, имеет место борьба мотивов) или в импульсивном формировании суицидальных замыслов (мысль возникает спонтанно, после чего возможно совершение «молниеносного» суицида).

- Суицидальные намерения. К суицидальным замыслам присоединяется волевой компонент, побуждающий к реализации суицида. Характеризуются принятием решения о совершении самоубийства.

Длительность пресуицидального периода может варьироваться от нескольких секунд или минут (острый пресуицид) до месяцев и даже лет (хронический пресуицид).

- Постсуицидальный период – временной промежуток после совершения суицидальной попытки, характеризующийся реакцией суицидента на случившееся.

Различают ближайший (острый) постсуицид – первая неделя после совершения суицидальной попытки, ранний постсуицид – от одной недели до одного месяца после попытки, поздний постсуицид – от одного до шести месяцев после попытки.

Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. различают следующие варианты постсуицидального периода:

- суицидально фиксированный (причина суицида актуальна и часто диссимулируется, высок риск повторной попытки);

- аналитический (причина остается актуальной, но к совершению попытки появляется критика);

- манипулятивный (если после совершения попытки ситуация изменилась в нужном для суицидента направлении, то выраженность суицидальных проявлений снижается, если нет, то суицидальная активность сохраняется);

- критический (причина утратила актуальность, суицидальные проявления отсутствуют).

Попытка к самоубийству, свидетельствующая о намерениях человека, является мощным предиктором последующего завершеного суицида. Некоторые суицидальные попытки не воспринимаются серьезно. Часто семья и друзья легко относятся к этому. Это касается и случаев, когда человек, попытавшийся отравиться, стремится оправдать свое поведение. Нередко люди реагируют на эти события раздраженным замечанием: «Она просто хотела привлечь к себе внимание». Дело же заключается в том, что к каждой суицидальной попытке следует относиться со всей серьезностью, какой бы безвредной и легкомысленной она ни казалась. Самыми уязвимыми являются люди, которые в прошлом совершали попытки самоубийства или тесно контактировали с теми, кто пытался или осуществил это стремление. Статистика показывает, что 12% совершающих суицидальную попытку не позднее чем через два года обязательно повторяют ее и достигают желаемого. Четыре из пяти суицидентов, покончивших с собой, пытались сделать это в прошлом. После первой неудавшейся попытки многие делают вывод: «Я сделаю это лучше в следующий раз». И они вспоминают об этом, находясь в кризисном состоянии.

# ВЛИЯНИЕ РАННИХ РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИХ ОТНОШЕНИЙ (МАТЬ-ДИТЯ) НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

*Моздор Н.В., кандидат психологических наук, ассоциированный член СКПА 3-й ступени, член Комитета по обучению СКПА, кандидат Международной психоаналитической ассоциации*

Современное общество сегодня широко интересуется вопросами психического здоровья. Отчасти этот интерес обусловлен проблемами во взаимоотношениях в семье, с детьми, которые не знакомы современным родителям, например, участившиеся случаи подросткового суицида.

Специалисты, работающие в сфере сервиса психического здоровья также отмечают, что «суицид» сегодня значительно «помолодел». Об этом на V всероссийском форуме «Наши дети. Здоровье детей и факторы, его формирующие» в Петербурге, сообщил заместитель начальника Главного управления по обеспечению охраны общественного порядка и координации взаимодействия с органами исполнительной власти субъектов РФ (ГУОООП) МВД России, генерал-майор полиции Вадим Гайдов.

Он заявил, что в 2015 году самоубийства в России совершили 685 подростков, пытались это сделать 505 человек, но уже в 2016 году покончили с собой 720 детей. «Часто это неадекватная реакция на трудную ситуацию, сложившуюся вокруг ребёнка, и спровоцированная правонарушениями в отношении ребёнка», – сказал Гайдов.

Указанная причина суицидов обозначенная, как «неадекватная реакция» заставляет специалистов искать объяснения этому феномену. Эта реакция уже отмечалась в «истории развития ребенка» или она возникла только на сложившуюся ситуацию в данный момент? Это вопросы, которые требуют исследований и часто они показывают, что исследования реакций необходимо проводить не только в среде подростков, но и у детей более раннего возраста.

Зарубежная наука начала систематическое наблюдение за развитием младенцев с 50-х гг. прошлого века. Начало одним из исследований положил английский психоаналитик Дж. Боулби. В годы Второй мировой войны он работал военным психиатром (1940–1945). С 1946 года работал в Тавистокской клинике, где руководил отделом детей и родителей. Боулби исследовал роль семьи в жизни ребенка, влияние разлуки с матерью на развитие ребёнка, взаимосвязь отсутствия материнской любви и психопатологических отклонений, фазы протеста, отчаяния и отторжения, сепарационную тревогу, беспокойство,

амбивалентность, депрессию, проблемы защиты, насилия и т. д. Был одним из первых, кто понял, что для ребёнка жизненно важна привязанность к одному взрослому, который о нем заботится. Эта привязанность обусловлена эволюционно и обеспечивает биологическую и психологическую защиту ребёнка.

Работая с «трудными» детьми, Боулби стал интересоваться нарушениями у детей, воспитываемых в детских домах. Он обнаружил, что дети, которые растут в детских домах и сиротских приютах, часто страдают различными эмоциональными проблемами. Решив проверить, насколько важны взаимоотношения матери и ребенка в первые пять лет его жизни для нормальной социализации, Боулби провел исследование, в котором приняли участие сорок четыре несовершеннолетних вора.

Боулби утверждал, что высокий уровень преступности среди малолетних, асоциальное поведение и эмоциональные проблемы напрямую связаны с отсутствием у детей этой важнейшей привязанности. В сущности, он решил выяснить, приводит ли лишение ребенка матери на первых годах жизни к преступности в подростковом возрасте. Все сорок четыре участника исследования находились в лечебно-воспитательном учреждении по социальной адаптации детей; их поместили туда потому, что они были пойманы на воровстве.

В качестве контрольной группы Боулби привлек еще сорок четыре подростка из этого же учреждения. Следует отметить, что, по оценкам врачей, дети из второй группы тоже относились к категории эмоционально нестабильных, однако они никогда не воровали. Боулби опросил родителей малолетних преступников и участников из контрольной группы, чтобы узнать, кто из них в первые пять лет жизни был разлучен с родителями и сколько времени продолжался этот разрыв в каждом случае. Выяснилось, что больше половины подростков-воришек в этот важнейший период жизни были лишены своих матерей дольше, чем на полгода; в контрольной же группе подобное пережили только двое детей. Более того, если в контрольной группе не оказалось ни одного ребенка с безэмоциональным расстройством, то во второй этим страдали 32 процента юных респондентов. На основе данного исследования Боулби пришел к заключению, что подростковую преступность следует считать прямым следствием лишения ребенка матери в раннем возрасте.

Современный психоанализ обогащен рядом важных теоретических концептов, к которым относятся и предложенная Боулби концепция привязанности.

Сегодня исследования наблюдения за младенцами расширили теорию привязанности, внося описание дезорганизованной привязанности. Многолетние, пролонгированные наблюдения выявили группу испытуемых, которых

нельзя было отнести ни к одной из категорий привязанности описанных Боулби и его последователями. Как показали наблюдения, матери детей, описанных позднее как дети с дезорганизованной привязанностью, не были эмоционально отчужденными, не агрессивными, их поведение отличалось непредсказуемостью. Отклики этих мам не всегда совпадали с ожиданиями младенцев, т.е. контакт носил характер рассогласованности. Например, младенец мог плакать, ударившись ручкой, или ножкой о кроватку, а мама смеяться в ответ на его плач.

Эксперимент Beebe, B., Lachman, F., Markese, S., Buck, K.A., & Bahrack, L. & Chen, H. (2012b) ценен тем, что было организовано наблюдение за детьми, участвовавшими в наблюдении за младенцами, и на последующих возрастных этапах в 4-5 лет, и в подростковом возрасте.

Результаты этого исследования позволили сделать вывод, что подростки с дезорганизованной привязанностью имеют различные виды психопатологии, которые могут приводить к различным формам отклоняющегося поведения, суициду. Данные результаты также говорят о пользе психотерапевтической помощи, которая способна оказывать позитивное влияние на сложившуюся небезопасную привязанность у подростка. Коррекция дезорганизованной привязанности в подростковом возрасте, которая происходит в течение психотерапевтической, психоаналитической работы, даёт возможность избежать в дальнейшей жизни самых непредсказуемых неадекватных реакций.



## ПЕРЕХОД К...

*Пешков С.Н., супервизор ГБОУ «Краевой психологический центр», ассоциированный член СКПА 3-й ступени, руководитель СКПА, член Комитета по обучению СКПА, ассоциированный член Общества психоаналитической психотерапии (Москва)*

Многие аналитически ориентированные представители сферы психического здоровья сходятся во мнении, что процесс рождения здоровой и автономной личности, способной справляться с нагрузками внешнего мира, зависит от перехода. Перехода от пары мать и дитя к треугольному пониманию мира, в котором появляется отец. Отец КАК возможность отделиться от матери, КАК пример автономного существования, КАК возможность увидеть не плоский, а объёмный мир.

Мама остаётся важнейшим объектом любви или ненависти, но появляется ещё кто-то или что-то, что позволяет тебе психологически родиться. Нам хорошо понятна материнская функция поддержки и понимания в работе психолога с трудным подростком, но сейчас я хочу предложить поговорить о сложном моменте перехода к отцовской роли психолога в моменте становления личности.

Я предлагаю всем вам во фразе «от двух к трём» выделить предлог «к» и сделать его объектом внимания на ближайшие 20-30 минут. Предлагаю вам поговорить НЕ о тех проблемах, которые были до, и не о тех достижениях, которые будут после, а о том моменте перехода, об этом предлоге «к» обозначающем сложно уловимый момент трансформации.

На ум приходят детские загадки о том, что остаётся на трубе после того, как «А» упало, «Б» пропало, о том, каково значение дырки от бублика и т.д. С моей точки зрения, любая психотерапия построены на этом «к». На моменте перехода, трансформации, метаморфозы, в процессе некоторой особой связи терапевта и пациента, в процессе и пространстве взаимодействия, связанного с этим переходом.

Винникотт предложил термин «феномен перехода» для обозначения промежуточной зоны опыта, находящейся между сосанием пальцев и плюшевым мишкой, первыми телесными ощущениями и истинными объектными отношениями, между первыми звуками и способностью сказать искреннее «Спасибо», способностью признать свою зависимость и принять свои обязательства.

В теории одного английского психоаналитика по фамилии Блон есть понятие «К», обозначающее познание, особую связь между субъектом, пытающимся познать объект, и объектом, который может быть познан. Это особое эмоциональное переживание, которое я рискну сравнить с чувством особого волнения и полёта, потому что меняется ощущение своего Я.

Вопрос психического здоровья и нездоровья можно сравнить с процессами внутри ядра атома, которое состоит из положительно заряженных протонов и незаряженных нейтронов, связанных между собой при помощи сильного взаимодействия.

Понятие об атоме как о наименьшей неделимой части материи было сформулировано древними философами, а позже подтверждено химиками. Однако в начале XX века физиками была открыта составная структура атома, и стало ясно, что атом в действительности не является неделимым. После этого мы стали жить в другом мире.

Свою и чужую психику тоже можно воспринимать как что-то неделимое, существующее в бесконечном ментальном пространстве. Но Блон предположил, что психотики – это люди, чьи процессы перехода к интегрированной психике потерпели неудачу. И вместо крепкого Я возникла "взрывная проекция", результатом которой является переживание фрагментов этого Я в ничем не ограниченном психическом пространстве. Степень психического расстройства соотносится с расстоянием, на которое разбросаны и рассеяны фрагменты Я.

Действительно, многим детям и взрослым, с которыми нам приходится сталкиваться в своей работе, недостает конечного пространства. В отсутствие этого представления о своём единстве интенсивная проекция размывает границы между внутренним и внешним. При проекции внутреннее становится внешним. Психическое пространство становится таким «большим», что провоцирует реакцию психотического страха, панические атаки, от которых сейчас страдает много людей.

Эта идея приводит Блона к утверждению о том, что мы создали представление о трехмерном пространстве, чтобы получить возможность размышлять об эмоциональном опыте, хотя всё психическое пространство остается непостижимым. Конечное пространство необходимо для того, чтобы думать, чтобы оформлять представления об этом мире, ориентироваться в нём и выдерживать постоянные трансформации, связанные с рождением, любовью и смертью. Наши репрезентации себя, другого и бесконечного мира возникают в ограниченном, чувственном пространстве.

Но на каждом этапе нашего развития существуют неизбежные опасности и риски при переходе к...

Слово «переход» имеет разные значения, но оно часто напоминает о чём-то сложном, связанном с более или менее существенным изменением, трансформацией.

Например, слово «переход» может обозначать:

- в значении действия (переход через бурную реку, переход в другой класс, переход в другую веру, переход от профессии, навязанной родителями, к своей мечте, переход от одной женщины к другой и т.д.);
- место (например, место перехода через границу);
- трансформацию (переход от страха к радости, от низости к высокомерию или переход от зрелости к старости и т.д.).

Вся наша жизнь состоит из этих переходов. Вопрос только в том, от чего мы уходим и к чему переходим, от того, кто нас ждёт, кто в нас верит, и от того, хватит ли у нас решимости, чтобы сделать шаг в бездну...

Несколько слов о трансформирующей силе перехода. Моисей, чьё имя означает «вытянутый из воды», «сын» или «рождать» почему-то 40 лет переводил евреев через Синайскую пустыню. Получается, что это не просто перемещение, а трансформация, «переход к...», наполненный чудесами. Джойс Макдугалл напоминает, что в психоаналитическое путешествие отправляются только с теми, кто действительно хочет исследовать непознанные континенты своей психики. Открытия, сделанные ими, позволят извлечь пользу для жизни, научат выдерживать бури и разочарования, с которыми каждый из нас неизбежно сталкивается.

Мы помним, что главный герой фильма «Фёррест Гамп» всё время или бежит или свободно ассоциирует. И то, и другое делает его психическую структуру живой и менее скованной мамиными страхами. Агрессивное вмешательство мужской, третьей силы и подсказка подруги помогают ему перейти из пассивной позиции в активную. Побег и само переживание этого бега оказались победой, каким-то чудом, состоянием близким к чувству полёта.

Особое внимание к подобным переходным процессам и объектам всегда отличало психоанализ, изначально построенный на идее перехода от бессознательного к сознательному, от одной стадии психосексуального развития к другой и т.д.

Попробую простыми словами объяснить, в чём сложность перехода от доэдипальных (диадных отношений) к эдипальным (триадным). На каком моменте и почему ребёнок может застрять в своём эмоциональном и личностном развитии, что рано или поздно приведёт к каким-то проблемам. Степень овладения реальностью в процессе психического развития зависит от того, насколько ребёнку удалось справиться с завистью к отцу, который является

третьим в его отношениях с матерью. Считается, что способность к символизации, и таким образом к ментальному восстановлению всего хорошего в своей личности и в своей жизни является следствием проработки переходной позиции, в которой оказывается ребёнок, столкнувшийся с пониманием своей исключённости из взрослых отношений родителей.

Любой переход к..., любое новое знание, превосходящее предшествовавший взгляд на вещи, вначале имеет эффект разрушительный: оно требует отказа от существующего порядка, и для его интеграции необходима модификация нашего мировоззрения. Когда принимаешь реальность третьего, всемогущество уменьшается, но появляются новые смыслы, новые принципы и новые возможности.

Позвольте познакомить вас с понятием «портанс», предложенным Жаном-Мишелем Кинодо. Понятие «портанс» обозначает условия, позволяющие самолёту опираться на воздух и лететь, позволяющие преодолеть страх воды и поплыть, условия, которые когда-то заставили всех здесь присутствующих в прямом смысле слова встать с колен и пойти.

Ещё в «Интерпретации сновидений» Фрейд упоминал типичные сны о полете, плавании, или скольжении по воде. Он указывал, что эти сны обычно приятны, в то время как сны о падении сопровождаются тревогой.

Все эти сны воспроизводят впечатления детства. «Нет ни одного дяди, который не показывал бы ребёнку, как летать по комнате на его расprostертых руках». Фрейд замечает, что дети с восторгом воспринимают такой опыт и не устают просить о его повторении. «Спустя годы они повторяют это во сне, но так как в этих снах больше нет поддерживающих рук, они скользят или падают без поддержки».

Действие портанса видится Кинодо в контексте треугольных взаимоотношений, развивающихся в эдиповом комплексе.

Полагается, что присутствие отца как любовного объекта в психике матери определит для младенца открытие вхождения в эдипальную ситуацию, тогда как отсутствие отца будет фиксировать его в нарциссической симбиотической структуре с матерью. Присутствие отца является условием путешествия от Нарцисса до Эдипа, перехода к автономии и устойчивости. В психоанализе портанс – это состояние человека, который в достаточной мере освоил способность поддерживать самого себя.

Но необходимость принять реальность третьего вызывает у нас враждебность, угрожает нашей безопасности, оспаривает наши претензии на всезнание, разоблачает наше невежество и чувство беспомощности, высвобождает, как при ядерной реакции, нашу скрытую ненависть ко всему новому или чуждому.

При злокачественном нарциссизме мы ненавидим всё, что не считаем неким продолжением самих себя или включенным в знакомые границы нашего ментального ландшафта.

Кроме понятия «К» у Биона есть ещё и понятие «-К», обозначающее нетерпимость к боли и страху незнания. Кроме этого – К обозначает идеализацию и лишение жизненности смыслов и эмоций, ненасытную жадность и зависть к крыльям тех, кто смог совершить переход к...

Охотник может убить одну или две белощёких казарки для того, чтобы накормить свою семью. Зачем охотник убивает десятки и сотни птиц?

Роман «Бесы» Достоевского является одним из самых страшных. По ходу романа были убиты 46 человек, не считая тех, кто пострадал от действий заговорщиков косвенно.

По городу как будто пронёсся ураган. В центре этой стихии невозмутимый и очаровательный Ставрогин, как око урагана.

Он интересовался бабочками и женщинами, которых ловил и засушивал.

Лиза Тушина – одна из жертв Николая Ставрогина говорила: «Мне всегда казалось, что вы заведете меня в какое-нибудь место, где живет огромный злой паук в человеческий рост, и мы там всю жизнь будем на него глядеть и его бояться. В том и пройдет наша взаимная любовь».

Но, несмотря на это, Ставрогин никого не оставляет равнодушным.

В таких людях есть особая притягательность, особое очарование, которое хорошо понятно многим женщинам и избирателям. Что-то объединяет образы Ставрогина, Печорина, Дон Жуана.

Они дают ложную надежду стать такими же привлекательными. Но важно понимать, что при переходе к... у Ставрогина сформировались особые принципы взаимодействия с объектом. Эта привлекательность основана на отношениях, в которых в центр души другого помещено НИЧТО.

Все, кто знает биографии Лермонтова и Достоевского, понимают, что за этими масками очаровательной мертвенности их героев скрывается дефицит любви и отцовской поддержки, серьёзно затрудняющий переход к...

В своей статье «Достоевский и отцеубийство» З. Фрейд пишет: «Едва ли простой случайностью можно объяснить, что три шедевра мировой литературы всех времен трактуют одну и ту же тему – тему отцеубийства: "Царь Эдип" Софокла, "Гамлет" Шекспира и "Братья Карамазовы" Достоевского. Во всех трех раскрывается и мотив деяния, сексуальное соперничество из-за женщины».

Для эмоциональной иллюстрации своей идеи о переходе к... я выбрал три фильма, где режиссёры, именно с помощью особой энергетики бега, не-

сколько сходной с ощущением полёта, пытаются передать нам нечто глубокое и сильное, что у них не получается выразить иначе.

Есть много моментов в нашем общем культурном и психологическом поле, которые создают особое неповторимое переживание, психическое и моторное возбуждение. Рискну предположить, что режиссёры, заканчивая идею «перехода к...» в своем произведении осознанно или неосознанно предлагают пережить чувства силы, свободы, полёта, близости именно после прохождения Эдипального кризиса. Уже свершилось сражение с Кощеем Бессмертным, со Змеем Горынычем, с Ипполитом, а теперь можно вместе Гэндальфом, который всегда больше хоббитов, вместе с Карлсоном, который всегда в расцвете сил, отметить победу и потом насладиться призом в виде свободы, творчества, уважения отца и здоровых сексуальных отношений со своей женщиной.

Попробую объяснить это на примере финала хорошо знакомого фильма «Джентльмены удачи». Чтобы получить свой взрослый фаллос (чтобы стать зрелой и автономной личностью), этим беглым зекам по сценарию и незрелым и невоспитанным детям по существу нужно как-то справиться с «плохим» отцом и идентифицироваться со своим «хорошим» отцом, который был с тобой с доэдипального детства (главный герой фильма заведует детским садом).

Хорошая репрезентация отца в дальнейшем может стать основой зрелой сексуальности. Ребёнка совершенно не смущает, что это одно и то же лицо. Эти репрезентации всё время сражаются в душе ребёнка. А с какого-то момента перехода к... со стороны за всем этим начнёт наблюдать ещё и третья репрезентация Отца, которая выполняет рефлексивную функцию, т.е. произойдёт ещё переход от двух к трём репрезентациям отца.

Но закончить свою небольшую презентацию я бы хотел сценой бега из другого фильма. Фильм «Пацаны» рассказывает о трудовом лагере, где происходит перевоспитание, выражаясь нашим птичьим языком подростков, которые не смогли совершить переход к триангуляции.

Фильм заканчивается тем, что в какой-то момент обнаруживается отсутствие ракетницы, с помощью которой обозначалось время начала танцев. Выясняется, что её взял один из воспитанников после того, как узнал, что его отец, чтобы порадовать свою сожительницу, обстриг свою дочь, сестру мальчика. Из-за этого девочка отравилась газом. Брат решил отомстить отцу. Руководитель лагеря (с нашей точки зрения человек, помогающий этим мальчишкам совершить переход к...) бросается в погоню за Эдипом, чтобы предотвратить катастрофу деструктивного разрешения кризиса. Воспитанники лагеря: мелкие воришки и хулиганы, не сговариваясь, бегут за ним. Мы все понимаем,

что это не просто перемещение из пункта А в пункт Б. Именно это и является процессом перехода к...

Зачем воспитатель бежит за мальчиком? Чтобы просто остановить? Что он может предложить ему вместо действия? Что мы, например, можем предложить подростку, который задумал покончить жизнь самоубийством? Ведь действия говорят громче слов. Он бежит для того, чтобы предложить ребёнку «осмысленную вербальную коммуникацию вместо отыгрывания». Это то, чем мы занимается в каждый момент консультации или терапевтической сессии.

## ТЕНЬ СУИЦИДАЛЬНОГО СЛУЧАЯ

*Кумейко О. А., заведующий структурным подразделением «Кризисный центр» ГБОУ «Краевой психологический центр», доклад представлен в рамках научно-практической конференции «Развитие системы комплексной профилактики суицидального поведения в детской и подростковой среде»*

В этом докладе я планирую поделиться с вами своими размышлениями. Надеюсь, что они будут вам полезны для осмысления этого непростого вопроса – работа с детским суицидом. Но прежде, чем пригласить вас к размышлениям – внесу небольшое дополнение в заявленную мною тему доклада и так я предлагаю ее расширить: «Тень суицидального случая: от практики в поисках теории».

Мое дополнение связано с деятельностью, которую осуществляет команда специалистов структурного подразделения «Кризисный центр». Поскольку психологи подразделения на протяжении 5 лет занимаются оказанием помощи образовательным организациям, столкнувшись с ситуацией критического инцидента. Под критическим инцидентом понимается травматическое событие, выходящее за рамки обычного человеческого опыта. Примерами такого события являются ситуации насилия, конфликты и детские суициды.

Проблема самоубийств была актуальна всегда. Эта тема нашла свое отражение в истории, философии, литературе, психологии и т.д. Такой интерес к вопросам жизни и смерти, пожалуй, связан еще и с тем, что он затрагивает каждого из нас.

Скорее всего самоубийство как явление в обществе было есть и будет. Это же утверждение, пожалуй, можно отнести и к проблеме детского суицида.

Выезжая в образовательную организацию, где произошел завершённый суицид ребенка или попытка мы часто сталкиваемся со сложной гаммой чувств, которую влечет за собой это событие: от острого переживания горя, беспомощности, сожаления до агрессии и поиска «виноватого» в случившемся.

То есть от переполняемого чувства произошедшего ужаса, взрослые зачастую пытаются защититься путем перекаладывания ответственности. Сложно сказать, что именно провоцирует запуск такого механизма – то ли годами сложившаяся иерархическая система образовательной организации, где четко обозначены зоны ответственности (директор – выполняет административные функции, педагоги – учат, а психолог – работает с психологическим состояни-



ем детей). Или же срабатывают бессознательные групповые процессы в образовательной организации – «разместить невыносимые чувства» в ком-то другом. Скорее всего это все переплетается в сложную композицию и проявляет себя, как говорят в народе, очень просто – в поиске «козла отпущения».

Работая на базе школы или колледжа, мы также сталкиваемся с тем, что «виноватыми» становятся родители ребенка и психолог учреждения. Если психолога в организации нет (нет ставки или место вакантно), то «виноват» классный руководитель.

Причем интенсивность переживания чувства стыда и вины у классных руководителей очень схожа с родительскими переживаниями. Иногда классный руководитель переживает как бы за настоящих родителей ребенка («не досмотрел», «не уберег» и отсюда, «я – плохой»). Особенно это характерно для тех случаев, когда ребенок был из социально неблагополучной семьи. Где до него действительно не было дела.

Мы все являемся участниками социальных групп (семьи, организации, в которой мы работаем, страны и т.д.). Любая группа пронизана отношениями. У любой группы есть своя история, культура. «Понять отдельного человека мы сможем только на фоне окружающего его общества» (З.Г.Фукс S.H. Foulkes).

Так и психолог всегда работает с частным: чтобы помочь разобраться в чувствах при работе с суицидальным ребенком, мы узнаем о его семье и об отношениях внутри семьи. Ребенок - это основная фигура, но фигуре всегда сопутствует фон (родители).

Если родители не смогли обеспечить достаточные хорошие отношения внутри семьи, то в символическом смысле, а иногда и не только в символическом эти функции берет на себя школа, коллеж в лице педагогов. На группах сензитива и профессиональных консультациях, проводимых для педагогов часто фоном, присутствует чувства страха, которое просто захватывает взрослых - страх, что ребенок совершит повторный суицид или его примеру, последуют другие дети.

С одной стороны, очевидно, что риск совершения повторного суицида у данного ребенка очень высокий, но с другой стороны, в плане технической работы, все гораздо проще: уже есть, о чем разговаривать с ребенком, он открыто просит помощи у взрослых, своим поступком он «кричит» обратите на меня внимание, мне плохо.

Гораздо сложнее дело обстоит, когда педагоги «просто не замечают» признаки суицида у ребенка («ничем не выделялся», «был необщительным», «никогда бы не подумал, что он такое может с собой сделать») и так далее). Ребенок погибает. А при оказании экстренной психологической помощи педаго-

гам выясняется, что на самом деле у ребенка был даже не один признак суицидального намерения: подросток в общезжитии на свой день рождения поставил четное количество цветов в вазу, раздаривал вещи, имел инвалидность, по поводу которой очень переживал и был отвергаем в своей учебной группе плюс родители-алкоголики т.д. То есть педагоги просто вытесняли эти факты, хотя и прекрасно знали основные признаки суицидального поведения.

Одним из ведущих направлений работы, осуществляемой специалистами Кризисного центра, является оказание профессиональной поддержки психологам образования Ставропольского края, столкнувшимся в своей практике с детским суицидом. Как отмечалось ранее, часто из психолога пытаются сделать либо крайнего, если произошел завершённый суицид (и тогда существует большая вероятность что психолог уйдет из профессии), или же наоборот администрация образовательного учреждения и педагоги возлагают на него слишком завышенные ожидания – сейчас он с этим подростком поговорит и «убедит», что так делать больше не нужно. И в первом и во втором случае психолог сам порой остро нуждается в поддержке коллег.

Ведь работая с клиентом важно вовремя отследить свои собственные чувства к ребенку, а эффективнее всего это можно сделать на супервизии или профессиональной консультации.

Только в процессе психологической работы полностью проявляются особенности отношения суицидального ребенка к смерти и саморазрушению. Но исход этой работы равной мере зависит и от отношения самого психолога к вопросам смерти, умирания и самоубийства. Боязнь ответственности за ребенка с суицидальными тенденциями является осознанным мотивом, заставляющим многих психологов избегать работы с такими детьми, а тревога по поводу возможной смерти ребенка часто невольно снижает ясность восприятия.

Психолог, который затоплен страхом и виной ввиду того что подросток может покончить с собой, находясь у него в работе, не обладает достаточными силами для проведения психотерапии. Самоубийство действительно является вопросом жизни и смерти, но с того момента, как специалист начинает считать успех работы вопросом жизни и смерти для собственной самооценки, его усилия, скорее всего, окажутся напрасными.

Оптимальным способом оказания помощи ребенку является попытка понимания и поддержки в разрешении проблем, из-за которых возникают суицидальные тенденции, включая осознание, каким образом подросток использует в жизни угрозу собственной смерти.

Безусловно особого внимания заслуживает семья ребенка с суицидальными намерениями. Из практического опыта мы сталкиваемся с тем, что роди-

тели, ребенка, который совершил попытку суицида приходят на консультацию. Часто таким поступком дети дает родителям эмоциональную встряску. Если говорить, о мотивах обращения за психологической помощью, то они у каждого родителя свои – иногда администрация школы «попросила» прийти на консультацию и тогда это больше запрос образовательной организации, в лучшем случае родитель все-таки понимает, что что-то не так в отношениях. Но к сожалению, с большинством родителей суицидальных детей очень редко удается заключить хороший альянс на психологическую работу. Очень сложно на них опираться даже в организационном плане, не говоря уже о длительных терапевтических отношениях. Родители как будто куда-то все время проваливаются или наоборот чрезмерно начинают контролировать ребенка.

Если говорить о родителях детей с завершенным суицидом. То как правило эти родители практически не доходят на консультацию к психологу, когда мы выезжаем на базу образовательной организации. Как эти семьи переживают трагическое событие, которое произошло, обращаются ли они вообще за помощью остается тайной.

Интересно то, что когда мы созваниваемся с администрацией образовательной организации, проговаривая о том, что родители погибшего ребенка могут обратиться к нам за консультацией, часто слышим, что администрация организации не особо хочет предлагать помощь таким родителям: «мол, ребенка нет», «зачем им это нужно?», «они точно не прейдут» (за этих родителей все давно решили или же невыносимо соприкоснуться с трагедией этой семьи).

Исключение составляет лишь семьи, где остались братья и сестра погибшего (здесь на консультациях в основном интересуется вопрос – «нужно ли говорить детям о том, что их брат или сестра погибли в результате суицида?»). Такие родители с одной стороны переживают острое горе потери, а с другой – думают о том, чтобы такое не произошло с оставшимися детьми. Поэтому тема того что случилось в семье чаще всего остается табуированной.

В завершении хочу обозначить, что, как и семья является для ребенка фоном и если фон радиоактивный, то деткам нужно еще очень постараться, чтобы при неблагоприятном фоне не получить лучевую болезнь и выжить. Так и школа, колледж, детский дом - это тоже та среда, в которой растет ребенок. Поэтому метафору про радиоактивный фон можно использовать и для образовательной организации.

Если в образовательной организации, как и в семье, вытесняются чувства детей, которые имеют суицидальные тенденции, о таких чувствах боятся говорить: «что детям навязывать взрослые разговоры», «им это не надо», «они уже все забыли», то эти страхи вытесняются в бессознательное образовательной

организации, вытесняются, но никуда не деваются. И становятся тенью, которая всегда рядом. Тогда, угроза веерных суицидов становится не просто угрозой, а реальностью. И через полгода или год, к сожалению, мы с коллегами вновь выезжаем в туже школу на следующий суицидальный случай.

Поэтому чтобы увидеть тень суицидального случая, принять чувства, которые возникают в отношении этой тени, и не становиться для ребенка радиоактивным фоном, важно присутствие кого-то третьего, нейтрального, который готов помочь увидеть причины и зависимости происходящего и способствовать более полному и ясному пониманию процессов, происходящих как с человеком в отдельности, так и со всей организацией. Тем более, что возможностей в нашем крае для этого достаточно.

## КРИТИЧЕСКИЙ ИНЦИДЕНТ: ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

*Баишкатова С. Н., супервизор ГБОУ «Краевой психологический центр», ассоциированный член СКПА, член Комитета по обучению СКПА; кандидат Международной психоаналитической ассоциации; член Южно-Российского психоаналитического общества для кандидатов и членов МПА, данный доклад был прочитан в рамках семинара «Матрица критического инцидента» для заместителей директоров по воспитательной работе, педагогов-психологов, социальных педагогов, волонтеров образовательных учреждений Ставропольского края*

### Введение.

В своем докладе, я хотела бы уделить внимание сопровождению случаев критического инцидента. Я хочу сконцентрировать внимание на самом процессе, – или на том, что психологи называют психодинамикой случая: с какими групповыми феноменами или феноменами в самом человеке нам придется столкнуться в своей работе.

Этот доклад – попытка обобщения опыта работы супервизорских групп в Кризисном Центре в течение года. Признаюсь, у меня была внутренняя дилемма, между тем, чтобы сконцентрировать внимание на частных случаях работы и между тем, чтобы говорить об общих феноменах, с которыми нам приходится иметь дело. Я выбрала второе – безусловно, в большей или меньшей степени эти феномены имеют отношение к конкретным случаям работы.

### 1. Супервизии

В последние годы нам часто приходится говорить о необходимости супервизирования работы психолога. Трудно представить себе работу психолога или специалиста по социальной работе без возможности обсуждения ее со своими коллегами. В нашем Центре существует Положение о супервизиях – с Положением вы можете ознакомиться, оно есть на сайте Министерства образования СК (методическое пособие, которое разработано для педагогов-психологов в работе с критическим инцидентом – под редакцией Ольги Сергеевны Бобренко).

Для тех из вас, кто впервые слышит это слово «супервизия» – я поясню. Супервизия в практической работе психолога – это вид профессионального взаимодействия специалиста с более опытным коллегой в своей области (супервизором). Супервизорская работа может быть групповой – когда группа специалистов собираются вместе с супервизором с целью анализа работы, или индивидуальной – когда один специалист, ведущий случай работает с супервизором. Этот вид работы иногда называют наставничеством, сопровождением... – это способ размышления о своей работе с «третьей» позиции, – это взгляд, как бы со стороны ... она позволяет специалистам определять границы компетентности – понимать про возможности и ограничения – думать о том, как выстраивать свою работу более эффективно

Супервизия – это организация пространства. Мы договариваемся о встречах с определенной регулярностью, иногда экстренно по запросу .... Регулярность встреч обеспечивает стабильность, дает специалистам чувство опоры, поддержки, – такая работа является также одной из форм профилактики профессионального выгорания специалиста – возможность участникам процесса проживать в группе сильные аффекты, которыми могут быть захвачены специалисты и его окружение в ситуации критического инцидента.

Соблюдение основного правила работы супервизорских групп – правила конфиденциальности – делает такую работу безопасной как для самого специалиста, который выходит с запросом, так и для наших клиентов (ребенок, подросток, его социальное окружение, будь то семья или учреждение).

## 2. Психодинамическое сопровождение

Психодинамика – термин, который взят из психоанализа, под которым рассматривается функционирование психики человека – или, иногда мы это называем психическим в человеке – это всегда соотношение некоторых сил внутри человека – это движение, взаимодействие, рост, регресс, остановка. Этот термин широко применяется не только по отношению к человеку, но и имеет отношение к развитию социальных групп: будь то семья или учреждение. Когда мы работаем индивидуально с человеком – мы говорим о психодинамике, имея в виду процесс индивидуальных изменений внутри человека. Когда мы имеем дело с группой, коллективом – мы говорим о динамике развития группы.

Психодинамическое сопровождение – термин, включающий в себя сопровождение работы психолога на разных этапах психологической работы – будь то на этапе первичной встречи, на этапе консультирования, диагностики и собственно психологической работы с ребенком, подростком и его социальным окружением.

Поскольку фокусом нашей с вами работы является критический инцидент – нам важно отслеживать динамику изменений в клиенте, будь то ребенок, подросток или социальная группа, окружающая его, – то есть какие изменения мы можем наблюдать или не наблюдать в социальном окружении – имеем ли мы дело с регрессивными процессами развития или прогрессивными.

### 3. Понятие конфликта

Практические психологи знают, что природа самого человека, будь то даже самый «маленький» – это всегда конфликт – конфликт между силами жизни и силами смерти, – мы рождаемся и умираем... Перед человеком всегда стоит выбор – осознанно или не осознавая того, человек делает выбор – выбор в сторону личностной идентичности или профессиональной идентичности – каким/кем я хочу быть. Мы знаем, что подросток переживает кризис идентичности – он не всегда может ответить самому себе на вопрос – какой я – чего я хочу – кем я хочу быть – чувствуя спутанность, иногда переживая пустоту.

Конфликт может быть явным – между желанием и нравственным требованием внутри самого человека – и как выражением внутренней борьбы несовместимых мотивов, желаний. Это конфликт между желанием и защитой от этого желания. Конфликт может выражаться между двумя противоположными чувствами – любви и ненависти. Иногда конфликт может быть скрыт от самого человека – быть неосознанным – может находить выражение в поведении или даже симптомах, трудностях характера.

### 4. Человек и социальная среда. Конфликт

Конфликт может быть глубинным внутриличностным или он выражаться в отношениях с внешним миром: борьба, вызов, крик о помощи. Человек не существует изолированно – он находится во взаимодействии с окружающей средой. Не только отдельный индивид влияет на окружение – но, и среда влияет на индивида. Мы имеем дело с неразрешимыми противоречиями – с одной стороны, человек – это индивидуальность, с другой – он не существует изолированно от сообщества ему подобных. Эта двойственная природа между индивидуальным в человеке и социальным свойственна человеку.

### 5. Разрешение конфликта

Перед нами стоят практические вопросы по преодолению кризисных моментов в развитии или жизни – и помощи ребенку/подростку в разрешении конфликта. Речь идет не об избавлении от всякого рода конфликтов – а лишь о снятии, насколько это возможно внутри-личностного напряжения, тревог, симптоматики, помощи в поиске жизненных смыслов ...

Я хочу подчеркнуть – когда мы заключаем договор на психологическую работу с ребенком, подростком или окружением – речь не всегда идет о про-

фессионализме психолога, который «хорошо» или «плохо» справляется – безусловно, профессионализм – это важно – на мой взгляд – психологи, как и врачи должны обучаться на протяжении всей профессиональной деятельности. Речь идет также о том – насколько ребенок, подросток и его социальное окружение готовы поддержать такую работу, насколько психологу удастся найти контакт с конкретным ребенком, подростком и его социальным окружением – может ли пара психолог-клиент подойти друг другу, то есть, сформировать рабочий альянс ...

#### 6. Сопротивление к изменению

Мы также знаем, – что, заключая договор с подростком и его семьей или с учреждением – мы можем столкнуться с таким феноменом как *сопротивление к изменению*, что может выражаться в сопротивлении к работе в целом. Сопротивление может быть открытым – выражаться в отказе, или может принимать замаскированные формы – когда есть видимое согласие на психологическую работу, на сотрудничество – но на деле работа саботируется под разными предлогами. Сопротивление может выражаться на индивидуальном уровне и на уровне семьи или даже на уровне всего коллектива. Работа с сопротивлением – это важная составляющая работы психолога.

Сам факт обращения за психологической помощью предполагает способность довериться Другому – что, в свою очередь, предполагает сформированное базовое Доверие к миру, которое формируется в раннем возрасте. Перед детьми и подростками, с отягощенными жизненными историями – стоят трудноразрешимые задачи – одна из которых, – научиться доверять, полагаться на Другого .... Возможно, эта задача никогда не будет разрешимой.

Литвинский В. М. в предисловии к книге французского психоаналитика Жана Лапланша «Жизнь и смерть в психоанализе» написал: ... *человек нуждается в постоянном подтверждении своего знания о себе, которое он может обрести лишь в отклике Другого. Но этот отклик в свою очередь определяется Историей Другого, которая нам неизвестна ....*

Человек стремится избегать болезненных переживаний, связанных с болью, утратой, разочарованием – адаптируясь под жизненные ситуации. Так функционирует психика отдельного человека, по этим же законам функционируют группы .... Новый неизвестный опыт – в противоположность привычному, пусть даже худшему, но опыту узнаваемому – зачастую может отвергаться. Любые изменения предполагают усилия, что связано с преодолением сопротивлений. Дети и подростки не находившие поддержки и участия в их жизни со стороны социального окружения – будут сопротивляться установлению контакта даже если у взрослых благородные намерения. Они всячески тести-



руют нас/мир на прочность ... Недоверие ребенка подростка к учителю, психологу, другим специалистам может фрустрировать нашу способность помогать, способность к эмпатии. В такие моменты специалисты могут быть захвачены аффектами, с которыми бывает трудно справиться. На мой взгляд, в таких ситуациях необходимы супервизии для специалистов. Это может быть так называемые интервизорские группы, когда участники группы находятся в одном профессиональном статусе без присутствия более опытных коллег. Такие группы дают возможность проживать эмоциональные бури внутри коллектива в момент кризисных ситуаций и, как я ранее говорила, такая работа дает возможность анализировать происходящее и выработать рекомендации.

#### 7. Психологические защиты

Феномен сопротивления тесно связан с феноменом психологических защит в человеке. Мы знаем, что естественной реакцией на горе является отрицание. Необходимо время чтобы было возможным допустить мысль об утрате, чтобы была возможной работа скорби, – работа по признанию человеком утраты... В стрессовой ситуации человек может использовать защиты бегства иногда изоляции. Те психологические защиты, которые служили адаптации, могут ослабляться, – в то время как новые механизмы защиты еще не выработаны. Психологические защиты относятся к функционированию Эго – восприятию, мышлению и способности находить компромиссы, принимать решения, переживать аффекты, тестировать реальность .... Психологические защиты могут быть частью нашего характера. Процесс изменений временно может вызывать регресс. И это та динамика, которую учитывают в работе психологи.

#### 8. Формирование культуры обращения за психологической помощью

Я плавно перехожу к следующему вопросу – хочу заострить внимание на том, что мы называем – формированием культуры обращения за психологической помощью. Я смею предположить, что нашему городу Ставрополю чуть более повезло с психологическими службами, нежели регионам. У нас в городе широкие возможности для получения психологической помощи.

Психолог в учреждении – будь то учебное заведение или школы-интернаты – кто это? Знают ли ученики, педагогический коллектив о том, в каких ситуациях можно к обращаться к психологу? Каково его место и роль в учреждении. Каковы его границы компетентности. Мы видим, что иногда психологи совмещают свою работу с другой работой в одном и том же учреждении. Здесь важно понимать, что по отношению к одному клиенту, психолог не может выступать в двух ролях – к примеру, быть учителем, который ставит оценки и быть одновременно психологом. Это запутывает клиента. Границы социального взаимодействия определяются ролью – что помогает структури-

рованию в противоположность хаотичному взаимодействию – так функционируют все общества. Здесь же может быть включен вопрос о перераспределении функций.

#### 9. Сотрудничество с учреждениями

Иногда нам приходится сталкиваться с несогласованностью действий. Я приведу пример. Психолог Кризисного Центра заключает договор с ребенком на психологическую работу. Психолог работает на установление контакта ... Школа идет на встречу и делает все возможное, чтобы, обеспечить организацию работы, – берет на себя функции организуя приезд ребенка, или обеспечивая связь ...идет работа с родителями ... но, в процессе ребенок попадает в другое учреждение, где есть свой психолог и условием пребывания в учреждении является работа с психологом учреждения ...речь не идет о специалисте другого профиля, к примеру, психиатра или специалиста по социальной работе, – речь идет о втором психологе для ребенка ...происходит обрыв контакта с первым психологом ... ребенок выписывается из учреждения ... работа с психологом учреждения не продолжается – вновь обрыв ...Что это означает для ребенка? – это подтверждает картину мира, когда он не может положиться на свою семью – полагаться на Другого нельзя ... Мне думается, эти вопросы нуждаются в обдумыванию с нашей стороны – это относится, на мой взгляд, к вопросу взаимодействия между государственными учреждениями, вопрос распределения функций и распределения ответственности за процесс ...

## «БЕЗОПАСНОЕ ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО»

*Левченко А. П., заведующий Детским телефоном доверия ГБОУ «Краевой психологический центр». Статья подготовлена по материалам сайта <http://detionline.com>.*

Интернет – это глобальная компьютерная сеть, обеспечивающая разнообразные информационно-коммуникационные инфраструктуры, состоящие из взаимосвязанных сетей с использованием стандартизированных протоколов связи. Если попробовать определить понятие «Интернет» более простыми словами, то можно сказать, что Интернет – это сеть компьютеров, предназначенный для получения и отправки данных в виде сообщений электронной почты, блогов, веб-трансляции и т.д.

В настоящее время Интернет стал незаменимым инструментом для обучения, работы, развлечений и т.д. Интернет имеет огромный потенциал, но также приходит со своими преимуществами, которые одновременно могут являться и недостатками: доступность, быстрая связь, наличие огромного количества информации, доступ в социальные сети, онлайн-сервисы и электронная коммерция.

В связи с развитием современных технологий, а также существенным возрастанием численности несовершеннолетних пользователей, проблема обеспечения информационной безопасности детей в информационно-телекоммуникационных сетях становится все более актуальной.

Пользование Интернетом несет в себе некоторые риски, которые можно объединить в четыре крупные группы:

- контентные риски — это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д. Столкнуться с ними можно практически везде. Это и сайты, и социальные сети, и блоги, и торренты, и видеохостинги, фактически все, что сейчас существует в Интернете. Зачастую подобный материал может прийти от незнакомца по почте в виде спама или сообщения;

- коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других. Примерами таких рисков могут быть: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др. Для подобных целей используются различные чаты, онлайн-мессенджеры

(ICQ, Google talk, Skype и др.), социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д.

- электронные (кибер-) риски — это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д. Вредоносное ПО (Программное Обеспечение) использует широкий спектр методов для распространения и проникновения в компьютеры, не только через компакт-диски или другие носители, но и через электронную почту посредством спама или скачанных из Интернета файлов.

- потребительские риски – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибермошенничества и др.

Необходимо признать, что все виды рисков могут обладать потенциальной угрозой получения психической травмы ребенком, но наиболее опасными, с точки зрения психолога, являются контентные и коммуникационные риски, в частности, киберпреследование.

Киберпреследование (или кибербуллинг) – это преследование пользователя сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, сексуальные домогательства с помощью различных интернет-сервисов. Также, киберпреследование может принимать такие формы, как обмен информацией, контактами; запугивание; подражание; хулиганство (интернет-троллинг); социальное бойкотирование. По форме буллинг может быть не только словесным оскорблением. Это могут быть фотографии, изображения или видео жертвы, отредактированные так, чтобы быть более унижительными.

К сожалению, кибербуллинг – очень распространенное явление среди российских подростков. Каждый пятый ребенок может признать, что подвергался буллингу онлайн или в реальной жизни. И это беда не только России, она распространена во всем мире. Но в России дети становятся жертвами буллинга в интернете так же часто, как и в реальной жизни.

Кибербуллинг (cyber-bullying), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull – бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придирается, провоцировать, доминировать, терроризировать, травить. В молодежном сленге является глагол аналогичного происхождения – быковать.

Итак, кибербуллинг – это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи. Такое многократно повторяемое агрессивное поведение

ние имеет целью навредить человеку и базируется на дисбалансе власти (физической силы, социального статуса в группе).

Кибербуллинг включает целый спектр форм поведения, на минимальном полюсе которого – шутки, которые не воспринимаются всерьез, на радикальном же – психологический виртуальный террор, который наносит непоправимый вред, приводит к суицидам и смерти. Есть также понятие буллициды – гибели жертвы вследствие буллинга.

Основной проблемой виртуального пространства является то, что общение посредством всемирной паутины заключается в отсутствии непосредственного межличностного контакта, то есть, мы не видим своего визави и, соответственно, не можем до конца быть уверенными в том, кем он на самом деле является (Анонимность). Таким образом, каждый из нас может придумать себе абсолютно новое «амплуа», новое поведение, новую жизнь. И очень маловероятно, что случайные знакомые из «паутины» когда-то выяснят правду. И в этой своей «новой жизни» мы не обязаны отвечать за свои высказывания, действия и поступки – в конце концов, мы ведь это делаем не от себя, так что можно вести себя как угодно. Естественно, этим часто и, подчас не без удовольствия, пользуются подростки по отношению друг к другу, а также и взрослые, имеющие психологические проблемы.

#### **Особенности кибербуллинга:**

- Зачастую преследователи в сети проверяют социальные и личные границы.

- Агрессия в интернете может быть опаснее и защитить ее жертв очень сложно.

- В интернете в больших количествах присутствует сексуальный контекст в ситуации буллинга.

- Особенность кибербуллинга – возможность превращения жертвы в преследователя. Поэтому в ситуации кибербуллинга достаточно сложно определить, кто станет жертвой, а кто преследователем, в отличие от буллинга оффлайн.

- Основные роли в кибербуллинге – преследователь, жертва и наблюдатель (Собственно, для кого ведется буллинг). Роль наблюдателей очень важна. Они также могут остаться наблюдателями, перейти в роль преследователя (активного или пассивного), получить травматический опыт.

- От кибербуллинга в России чаще страдают дети 9-12 лет, они более интенсивно переживают ситуацию буллинга.

- Жертвы кибербуллинга намного уязвимее, чем жертвы буллинга оффлайн. Могут не знать взрослые, но узнать большое количество других детей, невозможность контролировать распространение информации, невозможность защиты (нельзя привести старшего брата и напугать обидчиков).

Кибербуллинг состоит из множества методов для запугивания и травли своих «потенциальных жертв»:

Американские исследователи выделили восемь основных типов буллинга:

1. **Перепалки, или флейминг** – обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети. Иногда превращается в затяжной конфликт (holywar – священная война). На первый взгляд, флейминг – борьба между равными, но при определенных условиях она может превратиться в неравноправный психологический террор. Неожиданный выпад может вызвать у жертвы сильные эмоциональные переживания.

2. **Нападки**, постоянные изнурительные атаки (harassment) – повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни sms на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации. Встречаются также в чатах и форумах, в онлайн-играх эту технологию чаще всего используют гриферы (grieffers) – группа игроков, имеющих целью не победу, а разрушение игрового опыта других участников.

3. **Клевета (denigration)** – распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото, песни, которые часто имеют сексуальный характер. Жертвами могут быть не только отдельные подростки – порой случаются рассылки списков («кто есть кто в школе», «кто с кем спит»), создаются специальные «книги для критики» (slam books) с шутками про одноклассников.

4. **Самозванство**, перевоплощение в определенное лицо (impersonation) – преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к аккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой аккаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию. Организация «волны обратных связей» происходит, когда с адреса жертвы без ее ведома отправляют друзьям провокационные письма.

5. **Надувательство**, выманивание конфиденциальной информации и ее распространение (outing & trickery) – получение персональной информации и публикация ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась.

6. **Отчуждение** (остракизм, изоляция). Любому человеку присуще желание быть включенным в группу. Исключение же из группы воспринимается как социальная смерть. Чем в большей степени человек исключается из взаимодействия, тем хуже он себя чувствует, и тем больше падает его самооценка. В виртуальной среде это может привести к полному эмоциональному разрушению ребенка. Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной почты или список

друзей. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.

**7. Киберпреследование** – скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.

**8. Хеппислепинг** (Happy Slapping – счастливое хлопанье, радостное избиение) – название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. Сейчас это название закрепилось за любыми видеороликами с записями реальных сцен насилия. Эти ролики размещают в интернете, где их могут просматривать тысячи людей, без согласия жертвы. Начинаясь как шутка, хеппислепинг может закончиться трагически.

Если ребенок стал «потенциальной жертвой» в процессе кибербуллинга, то ему очень страшно об этом рассказать взрослым. Это может происходить по разным причинам: дети могут считать, что взрослые не сумеют решить проблему такого рода; дети думают, что взрослые не будут воспринимать их проблему, как серьезную; дети считают, что если расскажут об этой проблеме кому-то из взрослых, то им будет только хуже – сработает как своеобразный «донос на агрессора», от которого обычно добра ждать не приходится.

Кибербуллинг опасен не меньше, чем издевательства в привычном понимании. И затрагивает эта проблема не только детей и подростков – непосредственных участников, но и взрослых, которые должны поддерживать и помогать своим детям в такой ситуации, а также предотвращать их. Много детей, которые стали «потенциальными жертвами» кибербуллинга, не выдержав такого психологического удара, прощались с жизнью.

Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, необходимо сохранить свидетельства этого события. Сделать копии полученных сообщений. Сохраняйте спокойствие – вы можете еще больше напугать ребенка своей бурной реакцией на то, что он вам показал. Главной задачей является эмоциональная поддержка. Не следует преуменьшать значение агрессии против ребенка, но и пугать также не следует: нужно дать ребенку уверенность в том, что проблему можно преодолеть. Никогда не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание. Проговорите с ребенком ситуацию и внимательно его выслушайте. Повторите простейшие правила безопасности при пользовании интернетом, дайте советы по дальнейшему предотвращению кибербуллинга. Единичной беседы будет недостаточно – медийный иммунитет, как и биологический, не формируется раз и навсегда, а требует периодического обновления.

Вот несколько советов, которые стоит дать ребенку для преодоления этой проблемы:

**1. Не спешите выбрасывать свой негатив в кибер-пространство.** Пусть ребенок советуется со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сооб-



щения. Старшим детям предложите правила: прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

**2. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности.** Хотя кибер-пространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, ребенок должен знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого – накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить – трудно.

**3. Храни подтверждения фактов нападения.** Если ребенка очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, а старшим детям – сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми в удобное время.

**4. Игнорируй единичный негатив.** Единичные оскорбительные сообщения лучше игнорировать – часто кибербуллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными – игнор».

**5. Если ты стал очевидцем кибербуллинга,** правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву – лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

**6. Блокируй агрессоров.** В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

**7. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения,** если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы или порнографические сюжеты. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться в правоохранительные органы. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Полностью искоренить кибербуллинг, так же, как другие проявления жестокости в виртуальном пространстве и реальной жизни, невозможно. Но это не значит, что взрослые могут игнорировать это явление, отстраняться от защиты своих детей и регулирования подростковых конфликтов. Лучшей профилактикой интернет-рисков может стать поддержание достаточно хорошего эмоционального контакта между взрослым и ребенком, чтобы ребенок мог чувствовать себя в безопасности, делясь своими переживаниями и затруднениями.



## **РАЗДЕЛ 2.**

### **Методический инструментарий для специалистов**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-  
ПСИХОЛОГОВ И СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ КОЛЛЕДЖЕЙ ПО  
ПРОВЕДЕНИЮ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО  
МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ СИТУАЦИИ  
КРИТИЧЕСКОГО ИНЦИДЕНТА**

**«Счастье, как оно есть»**



Авторы-составители:  
педагог-психолог **С.В. Волынец**;  
педагог-психолог **Н.Д. Есева**

**Цель мероприятия:** предупреждение ситуаций рискованного поведения подростков и молодёжи, обучающихся в образовательных организациях Ставропольского края.

**Задачи:**

1. Познакомить подростков с некоторыми психологическими понятиями и с основами психологической саморегуляции для увеличения их возможностей справляться со стрессом.

2. Изменение у подростков восприятия стрессовых ситуаций для профилактики их суицидального поведения.

3. Стимулировать у обучающихся готовность к личностным изменениям, подводя к мысли, что их жизнь во многом зависит от них самих.

4. Поддержка и актуализация навыков конструктивного поведения в трудных жизненных ситуациях.

5. Информировать подростков о возможностях получения психологической поддержки и помощи по детскому Телефону доверия при переживании ими сложных жизненных ситуаций.

## Актуальность

Актуальность проблем профилактики суицидов обусловлена увеличением их количества среди подростков. В силу социально-экономической ситуации развития общества многие люди испытывают напряжённость, нестабильность и незащищённость, что ухудшает их психологическое здоровье. Подростки сегодня часто страдают от отсутствия уверенности и самоидентификации, что вызвано имеющейся семейной ситуацией (неполные семьи; социально-неблагополучные семьи; развод родителей; перемена местожительства семьи); от социальных причин (разочарования и неудачи в школе; проблемы взаимоотношений со сверстниками и с противоположным полом; употребление алкоголя и наркотиков); от страха перед будущим; страха и недоверия к миру; чувства одиночества.

"Число детей в состоянии депрессии, которые хотят умереть, куда больше, чем обычно думают: у них просто нет возможности проговорить то, что их волнует" (Фр. Дольто). Поэтому одной из целей данного методического мероприятия и является создание для подростков безопасного пространства, где они получают возможность поговорить о наболевшем и быть услышанными, а также почувствовать, что всегда найдутся люди, готовые прийти им на помощь. Стимулировать у них готовность к личностным изменениям для улучшения качества жизни. Мартин Бубер говорил: "Есть смысл и в том, что долгое время было лишено смысла. Всё зависит от внутренних изменений; когда они происходят, то – тогда и только тогда – изменяется и сам окружающий мир".

Данные методические рекомендации предназначены для использования педагогами-психологами и социальными педагогами образования. Включать данное мероприятие можно как в специальный социально-психологический курс, так и как отдельное информационно-профилактическое занятие, направленное на профилактику суицидального поведения подростков.

Счастье и несчастье зависят от того,  
как мы реагируем на происходящее,  
а не от самой сущности явлений.

*Энтони де Мелло "Пастуху нравится любая погода"*

Каждый из нас живет на границе двух миров: мира внешней реальности и мира внутреннего, духовного. И границы между этими мирами размыты. То, в каких условиях человек растёт и развивается (его семья, школа, близкие и друзья, особенности культуры, информация, с которой он знакомится и какую присваивает себе), какие ситуации проживает, как он это воспринимает и пе-

реживает, как на это реагирует, – всё это оказывает важное, определяющее значение на формирование его личности, его души, на то, какой будет его жизнь сегодня и завтра.

Иногда мы сталкиваемся с ситуациями эмоционально-сложными, болезненными, психотравмирующими, порой кажущимися тупиковыми и не имеющими решения, отчего может появиться страх перед жизнью и желание уйти из неё (суицидальные мысли, намерения или даже попытки суицида).

Каждый человек уникален и по-своему реагирует на такие стрессовые ситуации и справляется с ними особым, лишь ему присущим, образом.

#### - Что же такое стресс?

Стресс – это общая реакция организма на нагрузку. Она носит неспецифический характер, т.е. мы реагируем именно на нагрузку как таковую, а не на конкретные её виды. Уровень стресса, который испытывает человек, зависит не столько от жизненных обстоятельств самих по себе, сколько от того, как он их воспринимает.

Стресс - это не то, что с вами случилось,  
а то, как вы это воспринимаете.

*Г. Селье*

- Ребята, а у вас какие жизненные ситуации вызывают наиболее сильные негативные эмоции? Что воспринимается вами как стресс?
- Как вы справляетесь со стрессом? Что вам помогает в этом?
- К кому обращаетесь за помощью?
- Интересно то, что человек на самом деле нуждается в наличии преодолемых проблем и сложностей в жизни.
- Как, по-вашему, для чего нам нужны проблемы?
- Что мы получаем в результате преодоления сложных жизненных ситуаций, переживания болезненных эмоций?

Так у нас появляется опыт, который может помочь справиться с возможными проблемами в настоящем и будущем.

Это положение подтверждено и научными исследованиями.

Исследования, проведённые М. Селигманом, показали особое значение раннего жизненного опыта для всего последующего поведения, уровня здоровья и даже сопротивления саркоме. (Саркомы – это группа злокачественных опухолей, формирующихся из активно делящейся (так называемой «незрелой») соединительной ткани. Аномальные клетки, из которых зарождается первич-

ный опухолевый очаг, могут находиться в любой зоне человеческого организма.) В его экспериментах мышей разделили на три группы, и в раннем периоде развития они получали разный опыт: непреодолимых трудностей, преодолимых трудностей и отсутствия трудностей. Этим трём группам в одном возрасте подсадили клетки саркомы и обнаружили, что они отторгались только у тех, кто входил в группу переносимых трудностей в раннем периоде развития.

Не желай себе конца тревог, ибо с тревогами заканчивается и жизнь  
*Пословица*

Но при этом следует помнить, что данное положение работает, когда человек воспринимает трудности как преодолимые, как то, с чем можно справиться. Немаловажное значение имеют и мысли человека, то, как и что он думает о возникшей проблеме и о своем вкладе в её появление на жизненном пути. Сравните, например: "Почему это случилось именно со мной!?", или: "Для чего это случилось со мной? Как на меня это повлияло, каким я стал после проживания этой ситуации?"

Контроль за направлением своих мыслей помогает нам справиться со стрессом. Невозможно переоценить значение оптимистичных мыслей и веры в себя. Мир вокруг меня такой, каким я его вижу.



### **Притча о дереве**

Недалеко от дороги стояло засохшее дерево. Однажды ночью мимо проходил вор. Он увидел вдалеке силуэт и подумал, что это стоит полицейский возле дороги, испугался и убежал. Вечером проходил влюблённый. Он ещё издали заметил изящный силуэт и подумал, что это его любимая уже давно поджидает его. Его сердце радостно забилось. Он улыбнулся и ускорил шаг. Однажды мимо дерева проходила мать с ребёнком. Малыш, напуганный

страшными сказками, подумал, что возле дороги приведение и громко расплакался.

Но дерево всегда оставалось только деревом!

Мир вокруг нас — это отражение нас самих.

Мы видим окружающий мир через узкие рамки личного опыта. И если этот опыт включает в себя много трудных жизненных ситуаций и болезненных переживаний, то и окружающий мир может представляться мне опасным, жестоким, а себя я при этом чувствую слабым и беспомощным, может показаться, что у меня нет возможностей контролировать ситуацию, что я неспособен повлиять на то, что происходит в моей жизни.

### **Просмотр и обсуждение мультфильма «Песочник» студии «Pixar»**

(Короткометражка о страхе и борьбе с ним. О том, какие возможности могут таиться за чертой страха. Сколько всего нового, неизведанного, восхитительного в мире можно испытать, если ты сильный духом).

«Что нас не убивает – делает сильнее», и «У страха глаза велики» – такие пословицы приходят на ум при просмотре анимационного мультфильма.

(Участникам встречи предлагается назвать список качеств, которые, с их точки зрения, необходимы любой зрелой личности. Рассматриваются основные факторы, влияющие на социально-психологическое здоровье студентов и учащихся).

### **Основные факторы, влияющие на социально-психологическое здоровье подростков**

- Гармоничные отношения между членами семьи, поддержка со стороны семьи.
- Уверенность учащегося в себе, в своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей.
- Умение общаться со сверстниками и взрослыми.
- Умение просить о помощи при возникновении трудностей.
- Умение обращаться за помощью к взрослым.
- Способность делать выбор, принимать важные решения и нести за них ответственность.
- Открытость мнению и опыту других людей.
- Открытость ко всему новому, способность к усвоению новых знаний.

- Социальная интеграция (участие в общественной жизни, например, в спортивных мероприятиях, членство в обществах, клубах и т.д.).
- Доброжелательные, доверительные отношения с одноклассниками, преподавателями и другими взрослыми.

(Далее участникам предлагается работа со сказкой "Река в пустыне" по кн. Н.А. Сакович "Диалоги на Аидовом пороге").

### **Река в пустыне**

Однажды путешественник заблудился в пустыне и отчаялся когда-либо найти воду. Он взбирался на один холм, затем на другой, затем на третий, пытаясь высмотреть воду. Он смотрел во все стороны, но тщетно. Человек поплёлся дальше, но зацепился ногой за сухой куст и свалился на землю. Он лежал там, не имея сил подняться, не желая больше продолжать борьбу, не надеясь, что живым выберется из этого сурового испытания. Продолжая лежать без сил, без надежды, он неожиданно услышал тишину пустыни. Повсюду царило волшебное безмолвие, не нарушаемое ни единым звуком. И тут путешественник поднял голову. Он что-то услышал. Он услышал что-то очень тихое и далёкое, что мог бы различить самый острый слух в полнейшей тишине: звук бегущей воды. Окрылённый надеждой найти воду, он поднялся и продолжал идти, пока не пришёл к свежей, прохладной воде.

Нет другого мира, кроме этого. Но есть два взгляда на него.

*Энтони де Мелло*

(Поговорите с подростками об этих двух взглядах. Как правило, в ситуации кризиса эти два взгляда для них означают: "Либо всё, либо ничего", "Либо белое, либо чёрное" и т.п. Можно использовать для подобной работы очки со стёклами разного цвета. Предложите участникам посмотреть на их ситуации через прозрачные стёкла, через тёмные очки, через розовые, зелёные и др.

В каждом человеке есть множество нереализованных возможностей. Они ждут своего часа для того, чтобы проявиться).

Человек вправе сам выбирать, как смотреть на мир: через свою печаль, надев тёмные одежды, или видеть мир во всём его многообразии, в ярких красках, отчего жизнь светится радостью и обновленными желаниями.

- Ребята, как, по-вашему, что такое счастье? Какой смысл вы вкладываете в это понятие?
- Кто из вас может назвать себя счастливым человеком?



- Что значит счастливый студент (учащийся)?
- Как живет студент (учащийся)? (Образ жизни, режим дня, удовлетворение потребностей)
- «Я – проснулся». Как проходит утро?
- Время занятий. Как оно для вас проходит? Каковы при этом ваши чувства и ваши мысли?
- Обед. Как Вы заботитесь о своём питании? Полезна ли ваша пища, которую вы выбираете для себя?
- Вечер. Как проходит ваше свободное время? В каких секциях, кружках и других мероприятиях участвуете? Ваши тревоги и удовольствия?
- Ваш сон. Когда и сколько вы отдыхаете?
- Как вы справляетесь с тревогой и с психическим напряжением?

**Просмотр и обсуждение короткометражного фильма "Кастрюлька Анатоля" (Франция, 2014). Режиссер: Эрик Моншо.**

Основные выводы.

По сути, у всех людей есть свои "кастрюльки". И если от них избавиться невозможно, то надо просто научиться с этим жить. Это главная мысль данного мультфильма.

(Предлагаются варианты выхода из напряженного психологического состояния).

**Альтернативные стратегии ослабления стресса**

*Этот список можно пополнять!*

*Плач*

Это самый первый шаг при попытке преодолеть боль. Плач помогает разрядить напряжение и избавиться от психологического дискомфорта, расслабляет напряжённые мышцы и позволяет хорошенько прочувствовать наши сиюминутные потребности.

*Физическая активность*

Ходьба пешком, танцы, плавание, – образно говоря, любые «аэробные» упражнения так же ослабляют стресс.

*Интенсивная трудовая деятельность*

Рутинная домашняя работа: мытьё посуды и глажение белья, покраска стен и дверей, прибивание полок, различные поделки – всё это ослабляет стресс, направляя нашу энергию на исполнение конкретного дела.

### *Юмор*

Попробовать посмотреть на ситуацию с другой стороны, отметить для себя её абсурдность. Посмеяться над ней. Представить для себя стресс в другом контексте, как нечто менее серьёзное, даже как глупость.

### *Литература*

Поэзия и проза, журнальные статьи – эффективные средства разрядки негативных эмоций.

### *Релаксация*

Самыми эффективными методами релаксации являются медитация, прогрессивная мышечная релаксация, глубокое дыхание, аутогенная тренировка и самогипноз.

### *Вербализация переживаний*

Когда мы выговариваем то, что нас беспокоит, произнесённые слова сами по себе ослабляют болезненный стресс. Даже если мы кричим о страданиях, сидя в машине или оказавшись на пустынном пляже, это успокаивает нас, а иногда действует даже целительно.

### *Досуг*

Чтение, просмотр телепрограмм, игры и хобби действуют как психологическая помощь, «поглощающая» удары стресса.

### *Решение проблем*

Когда мы направляем свою энергию на анализ проблемы, стресс уменьшается, поскольку мы обдумываем причины своих трудностей. Когда впереди видится облегчение, мы чувствуем себя уже не такими беспомощными.

### *Взаимодействие с другими с целью решения проблемы*

Когда мы позволяем другому человеку узнать о наших нуждах, чувствах и трудностях, его участие ослабляет стресс, вызванный фрустрацией.

### *Поклолотить подушку или постель*

Великолепный способ разрядиться без всяких зрителей. Иногда ещё полезнее использовать для тех же целей футбольный мяч.

### *Музыка*

Независимо от наших вкусов и предпочтений, музыка является сильным успокаивающим средством. Провести некоторое время наедине с любимой записью – и любой стресс утихнет.

### *Отдых*

Некоторое время полезно вообще ничего не делать. Даже короткие паузы вроде счёта про себя или глубокого вдоха перед тем, как сказать или предпринять ответные действия, могут дать толику спокойствия.

Куда обращаться за помощью при переживании сложных жизненных ситуаций? (Дополнительная информация в Приложении В).

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье и в коллективе, предотвратить негативные последствия вам помогут:

- школьный психолог;
- специалисты, работающие на телефонах доверия;
- специалисты психологических центров;
- частный психотерапевт или психолог.

На нашей сегодняшней встрече хочется более подробно рассказать о деятельности детского Телефона доверия с единым общероссийским номером **8 800 2000 122**, который был создан в целях помощи детям и подросткам в сложных жизненных ситуациях.

Интересна история возникновения в мире телефонов доверия. Местом рождения первого Телефона доверия стал Лондон более шестидесяти лет назад. А зачинателем и впоследствии руководителем одного из международных движений телефонной помощи – английский священник Чад Вара. В 1953 году он прочёл в одной из газет, что в большом Лондоне происходит три самоубийства в день.

Это поразило его и обрекло на вопрос: «Что же предпринять, если эти люди не захотели обратиться ни к близким, ни к врачу, ни к социальному работнику, ни к психологу в нашем замечательном процветающем обществе? Но к кому они бы могли обратиться? Может, некоторые из них выбрали бы меня? Если спасти жизнь так просто, почему бы мне не делать это всё время? Но как же им связаться со мной в минуту кризиса?»

И он нашел решение – дал объявление в газету о своем телефонном номере в церкви с тем, чтобы любой человек, испытывающий нужду, мог позвонить туда в любое время суток так же, как звонят в полицию, скорую помощь или пожарным: «Перед тем как покончить с собой, позвони мне! Телефон 9000».

Таким образом, идея создания первого Телефона доверия была связана с необходимостью оказания помощи для людей, находящихся в состоянии психологического кризиса или решивших расстаться с жизнью.

В дальнейшем во всём мире идея экстренной психологической помощи по телефону стала востребованной, стали открываться Телефоны доверия для взрослых и детей по всему миру. В настоящее время в Ассоциации Детских телефонов доверия состоят более 150 стран, в том числе и Россия.

Вначале на Телефонах доверия консультантами работали обычные люди – волонтеры, т.е. работающие бесплатно, задача которых была душевно, не осуждающе, поговорить с человеком и поддержать его в трудную минуту жизни. Затем появились профессиональные Телефоны доверия, где уже работали психологи, социальные педагоги, чаще всего имеющие специальную подготовку в области психологического телефонного консультирования.

В нашем Ставропольском крае история Телефона доверия насчитывает уже 25 лет с некоторыми перерывами в его деятельности. Служба телефонной помощи с единым общероссийским номером 8 800 2000 122 действует в крае с октября 2010 года.

### Что же такое Телефон доверия сегодня?

Если очень коротко и просто – это скорая помощь для души. Все знают, если поднимается температура или болит живот, нам привычно звонить и звать врачей неотложной медицинской помощи. А когда болит душа от обиды, злости, отчаянья, или когда просто плохое настроение и кажется, что ты несчастен и одинок, – кому вы обычно звоните, к кому обращаетесь за помощью?

Конечно же, чаще всего к родителям, другим близким людям или друзьям.

Но что делать, если по каким-то причинам невозможно обратиться к кому-то из близких? В такой сложный момент на помощь могут прийти консультанты Телефона доверия. Люди звонят на Телефон доверия, когда им плохо, и они нуждаются в том, чтобы их выслушали.

### С какими проблемами чаще всего обращаются на Телефон доверия?

#### ***Проблемы принятия себя:***

- когда человек не принимает себя, ищет и находит в себе недостатки, болезненно реагирует на то, что о нём говорят и думают окружающие, переживает внутренние конфликты;
- испытывает чувство одиночества;
- не может определиться с выбором жизненного пути, с самореализацией;
- когда много тревоги вызывают экзистенциальные проблемы (это поиск ответов на вопросы: Кто я? Какой я? Что во мне не так? Что такое жизнь? И для чего мне жизнь, если в итоге мы приходим к смерти? А смерть - это что? Что происходит с душой человека после смерти? И что такое душа? Как следует жить, как правильно поступать? Каким я хочу быть?...).

#### ***Проблемы взаимоотношений с противоположным полом:***

- трудности в установлении знакомства;
- невзаимная любовь;
- сложности построения взаимоотношений в паре;

- ссора с партнером.

***Сложности в отношениях со сверстниками:***

- в общении (не могу найти общий язык с одноклассниками; меня не понимают и не принимают; мне с ними неинтересно);

- отсутствие и поиск друзей;

- ссора с другом.

***Переживания, связанные со здоровьем*** (страхи; нарушения пищевого поведения; различные заболевания; инвалидность; нарушения здоровья на эмоциональной почве; зависимости, в том числе и от Интернета).

***Детско-родительские отношения:***

- ссора с родителями;

- неприятие тебя семьёй таким, какой ты есть;

- развод родителей;

- проблемы в новой семье.

***Насилие*** (психологическое, физическое, сексуальное).

***Учебные проблемы*** (трудности в учёбе; переживания из-за плохих отметок; конфликт с учителем, выбор профессии и др.)

***Проблемы утраты*** (смерть; потеря).

***Суицидальные*** переживания, мысли, состояния после суицидальной попытки.

Что происходит с человеком, когда он переживает сложную жизненную ситуацию?

Его сознание сужается, из-за чего нарушается ориентировка в окружающем. Он видит себя и внешний мир через узкие рамки данной ситуации и тех эмоций, чувств и мыслей, которые у него при этом возникают. Может возникнуть тревога, гнев, переживание тупика, безысходности, беспомощности, бессилия что-то изменить. Всё это меняет стратегию его поведения. И это преходящее, временное состояние, так будет не всегда. Но в период переживаний и боли, человек так не думает. При этом могут появиться суицидальные мысли и намерения.

И в такие периоды нужен кто-то внешний, кто поможет справиться с болезненными эмоциями и чувствами, осознать происходящее, посмотреть на ситуацию и на своё состояние по-другому, с иных точек зрения, чтобы увидеть решение и выход.

И таким человеком может стать консультант Детского телефона доверия.

Кто такие консультанты телефона доверия?

Это профессионалы, имеющие образование в области психологии или социальной педагогики и прошедшие специальную подготовку для работы на детских кризисных линиях.

Это люди, которым не безразличны вы и то, что с вами происходит. Они с готовностью вас выслушают и побудут рядом, когда вы испытываете в этом потребность. С ними можно поговорить обо всех своих чувствах и мыслях, в том числе и о тех, в которых вы боитесь признаться даже себе. Консультанты не оценивают вас. С ними можно освободиться от так называемых масок и быть собой. Вас не осуждают и не воспитывают. Вас внимательно слушают и помогают лучше понять себя и ту ситуацию, в которой вы находитесь. С консультантами можно обсудить и закрытые в обществе темы и вопросы, о которых сложно или невозможно поговорить с родителями, учителями или друзьями (например, о смысле жизни и смерти, о любви и др.).

#### Чем помогает простой разговор по телефону, спросите вы?

Может оказаться, что тебя впервые в жизни так внимательно слушают и проявляют живой неподдельный интерес к твоим переживаниям, чувствам, мыслям, сомнениям, внутренним конфликтам. Собеседник тебя не оценивает, а старается понять, и принимает таким, какой ты есть. И ты получаешь опыт принятия и понимания, что само по себе бесценно для психики человека, и другой помощи может и не потребоваться.

К тому же, эмпатия, психологическая поддержка, забота и уважение в ходе телефонного разговора, внимательное выслушивание без оценки, осуждения, признание уникальности, серьезности переживаний, помогают справиться с тревогой, страхом, злостью, напряжением и другими чувствами, которые в противном случае стали бы невыносимыми. В критических ситуациях уменьшают стремление к самоубийству. Телефонная помощь может быть доступна и необходима особенно, когда по каким-то причинам невозможно обратиться ни к родителям, ни к друзьям, ни к другим людям, которым ты мог бы довериться.

Когда человек выговорится и освободится от тревожных и неприятных мыслей и чувств, у него появляются силы посмотреть на сложную ситуацию по-другому, с разных сторон и с иных точек зрения. Это помогает ему справиться с ней, найти выход, увидеть то, что ранее было скрыто от него за болезненными переживаниями и мыслями.

Иногда бывают ситуации, когда ребёнок подвергается жестокому обращению или насилию и страдает от побоев, унижения, и никто не может его защитить. Консультанты детских линий, конечно, не могут защитить ребёнка непосредственно, но они могут поддержать его, помочь справиться с возникающими чувствами. Расскажут, как обратиться в соответствующие социальные

службы или правоохранительные органы, где он может получить дополнительную помощь, и если ребёнок попросит, могут передать его просьбу о помощи другим специалистам, которые могут ему помочь.

### Чем хорош разговор по телефону?

Звонок анонимный, т.е. вы можете не называть имя и не раскрывать другую информацию о себе.

Разговор конфиденциальный, о нём знают лишь два человека: ты сам и консультант. Разговоры не записываются. Номер телефона говорящего не высвечивается и, тем более, не сохраняется.

Во время разговора тебя никто не видит. И ты сам контролируешь этот процесс, сам решаешь, когда закончить разговор. Ты находишься в привычной обстановке, например, дома, и получаешь квалифицированную бесплатную психологическую помощь и поддержку. И для этого нет нужды иметь согласие родителей вне зависимости от твоего возраста, как при работе с очным психологом, куда дети самостоятельно могут обращаться лишь после 14 лет.

Детский телефон доверия под номером 8 800 2000 122 в нашем Ставропольском крае работает с 8.30 утра до 20.00 вечера ежедневно. На звонки отвечают специалисты двух психологических центров.

Завершить нашу сегодняшнюю встречу хочется высказыванием Э.Фромма: "В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придаёт ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно", и следующей притчей.

### **Счастье**

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

– Что ещё слепить тебе? — спросил Бог.

– Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.



**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ  
«НАВИГАТОР»**

Авторы-составители:  
педагог-психолог **Волынец С. В.**;  
социальный педагог **Макарян Т. В.**



## Актуальность

XX век – век изменений в политической, экономической и социальной сферах был сопряжен с появлением такого феномена как общество риска. Общество, развиваясь, генерирует новые риски, которые, в свою очередь, являются главным фактором всех социальных трансформаций. Ситуация, развивающаяся в контексте вектора общества риска, ведет, на наш взгляд, к росту угроз личной, социальной безопасности, повышает уровень психологической напряженности. Все эти тенденции формируют базис дезорганизации, нестабильности, создают условия для кардинального изменения образа жизни человека. Новые риски во многом утратили избирательность: они угрожают не какому-то отдельному региону или группе, а всем - независимо от отношения к социальным структурам и институтам власти. Кроме того, рикошетные риски приводят к тому, что сбои в одной системе порождают сбои в другой, проявляясь в самом неожиданном локусе социального пространства. А современные проблемы настолько многофакторны, что никакая, сколь угодно представительная профессиональная экспертиза не может дать рекомендаций, учитывающих всю совокупность существующих факторов. Это проявляется во всех сферах жизнедеятельности человека и особенно остро ощущается в семье. Различные нарушения внутрисемейных отношений оказывают негативное влияние на развитие личности ребенка, приводя к поведенческим нарушениям, использованию ригидных защит, низкой адаптации, невротическим состояниям.

Таким образом, «семейное неблагополучие» является одним из главных факторов, определяющих понятие «детское неблагополучие». Помимо конфликтных, проблемных, асоциальных типов семей следует обратить внимание на семьи со скрытой формой неблагополучия, где за внешней формой успешности и процветания скрываются расхождения с общепринятыми моральными ценностями.

Выделяют несколько причин неблагополучия в семье, оказывающих негативное влияние на ребенка:

- кризисные явления в социально-экономической сфере;
- психолого-педагогические условия, связанные с внутрисемейными отношениями и воспитанием детей в семье;
- причины биологического характера.

По статистическим данным Детского телефона Доверия Ставропольского края в период с 2014 по 2016 годы зарегистрированы обращения детей со следующими актуальными проблемами: 302 звонка по поводу различных форм насилия над детьми; 100 звонков с суицидальной тематикой; 1118 –проблемы

детско-родительских отношений; 69 обращений по вопросам социальной адаптации; 107 – переживания травмы (психической и/или физической) и 140 – проблемы переживания утраты.

Мониторинг поступающих на телефон обращений позволяет определить актуальные вопросы детского неблагополучия в стране и отдельно взятом регионе. В Ставропольском крае существуют специфические проблемы, связанные с многонациональностью, территориальным расположением и актуальной политической ситуацией. Это порождает ряд особых трудностей:

- повышенный риск возникновения межэтнических конфликтов в подростковой среде и среди взрослого населения, что может порождать социальную депривацию, преследование по национальному признаку, а также нести прямую непосредственную угрозу жизни и здоровью ребенка или подростка;
- пребывание в крае беженцев и вынужденных переселенцев с территории Украины, у которых высока вероятность сложностей с адаптацией, развития посттравматического стрессового расстройства и так далее.

В этой связи актуальность создания данной программы вызвана необходимостью решения следующих задач:

- информирование населения о порядке обращения в учреждения по защите материнства и детства, по охране физического и психологического здоровья ребенка в трудных жизненных ситуациях;
- доступность получения необходимой помощи детям и подросткам;
- подготовка квалифицированных специалистов и создание системы взаимодействия между ними для организации и осуществления эффективной помощи ребенку в ситуации критического инцидента на уровне края;
- создание системы профилактики детского неблагополучия в образовательных организациях.

Именно волонтерская деятельность, ориентированная на эффективное решение сформулированных задач, является одной из важных составляющих формирования ответственности в молодежной среде. Волонтер в переводе с латыни (*voluntarius*) означает «доброволец», желающий, то есть человек, который готов помогать по собственной воле, не ожидая материального вознаграждения за свой труд и свою помощь. *Волонтерство – это сознательная, добровольная деятельность на благо других.*

Системообразующим элементом приобретаемых волонтерами знаний является принцип «равный – равному», при котором значимая информация передается через доверительное общение подготовленных специалистов со сверстниками.

Активное развитие волонтерского движения в Ставропольском крае обусловило создание программы подготовки волонтеров «Навигатор», направленной на формирование групп лидеров из студентов-волонтеров, в дальнейшем активно реализующих профилактическую деятельность по предупреждению детского неблагополучия.

Одной из наиболее эффективных форм обучения волонтеров является тренинговая форма работы, которая включает в себя интерактивные методы обучения, позволяющие через общение более глубоко осознать мотивы участия в добровольческой деятельности. В ходе группового обучающего процесса студенты овладевают конструктивными формами поведения, развивают стрессоустойчивость, самостоятельность и ответственность за собственную жизнь.

Кроме того, тренинговая форма работы предполагает социально-психологическую поддержку волонтеров в их стремлении привлекать молодое поколение к конструктивным формам взаимодействия, развивать уже имеющиеся навыки работы с людьми, осознать свой стиль в общении и скорректировать его (навыки ведения разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей).

Таким образом, **цель программы** подготовки волонтеров - обучение эффективным технологиям первичной профилактики неблагоприятных явлений в детской и подростковой среде (детский суицид, жестокое обращение, злоупотребление ПАВ, конфликты), пропаганда здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

1. Формирование представлений в области первичной профилактики неблагоприятных явлений в детской и подростковой среде (детский суицид, жестокое обращение, злоупотребление ПАВ, конфликты).
2. Обучение интерактивным психолого-педагогическим техникам ведения профилактической работы.
3. Обучение навыкам ответственного поведения в пользу психологического и социального здоровья.
4. Развитие навыков оказания социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
5. Развитие личностных ресурсов волонтеров, способствующих формированию здорового жизненного стиля, развитию лидерских качеств.

**Целевая группа:** студенты и учащиеся профессиональных образовательных организаций, ВУЗов Ставропольского края.

**Рекомендуемый количественный состав группы:** 14-18 человек.

## **Средства и методы реализации программы.**

### **Наглядные пособия.**

Методические и дидактические материалы: диагностические и игровые методики, методические рекомендации, информационные материалы, плакаты, карточки, отрывки из фильмов на электронных носителях, программа тренинговых занятий.

### **Оборудование:**

1. Помещение 35-40 кв. метров.
2. 22 кресла или стула.
3. 2-3 стола для размещения раздаточного и демонстративного материалов, психологических игр.
4. Флипчарт.
5. Бумага и маркеры для флипчарта, ватманы, фломастеры, карандаши цветные, точилки для карандашей, ластик, краски, стаканы-непроливайки, кисточки, ручки, текстовыделители, ножницы, скотч широкий, бумага цветная, бумага формата А-4, мел, стикеры, клей-карандаши, планшеты на всех участников программы.
6. Печатная продукция/изготовление.
7. Техническое оборудование: интерактивная доска, персональный компьютер (ноутбук), принтер, флешкарты, диски.

### **Методы:**

- дискуссия;
- мозговой штурм;
- работа в малых группах, фокус-группах;
- ролевые игры;
- деловые игры;
- коммуникативные игры;
- групповые упражнения;
- коллективные задания;
- игры-разминки;
- игры-ритуалы;
- беседы;
- ситуационные задания;
- практические опыты;
- продуктивные формы взаимодействия.

**Ожидаемые результаты:** реализация данной программы позволит волонтерам расширить представления о психологическом и эмоциональном здоровье человека, приобрести навыки ответственного отношения к себе и другим; поможет повысить социально-психологическую ориентацию волонтеров в обществе, предупредить ситуации рискованного поведения среди детей и подростков, приобрести навыки конструктивного поведения в трудных жизненных ситуациях, развить вариативные формы поддержки детей и подростков, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

**Период реализации программы:**

Программа рассчитана на 46 часов.

Из них 28 часов – первый блок, состоящий из 7 занятий, продолжительностью 4 академических часа, с периодичностью 1 раз в неделю.

18 часов – второй блок, включающий в себя этапы сопровождения.

**Ведущие программы:** социальный педагог, педагог-психолог. Данная программа предполагает ко-тренерство.

**Этапы реализации первого блока:**

**1. Подготовительный этап:**

1.1. Мониторинг текущего состояния волонтерской деятельности по профилактике асоциальных явлений в детской и подростковой среде на территории края.

1.2. Формирование актива волонтерских профилактических групп.

1.3. Разработка программно-методического обеспечения деятельности волонтерских профилактических групп (изготовление наглядных информационно-просветительских материалов, направленных на профилактику употребления психоактивных веществ и других асоциальных явлений, разработка сценариев профилактических мероприятий, тематическая аудио- и видеопродукция и др.).

1.4. Разработка системы информационно-методического сопровождения программы (СМИ, образовательные организации).

**2. Основной этап:**

2.1. Проведение основных мероприятий программы, согласно разработанному плану.

2.2. При актуализации личных переживаний участников группы предусмотрены индивидуальные психологические консультации.

### **3. Заключительный этап:**

3.1. Оценка эффективности программы (динамика ее реализации оценивается на супервизиях ведущих с периодичностью 1 раз в неделю).

#### **Этапы реализации второго блока:**

##### **1. Этап сопровождения волонтеров:**

- организационные консультации выпускников программы по вопросам разработки профилактических мероприятий;
- подготовка профилактических мероприятий;
- проведение мероприятий на базе образовательных организации Ставропольского края, с которыми заключены соглашения о сотрудничестве ГБОУ «Краевой психологический центр»;
- профессиональные консультации и супервизии по итогам проведения мероприятия, с целью методического разбора и поддержки выпускников-волонтеров;
- создание и реализация собственного проекта, направленного на решение актуальных проблем Ставропольского края;
- проведение мероприятий для волонтеров-выпускников, направленных на профилактику эмоционального выгорания не менее двух раз в год.

#### **Перспективы развития программы:**

Внедрение данной программы в образовательные организации Ставропольского края:

- обучение специалистов социально-психологической службы образовательных организаций по работе с волонтерами по программе «Навигатор»;
- издание методического пособия по результатам реализации программы подготовки волонтеров;
- привлечение образовательными организациями выпускников программы к участию в социально-значимых проектах.

Реализация программы осуществляется в интерактивной форме, ведущие обозначают правила ведения группы и структуру проведения занятий.

## Тематический план:

| <i>№ п/п</i> | <i>Тема</i>                      | <i>Содержание</i>   | <i>Кол-во часов</i> | <i>Формы работы</i>  | <i>Специалисты, реализующие занятия</i> |
|--------------|----------------------------------|---|---------------------|--|---|
| 1.           | Вводное занятие.                 | <p>Знакомство участников друг с другом и ведущими программы.</p> <p>Установление доверительного контакта, формирование позитивного настроения на работу по профилактике социально-негативных явлений в детской и подростковой среде.</p> <p>Цели и задачи программы «Навигатор».</p> <p>Принятие правил в группе.</p> | 4                   | <p>Тренинговое занятие: шеринг; мозговой штурм: «Исследование причин детского неблагополучия»;</p> <p>упражнения с использованием арт-технологий: «Назови свое имя», «Групповой рисунок»;</p> <p>дискуссия в малых группах «Притча о том, как изменить мир»;</p> <p>коммуникативные игры: «Двадцать «Я», «Подарок»;</p> <p>рефлексия занятия.</p>  | Педагог-психолог, социальный педагог.   |
| 2.           | Волонтерство. Мифы и реальность. | <p>История, миссия, принципы волонтерского движения.</p> <p>Психологическая потребность быть нужным.</p> <p>Работа в команде.</p> <p>Осознание личной ответственности в ситуациях, связанных с принятием решения.</p> <p>Возможности самореализации.</p> <p>Ресурсные возможности.</p>                                | 4                   | <p>Тренинговое занятие: шеринг;</p> <p>коллективные задания: «Правила деятельности волонтера»;</p> <p>ситуационная игра-задание: «Шаг на встречу»;</p> <p>инсталляции в малых группах: «Позитивная «Я-концепция»;</p> <p>ролевые игры: «Миссионеры», «Волшебная лавка»;</p> <p>коммуникативная игра: «Откровенно говоря»;</p> <p>упражнения с использованием арт-технологий: «Растущие цели», «Футболка с надписью»;</p> <p>рефлексия занятия.</p> | Педагог-психолог, социальный педагог.   |
| 3.           | Семья: от двух к трем.           | <p>Семейный сценарий. Роли в семье.</p> <p>Безусловное принятие родителями своего ребенка.</p> <p>Стили воспитания: любовь и дисциплина.</p>  | 4                   | <p>Тренинговое занятие: шеринг;</p> <p>кинолекторий: Просмотр фильма Эмира Кустурицы «Невидимые дети»;</p> <p>дискуссия: «Роль семьи</p>   | Педагог-психолог, социальный педагог.   |

|    |                     |   |   |   |                                       |
|----|---------------------|---|---|---|---------------------------------------|
|    |                     | <p>Способы совладания с кризисными ситуациями: защита и поддержка семьи.</p> <p>Формирование представлений у волонтеров о влиянии семьи в развитии личности ребенка и дальнейшей социализации.</p>  |   | <p>и общества в развитии личности ребенка»; ролевые игры: «Снежинки», «Симулянтная семья»; групповые упражнения: «Сюрприз», «Скала»; просмотр видеороликов социальной направленности: «Папы», «Мамы»; упражнения с использованием арт-технологий: «Портрет моей семьи»; групповые упражнения: «Позаботься о себе», «Чаша доверия»; рефлексия занятия.</p>   |                                       |
| 4. | Социум. Я и другие. | <p>Принятие себя и другого как личности. Вопросы идентичности.</p> <p>Возможности адаптации ребенка к социальным требованиям.</p> <p>Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению.</p> <p>Диалог в конфликте.</p> <p>Способы социального взаимодействия.</p> | 4 | <p>Тренинговое занятие: шеринг; упражнения с элементами арт-технологий: «Я – это я», «Страхи и желания»; групповые упражнения: «Скрепка», «Вырвись из круга»; социометрическое упражнение с элементами гештальт-технологий: «Большое животное»; коллаж «Какие мы?»; упражнение с элементами гештальт-технологий «Пещера моей души»; коммуникативные игры: «Хорошо, что есть ты, потому что», «Похвали себя»; рефлексия занятия.</p> | Педагог-психолог, социальный педагог. |
| 5. | Мир чувств.         | <p>Исследование собственного эмоционального опыта.</p> <p>Развитие умения осознавать и анализировать собственное состояние.</p> <p>Отделение чувств от поведения.</p> <p>Создание безопасной обстановки для возможно-</p>   | 4 | <p>Тренинговое занятие: шеринг; коммуникативная игра: «Диалог»; ролевые игры: «Автобус», «Испуганный ежик»; групповое упражнение: «Письмо себе, любимому»;</p>  | Педагог-психолог, социальный педагог. |



|    |   |  |   |  |                                       |
|----|---|--|---|--|---------------------------------------|
|    |   | сти вербализации чувств, развитие эмпатии.<br>Природа возникновения осознаваемых и неосознаваемых чувств.<br>Формирование эмоционального равновесия.<br>Возможности применения полученных знаний и опыта в сфере профилактики детского неблагополучия.   |   | упражнения с использованием символдраматических техник: «Цветок», «Два берега»;<br>упражнение с использованием гештальт-технологий: «Эмоции в моем теле»;<br>групповое упражнение: «Место силы»;<br>рефлексия занятия.   |                                       |
| 6. | Кризисы: «хорошее» в «плохом».                          | Понятие личностных кризисов. Парадоксы кризиса.<br>Ориентирование волонтеров на здоровый образ жизни, устойчивость в кризисных ситуациях, толерантное отношение к жизненным проблемам, формирование позитивной временной перспективы.<br>Исследование возможных конструктивных способов решения кризисных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий.<br>Информирование об организациях Ставропольского края, оказывающих помощь семье и детям в кризисных ситуациях. | 4 | Тренинговое занятие: шеринг;<br>мозговой штурм: «Что такое кризис. Две стороны одной медали»;<br>групповые упражнения: «Танец – визитная карточка», «Я думаю, это произошло потому, что...», «Как позаботиться о себе»;<br>деловая игра: «Этапы разрешения проблем» (работа в фокус-группах):<br>1.Ориентация в проблеме.<br>2.Определение, оценка и формулирование проблемы.<br>3.Генерация альтернатив. Принятие решения.<br>4.Выполнение решения и проверка;<br>ситуационные задания: «Кризис. Триумфы и провалы», «Скомканный лист»;<br>рефлексия занятия. | Педагог-психолог, социальный педагог. |
| 7. | Внешние и внутренние ресурсы. Завершение работы группы. | Анализ и мобилизация внутренних ресурсов. Поиск внешних ресурсов.<br>Осознание отношения к себе, к «миссии» волонтерской деятельности.<br>Возможности реализации полученных навыков коммуникативной и социальной компетентности для проведения про-  | 4 | Тренинговое занятие: шеринг;<br>деловая игра: «Карта жизни»;<br>групповая игра: «Лепешка»;<br>упражнение с элементами арт-технологий: «Нарисуй дерево»;<br>упражнения с использованием символдраматических техник:   | Педагог-психолог, социальный педагог. |

|    |                           |  |    |   |  |
|----|---------------------------|--|----|---|--|
|    |                           | <p>филактической работы.<br/>Перспективы сотрудничества в сфере профилактики неблагоприятных социальных явлений.<br/>Подведение итогов тренинговой работы.</p>   |    | <p>«Сила вашего рода»,<br/>«Работа со стихиями»;<br/>игра-ритуал: «Большой круг»;<br/>рефлексия групповых процессов; подведение итогов.</p> |  |
| 8. | Сопровождение волонтеров. | <p>Профессиональные консультации по организационным вопросам.<br/>Разработка профилактических мероприятий.<br/>Реализация профилактических мероприятий на базе образовательных организаций.<br/>Подведение итогов.</p> | 18 | <p>Методический разбор, супервизии, консультации.</p>   | <p>Педагог-психолог, социальный педагог, супервизор.</p> |

## КЛАССНЫЙ ЧАС ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ «СЛОЖНО, НО ВОЗМОЖНО»

*Петренко О. Н., педагог-психолог Кризисного центра ГБОУ «Краевой психологический центр»*

**Цель:** Обучение детей социально приемлемым способам разрешения проблем.

### **Задачи:**

1. Формирование навыков использования внутренних ресурсов при столкновении с трудностями.
2. Мотивировать на обращение за профессиональной психологической помощью для разрешения трудных жизненных ситуаций.

### **Ход занятия**

Материалы для проведения классного часа: чистые листы А 4, цветные карандаши.

– Добрый день ребята. Меня зовут Ольга Николаевна, я психолог. Сегодня я проведу у вас занятие с интересным названием «Сложно, но возможно»

– Мы с вами поговорим о том, с какими проблемами и трудными ситуациями сталкиваются люди, а также узнаем, что можно сделать, чтобы их преодолеть. Я прошу вас активно принимать участие в упражнениях, которые буду вам предлагать, а также прошу вас размышлять вместе со мной, отвечать на вопросы и высказывать ваше мнение.

### **Разминка**

#### **Рассказ «Камушек в ботинке»**

**Цель:** Побудить детей не оставлять без внимания свои переживания, рассказывать о своих заботах и проблемах, обращаться за помощью, если сложно самим справиться с проблемой.

**Ведущий:** Ребята, для начала, мне хочется вам рассказать одну историю, которая называется «Камушек в ботинке».

Представьте, что вы идёте по дороге, и в ваш ботинок попадает камушек. Вы идёте дальше и не обращаете на него внимания. Как вы думаете, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? (становится трудно идти, может возникнуть мозоль на ноге). Вы пришли домой, и забыли о неприятном камушке, а на следующий день, вы утром снова надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек, и вновь пускаетесь в путь. Но через некоторое время вы чувствуете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький

камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Получается, для того, чтобы не образовалась рана, нужно было вытащить камушек из ботинка, сразу же, как только вы его почувствовали там.

Когда человек злится, грустит, бывает чем-то озабочен или взволнован из-за какой-то проблемы, то вначале она выглядит маленькой, вы не обращаете на неё внимания как на тот маленький камушек. Но, если маленькая проблема, будет причинять вам неудобство, а вы будете не обращать на неё внимания, то она может превратиться в большую, с которой будет уже справиться сложнее.

- Итак, ребята, а какие могут быть проблемы и препятствия, сложные ситуации, с которыми встречается человек (детей) в жизни?

- когда никто из окружающих людей не понимает тебя;
- жестокость;
- ссора и драка с друзьями;
- отсутствие друзей;
- отвержение в классе;
- неудачи в учебе, общении;
- ссора с другом,
- ссора с родителями.

Это ситуации, которые могут вызывать у человека сильные эмоции и чувства, от которых он плохо себя чувствует и ему бывает сложно справиться с возникшими трудностями. Понять, что же это за сильные эмоции и чувства мы сможем с вами, проделав одно интересное упражнение.

### **Упражнение «Спектр эмоций»**

Цель: Научить детей распознавать у себя негативные эмоции

Инструкция: (можно сделать презентацию слайдов)

- Посмотрите внимательно на картинки и подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова (выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае.

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!» (слайд-картинка)

2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе говорят!» (слайд-картинка)

3. «Может быть, ты мне поможешь?» (слайд-картинка)

4. «Пошёл прочь, а то ударю!» (слайд-картинка)

5. «Я не могу заняться тобой, я занят. Так что, походи, погуляй» (слайд-картинка)
6. «Какой ты способный!» (слайд-картинка)
7. «Твоя работа сделана безобразно!» (слайд-картинка)
8. «Посмотри, до чего ты докатился!» (слайд-картинка)
9. «Брось эту работу, тебе её всё равно не выполнить!» (слайд-картинка)
10. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!» (слайд-картинка)
11. «Если ещё раз принесёшь двойку – получишь, лентяй!» (слайд-картинка)

Возможные ответы: печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, окрылённость, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

Молодцы, ребята, мы с вами узнали, какие чувства возникают у человека в трудных для него ситуациях.

Вопрос: «Ребята, а что же делать, если вы столкнулись с какой-нибудь сложной проблемой и вами овладела сильная эмоция?» (поплакать, порисовать, послушать музыку, пойти поиграть, пообщаться с друзьями, рассказать другу, маме, учителю).

Можно сделать следующее:

- обратиться к другому человеку, который может вас выслушать, и которому вы можете рассказать о том, что с вами произошло, что вас расстроило. Это может быть учитель, родители, брат или сестра, лучший друг или подруга, бабушка или дедушка. Ведь есть люди, которым вы дорожите. Но бывает и так, что на душе тяжело, но, о том, что вас беспокоит и тревожит никому из ваших друзей, близких людей и родных говорить не хочется.

К кому же в таком случае можно обратиться за помощью? (К психологу)

- Ребята, знаете ли вы что-нибудь о психологе? Что это за человек? Для чего он нужен? Что он делает? Чем он может быть полезен людям? (психолог помогает людям справиться с проблемами, увидеть положительные стороны в жизни человека).

- В жизни, как у взрослых людей, так и у детей бывает много трудных ситуаций. Человек может оказаться в сложных жизненных ситуациях, когда, он чувствует себя одиноко и ему нужна помощь. В этот момент важно, чтобы кто-то его услышал, поддержал, ободрил, и помог справиться с трудными чувствами, которые он испытывает, помог ему решить возникшую проблему. Поэтому важно, чтобы вы знали, что есть человек, которому вы можете довериться и рассказать то, что вас беспокоит. Таким человеком может быть психолог.

- Психолог - это тот человек, который освещает путь, когда вокруг не видно дороги, по которой вы двигаетесь. Он подскажет, как справляться с препятствиями в жизни, стать сильнее, увереннее и смело идти дальше по неизведанной дороге жизни, на которой впереди ожидает ещё много разных приключений, с которыми вам предстоит встретиться. Это могут быть радостные приключения и не очень, но от этого путь становится ещё интереснее.

### **Упражнение «Жизненная прямая»**

Цель: необходимо подвести ребят к выводу, что в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и отрицательные события, вызывающие негативные эмоции, такие как: страх, гнев, обиду.

Детям предлагается вспомнить, как они решали свои проблемы в жизни, препятствия, которые встречались на их жизненном пути, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни, сделало это их сильнее или слабее. Плюсы и минусы трудных ситуаций.

А сейчас давайте с вами сделаем ещё одно упражнение. Нарисуйте, пожалуйста, линию, и представьте себе, что это – ваш жизненный путь. Отметьте на этой линии важные для вас события, которые уже произошли с вами, (радостные и грустные моменты в вашей жизни. Например, можно отметить день, когда вам подарили на день рождения то, о чём вы давно мечтали, - это будет радостное событие, можно отметить день, когда вы получили двойку по какому-нибудь предмету в школе и очень-очень расстроились - это будет грустный момент, можете обозначить радостные и грустные события каким-нибудь рисунком), а в самом конце отметьте сегодняшний день. А теперь посмотрите, что это были за события. Если кто-то хочет их назвать – назовите.

Если внимательно рассмотреть жизненную линию (жизненный путь) каждого человека, то мы можем заметить, что на ней сменяют друг друга радостные события и события, которые вызывали такие чувства, как грусть, гнев, обиду. Действительно, в жизни не всегда всё хорошо. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают не очень хорошие события, от которых вам может быть грустно, вы обижены и даже хочется плакать. Но трудно себе представить жизнь без трудностей, потерь, и неудач.

Обсуждение:

- как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает проблем? (у каждого человека есть в жизни и хорошие и плохие моменты. Это показывает нам, что наш мир очень разнообразен.

- для чего человеку нужны трудности, препятствия? (Любые препятствия нужны для того, чтобы человек становился сильнее, мог с лёгкостью преодолеть

вать препятствия и трудности в жизни. Из всего, что происходит в жизни человека, он может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее).

- Не забывайте, то, что, если вы не видите выхода из ситуации, это не означает, что его нет! Выход есть всегда!

### **Рефлексия.**

- Ребята, что нового вы сегодня узнали? (о проблемах в жизни человека и о том, что необходимо с ними справляться)

- Как можно справляться с проблемами, которые возникают? (можно рассказать другу, маме, папе, учителю или психологу)

- Чего нельзя делать, когда человек встречает препятствия в жизни или возникают трудности и проблемы? (накапливать негативные переживания.)

- Что понравилось?

- Что особенно запомнилось?

- Сегодня мы с вами о многом поговорили, я верю, что вы для себя сделали полезные выводы.

В конце мне хочется сказать, что вы должны помнить о том, что как и радостные события, так и грустные встречаются на жизненном пути каждого человека и иногда именно усилие необходимо нам в жизни, чтобы преодолеть препятствие, которое возникает, это нужно для того, чтобы вы становились мудрее, умнее, взрослее, сильнее. Я благодарю вас за активное участие в нашем занятии, была рада встречи с вами. До свидания.

**Если Вы узнали о том, что ребенок состоит в «группе смерти», предлагаем следующий алгоритм действий:**

1. Важно не держать эту информацию при себе. Разделите ее с коллегами (педагоги, социальный педагог, педагог-психолог, классный руководитель).

2. Оцените суицидальную активность ребенка в рабочей группе, опираясь на данные скрининговой карты:

- при отсутствии признаков суицидального поведения, рекомендуем классному руководителю наблюдать за поведением ребенка с целью отслеживания динамики изменений (Приложение А).

3. При наличии суицидальной активности педагогу важно провести с ребенком индивидуальный разговор, где открыто затронуть тему самоубийства. Оценить степень риска совершения суицида. Высокая степень риска характеризуется разработкой плана самоубийства и принятием решения об уходе из жизни. Проговорить с ребенком о необходимости разговора с его родителями для обсуждения совместных усилий помощи.

4. Беседа с родителями о суицидальном риске ребенка, предполагающая совместный поиск ресурсов в разрешении кризисной ситуации. Информирование родителей ребенка о возможностях получения психологической, медицинской, социальной помощи в Ставропольском крае (Приложение Б, В).

5. Важно «не потерять из вида» ребенка, задумавшего самоубийство.

**\*Обращение в Кризисный центр для получения профессиональной поддержки рекомендовано на любом этапе реализации алгоритма**



Скрининговая карта

| Некоторые признаки<br>желания покончить<br>с собой   | Класс/ группа |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------|--|--|--|--|--|--|
|  |               |  |  |  |  |  |  |
| Ф.И.О. учащегося   |               |  |  |  |  |  |  |
| Резкие изменения во внешности и поведении  |               |  |  |  |  |  |  |
| Неожиданное ухудшение успеваемости, непосещаемость учебного заведения  |               |  |  |  |  |  |  |
| Утрата интереса к любимым занятиям   |               |  |  |  |  |  |  |
| Резкое ухудшение отношений с одноклассниками или низкий статус ребёнка в среде сверстников   |               |  |  |  |  |  |  |
| Разрыв отношений с парнем/девушкой/другом/подругой   |               |  |  |  |  |  |  |
| Адаптационный период (первый курс НПО, СПО, переход в другую группу/ класс, переход в другое учебное заведение)  |               |  |  |  |  |  |  |
| Внутрисемейные изменения (развод родителей или обострение конфликтных отношений между родителями, рождение брата/сестры, смерть родственника, близкого человека или любимого животного и т.п.) |               |  |  |  |  |  |  |
| Участие в острой конфликтной ситуации в семье (в любом качестве: жертвы, наблюдателя, инициатора и т.п.)   |               |  |  |  |  |  |  |
| Ситуации насилия, жестокого обращения, пренебрежения   |               |  |  |  |  |  |  |
| Одаренные дети   |               |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Дети-инвалиды и дети с ОВЗ   |  |  |  |  |  |  |  |
| Психические и соматические заболевания   |  |  |  |  |  |  |  |
| Резкая потеря интереса к социальным сетям, компьютерным играм  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неспособность долго оставаться внимательным  |  |  |  |  |  |  |  |
| Склонность к уединению и отчуждению  |  |  |  |  |  |  |  |
| Членство в группировке или секте   |  |  |  |  |  |  |  |
| Злоупотребление алкоголем и наркотиками  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ранние половые связи, ранняя беременность  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проблемы со сном, потеря аппетита, апатия  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суицид значимого человека (родственник, друг, кумир)   |  |  |  |  |  |  |  |
| Возбужденное или агрессивное состояние   |  |  |  |  |  |  |  |
| Побеги из дома, непредсказуемые уходы из школы   |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздача личных вещей   |  |  |  |  |  |  |  |
| Попытки суицида и/или самоповреждения (порезы и т.д.)*   |  |  |  |  |  |  |  |
| Разговоры о смерти, записки о самоубийстве, рисунки в чёрном цвете и отображающие жестокость, особенно направленную на себя* |  |  |  |  |  |  |  |
| Чувство безнадежности, тревога, депрессия, плач без причины*   |  |  |  |  |  |  |  |
| Самобичевание, угрызения совести*  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эйфория после депрессии*   |  |  |  |  |  |  |  |

**Высокий риск суицидального поведения учащихся при наличии 2 перечисленных признаков.**

**\* обозначены признаки, которые могут говорить о высоком риске суицидального поведения самостоятельно, без совокупности с другими признаками**

Министерство образования и молодежной политики Ставропольского края



355035 г. Ставрополь, ул. Мира д. 285

г. Ставрополь, ул. Мира, 285  
www.psycentre26.ru  
(8652) 99-23-52

Дети, которые в силу обстоятельств не нашли понимания в кругу семьи, пытаются решить свои трудности в социальной среде. Некоторые из них проявляют свои внутренние конфликты ярко и открыто, таких детей называют «трудными», «проблемными», «группа риска», другие же, наоборот, чрезмерно стараются скрыть свои переживания, замыкаются, про таких говорят - «не доставляют хлопот», «ничем не выделяются». И тогда за ярлыками очень сложно увидеть чувства ребенка, который так остро нуждается в поддержке взрослых.

Нередко такие дети попадают в ситуации, которые могут причинить серьёзный физический и психологический вред их здоровью. Детская психологическая травма отличается глубиной и опасностью последствий, так как психика ребёнка ещё не окрепла и не может эффективно защищаться от чрезмерного страдания. Травмирующие ситуации вызывают мощнейший психологический кризис, последствия которого могут тянуться многие годы. Все это особенно актуально и в отношении детей. Чтобы ребенок мог справиться с последствиями травмы важно присутствие понимающего взрослого готового его поддержать.

С открытием структурного подразделения - «Кризисный центр» появилась возможность оказания помощи детям, родителям и педагогам, пережившими травмирующую ситуацию (суицид, насилие, конфликты, пострадавшие в результате военных действий, терактов, природных явлений). Такие ситуации сопровождаются эмоциональными состояниями предельными по своей интенсивности, справиться с которыми самостоятельно очень сложно.

Специалисты Кризисного центра владеют современными знаниями и навыками оказания кризисной психологической помощи. Диапазон предлагаемых форм работы достаточно широк и уникален: работа специалистов на базе образовательной организации, скайп-консультирование, проведение супервизий и консультации для педагогов.

Команда специалистов профессионально и эмоционально готова столкнуться с самыми тяжёлыми человеческими чувствами: агрессией, страхом, горем и т.д., чтобы помочь педагогам, детям и их родителям выдержать эту нагрузку и эффективно выйти из сложной жизненной ситуации.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ БАЗА ОРГАНИЗАЦИЙ,  
ОКАЗЫВАЮЩИХ ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ В СИТУАЦИИ  
КРИТИЧЕСКОГО ИНЦИДЕНТА**

**Телефоны доверия, оказывающие психологическую помощь**

1. Детский телефон доверия с единым общероссийским телефонным номером (для детей, подростков и их родителей) звонки бесплатны и анонимны  
8-800-2000-122
2. Всероссийский телефон для женщин, пострадавших от насилия, звонки бесплатны (с 07.00 до 21.00 с понедельника по пятницу)  
8-800-700-06-00
3. Многопрофильная психологическая помощь взрослым (психолого-терапевтическая) бесплатно, круглосуточно  
8-800-200-47-03
4. Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» (круглосуточное консультирование детей и взрослых в случае суицида, физического насилия, острого стресса)  
8 (8652) 56-04-53
5. Телефон психологической помощи онкологическим больным и их родственникам (круглосуточно, бесплатно)  
8-800-100-01-91
6. Кабинет онлайн консультирования «ProPsyTeen»  
Для подростков, молодежи и их родителей создан кабинет on-line консультирования, где у пользователей есть возможность задать вопросы профессиональным психологам и психотерапевтам - [www.propsyteen.ru](http://www.propsyteen.ru).

**Всероссийские телефоны, оказывающие консультативно-информационную помощь**

1. «Дети онлайн» (кибербуллинг, хеппислепинг и другие вопросы, связанные с посещением онлайн пространства детьми) ежедневно с 9.00 до 18.00  
8-800-25-000-15
2. Телефон доверия «Ребенок в опасности» юридическая и правоохранительная помощь (бесплатно, не анонимно)  
8-800-200-19-10

3. Горячая линия правовой помощи семьям с детьми-инвалидами (бесплатная консультация юриста)  
8-800-550-33-41
4. Телефон доверия главного управления МВД России (звонок бесплатный) (предназначен для приема и учета сообщений граждан о преступлениях и иных правонарушениях, совершенных либо совершаемых сотрудниками органов внутренних дел)  
8-800-100-26-26
5. Горячая линия по вопросам лечения наркотической, алкогольной и других видов зависимостей «Точка трезвости» (круглосуточно, бесплатно)  
8-800-200-32-02
6. Консультирование по вопросам зависимостей (психологи, врачи, круглосуточно, бесплатно)  
8-800-200-02-00
7. «Равное право на жизнь» врачи-онкологи (с 9.00 до 21.00, по будням, бесплатно)  
8-800-2000-22-00
8. Для женщин с раком груди «Вместе против рака груди» (с 9.00 до 21.00, пн-сб, бесплатно)  
8-800-20-0-22-00
9. Консультативный телефон по детской онкологии (врачи-онкологи, с 10.00 до 16.00, будни, бесплатно)  
8-800-200-06-09
10. Консультации по паллиативной медицине (комплексная медико-психологическая помощь умирающим) «Первый московский хоспис» (круглосуточно, трафик согласно оператору связи)  
8 (499)245-00-03

### **Министерства и ведомства Ставропольского края**

1. Телефон доверия Губернатора Ставропольского края  
8(8652) 74-81-88
2. Уполномоченный по правам ребенка в Ставропольском крае  
Светлана Викторовна Адаменко  
355002 г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 206-а, каб. 309, 310  
8 (8652) 35-74-76, 35-74-40  
Порядок приема граждан: еженедельно по четвергам с 14.00 до 18.00
3. Министерство образования и молодежной политики Ставропольского края  
г. Ставрополь, ул. Ломоносова 3, телефон: 8 (8652) 37-23-60

**4.** ГБОУ «Краевой психологический центр», ул. Мира 285, телефон: 8 (8652) 99 23 52

- психологи, логопеды, дефектологи;  
- Кризисный центр (оказание экстренной психологической помощи в ситуации критического инцидента).

**5.** Министерство труда и социальной защиты населения Ставропольского края

г. Ставрополь, ул. Лермонтова 206/а,  
телефоны: 8 (8652) 35-71-84, 35-06-12, 8-800-70-70-126

**6.** ГБУСО «Центр психолого-педагогической помощи населению «Альгис», ул. Фроленко, 22, телефон: 8 (8652) 77-66-99.

- психологические и социально-педагогические и социально-правовые услуги.

**7.** ГБУСО «Ставропольский центр социальной помощи семье и детям», ул. Мира 278 "г", телефон: 8 (8652) 28-02-95.

- телефон экстренной психологической помощи: 8 (8652)633-643.

**8.** Министерство здравоохранения Ставропольского края

г. Ставрополь, ул. Маршала Жукова, 42/311, телефон: (8652) 26-70-15

- «Горячая линия» 8 (8652) 26-78-74, 8 800 200 26 03

- направление детей на высокотехнологичную и специализированную помощь 8 (8652) 26-57-61

**9.** ГБУЗ СК «ГДКП № 2» «Ювенильный центр» - городской центр по оказанию помощи в области охраны репродуктивного здоровья подростков.

г. Ставрополь, ул. Маршала Жукова 50, телефон: 8 (8652) 23-47-75

В центре ведут прием специалисты:

- акушер-гинеколог подростковый;

- уролог-андролог;

- медицинский психолог.

**10.** Главный педиатр МЗ СК 8 (8652) 354351

**11.** ГБУЗ СК «Краевая детская клиническая больница» (имеется бэби-бокс)

г. Ставрополь, ул. Семашко 3

- регистратура консультативной поликлиники: 8 (8652) 35-78-70/35-71-42

- приемное отделение: 8 (8652) 35-62-01/35-61-92

**12.** ГБУЗ СК «Ставропольская краевая клиническая психиатрическая больница № 1» г. Ставрополь, ул. Ленина, 441

- регистратура взрослая 8 (8652) 99-17-81, добавочный номер 323 или 8 (8652) 56-11-72

- регистратура детская 8 (8652) 99-17-83, добавочный номер 335

- Скорая «Психиатрическая помощь» (круглосуточно)

8 (8652) 56-04-75

**13. ГБУЗ СК "Краевой центр СПИД"**

г. Ставрополь, ул. Ленина 434, телефон: 8 (8652) 94-52-99

Есть 3 филиала в Петровском, Кировском районах и городе Кисловодске

**14. ГБУЗ СК «Краевой клинический наркологический диспансер»**

г. Ставрополь, ул. Доваторцев, 54,

телефоны: 8 (8652) 77-99-66, 77-61-16, 77-82-84

Специализированная медицинская помощь при хронической интоксикации алкоголем, наркотиками и психотропными веществами

8 (8652) 77-51-50 – дежурный врач

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ РОДИТЕЛЮ»**

### **Признаки суицидального поведения у детей и подростков:**

- Резкие изменения во внешности и поведении
- Неожиданное ухудшение успеваемости, непосещение учебного заведения
- Утрата интереса к любимым занятиям
- Резкое ухудшение отношений с одноклассниками или низкий статус ребёнка в среде сверстников
- Разрыв отношений с парнем/девушкой/другом/подругой
- Адаптационный период (первый курс, переход в другую группу/ класс, переход в другое учебное заведение)
- Внутрисемейные изменения (развод родителей или обострение отношений между родителями, рождение брата/сестры, смерть родственника, близкого человека или любимого животного и т.п.)
- Ситуации насилия, жестокого обращения, пренебрежения
- Психические и соматические заболевания
- Резкая потеря интереса к социальным сетям, компьютерным играм
- Склонность к уединению и отчуждению
- Членство в группировке или секте
- Злоупотребление алкоголем и наркотиками, ранние половые связи, беременность
- Проблемы со сном, потеря аппетита, апатия
- Суицид значимого человека (родственник, друг, кумир)
- Побег из дома, непредсказуемые уходы из школы
- Раздача личных вещей, самобичевание, угрызения совести
- Попытки суицида\*
- Разговоры о смерти, записки о самоубийстве\*
- Чувство безнадежности, тревога, депрессия, эйфория после депрессии\*

*Высокий риск суицидального поведения учащихся при наличии двух перечисленных признаков.*

*\* обозначены признаки, которые могут говорить о высоком риске суицидального поведения самостоятельно, без совокупности с другими признаками.*



## Литература

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин. – СПб., 1994.
2. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.
3. Амбрумова, А.Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте / А.Г. Амбрумова, Л.Я. Жезлова. – М., 1978.
4. Амлаев К.Р., Сулла С.В. Методические материалы по актуальным социальным проблемам: наркомании, алкоголизма, СПИДу, табакокурению, психоэмоциональному стрессу. – Ставрополь, 2003.
5. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М., 1997. Без секрета всему свету... /Серия «Работающие программы», выпуск 6. Составители серии С.М. Чечельницкая, В.А. Родионов. М., 2000.
6. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988.
7. Вебер, В. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга, основанная на практическом опыте / В. Вебер. – СПб., 1998.
8. Волкова, А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов / А.Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – №2 – С. 36-43.
9. Воннегут К. Завтрак для чемпионов. «Иностранная литература». 1973, №№ 1–2.
10. Воробьева Т.А., Ялтонская А.В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. – М.: УНП ООН, 2008.
11. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб.: Речь, 2003. – 655 с.
12. Дольто Ф. На стороне подростка. - Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 423 с.
13. Залесский Д.Г.: Психологическая структура личности пациентов с зависимостями, Символ и Драма: сцена психотерапевтического пространства: Ил. сб. науч.-практ. статей 3 / МОО СРС; под ред. Р.П. Есюка. – Харьков: Новое слово, 2002.
14. Захаров, А.И. Отклонения в поведении ребёнка / А.И. Захаров – М., 1993.
15. Исурина Г.Л. Механизмы психологической коррекции личности в процессе групповой психотерапии в свете концепции отношений // Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990.
16. Кабардиева А.А. Специфика проявлений социальной компетентности подростков в этнокультурной среде // Известия РГПУ им. А.И. Герцена . 2009. №109.
17. Клауд Генри и Джон Таудсен Барьеры. – СПб, 2000.

18. Кристенсон, Т. Модель решения проблемы. //Вестник РАТЭПП. СПб. 1993. №1-2.
19. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И.Лебедев. – М., 1987.
20. Лейнер Х.: Кататимное переживание образов / Пер. с нем. Я.Л. Обухова. М., “Эйдос” 1996. Макеева А.Г. Как организовать работу молодежной группы волонтеров. М., 2001.
21. Майорова Н.П. Обучение жизненноважным навыкам. СПб, 2002.
22. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.
23. Меерзон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981.
24. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 2001. – 494с.
25. Обухов Я. Л. Символдрама введение в основную ступень. Р-на-Д: ООО «Мини Тайп», 2005.
26. Обухов Я.Л.: Символдрама: Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. - М., “Эйдос”, 1997.
27. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты /Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи, 1996.
28. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М.: Генезис, 2012. – 288 с.
29. Сатир Вирджиния Вы и ваша семья – Москва, 2000.
30. Селевко Г.К. Управляй собой / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
31. Симатова О.Б. Как воспитать поколение независимых (возможности участников образовательного процесса в профилактике зависимого поведения подростков). – Чита, 2011.
32. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма.– М., 2003.
33. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. – М.: Генезис, 2008.
34. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
35. Хухлаева, О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы / О.В.Хухлаева. – М., 2003.