

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Дніпропетровської облдержадміністрації
Криворізький центр професійної освіти металургії та машинобудування

**Обережно – можливий суїцид
(інформаційно-методична збірка)**

Кривий Ріг

2013

Рецензент: **В.П. Мушинський** – науковий керівник психологічної лабораторії НМЦ ПТО у Дніпропетровській обл..

Упорядники: **Піковець Л.Г.Вахняніна Л.М., Вітер О.В**

Обережно – можливий суїцид. Інформаційно-методична збірка. – Кривий Ріг, 2013. – 27 с.

Запропоновані методичні матеріали є результатом роботи над проблемою ... У роботі використано... (міститься тощо) (ТОБТО АНОТАЦІЯ)

Рекомендовано для використання в роботі практичним психологам системи профтехосвіти.

Зміст

Вступ	
1. Дещо про суїцид	6
1.1 Про можливе самогубство говорить поєднання кількох ознак	6
1.2 Біологічні причини	7
1.3 Психологічні теорії	8
1.4 Можливі мотиви суїциду	8
1.5 Типи самогубних схильностей	9
2 Психодіагностика суїцидальних намірів	13
3. Насильство над дітьми, як одна із причин суїцидальної поведінки молоді	30
3.1 Під домашнім або сімейним насильством розуміють	30
3.2 Види насильства щодо дітей	31
3.3 Особливості психічного стану і поведінки дитини, що дозволяють запідозрити фізичне насильство	32
3.4 Особливості поведінки батьків або піклувальників, що дозволяють запідозрити жорстокість по відношенню до дитини	33
3.5 Психологічне насильство	34
3.6 Особливості зовнішнього вигляду дитини, що дозволяють запідозрити сексуальне насильство	36
3.7 Особливості психічного стану і поведінки дитини, що дозволяють запідозрити сексуальне насильство	36
3.8 Особливості поведінки батьків або піклувальників, що дозволяють запідозрити сексуальне насильство по відношенню до дитини	38
3.9 Економічне насильство	38
4. Допомога потенційному суїциднику	42
4.1 Інтервенція	42

4.2 Вихідна позиція помічника -----	43
4.3 Помічник як мораліст -----	43
4.4 Що можна зробити для того, щоб допомогти -----	44
5. Тези до психологічної консультації для батьків та педагогів --	54
6. Реорієнтаційний тренінг -----	57
7. Література -----	103

Вступ

Група авторів дослідила дані статистичних досліджень у світі та виявила, що за останнє десятиріччя число самогубств серед молоді зросло у 3 рази. Основними причинами молодіжних самогубств є: нерозділена любов, конфлікти із родичами та однолітками, страх перед майбутнім, самотність. Щорічно кожен 12 підліток у віці 15-19 років намагається зробити спробу самогубства. Але Українська статистика не висвітлює результатів своїх досліджень у широкій літературі та пресі, що гальмує роботу над цією темою.

Раніше психіатрія вважала, що практично усі самогубці – люди психічно хворі, сучасна медицина має іншу думку. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) нараховує біля 800 причин самогубств, із них:

- 41% - невідомо;
- 19% - страх перед покаранням;
- 18% - душевна хвороба;
- 18% - сімейні негаразди;
- 6% - професійні конфлікти;
- 3% - матеріальні втрати;
- 1.4% - перенасиченість життям;
- 1.2% - фізичні хвороби.

З початку 19 сторіччя спостерігається постійне та рівномірне зростання статистики самогубств у всіх країнах світу. По прогнозам ВОЗ до 2020 року щорічно будуть скінчувати життя самогубством – 1.500.000 людей

Ця невтішна статистика спонукала групу авторів опрацювати цю тему серед учнівської молоді професійно – технічних навчальних закладів, та рекомендувати свій досвід роботи іншим колегам - практичним психологам, вихователям, заступникам директорів з виховної роботи.

1. Дещо про суїцид

Суїцид - це навмисне самоушкодження зі смертельним результатом. Виключно людський акт, суїцид зустрічається у всіх культурах. Люди, які вчиняють суїцид, зазвичай страждають від сильного душевного болю і перебувають в стані стресу, а також відчувають неможливість впоратися зі своїми проблемами. Вони часто страждають психічними хворобами, особливо великою депресією, і дивляться в майбутнє без надії.

Суїцид надає руйнівний вплив на друзів і родичів суїцидента. Навмисна, несподівана і насильницька смерть людини часто змушує інших відчувати покинутість, безпорадність. Члени сім'ї і друзі можуть мати додатковий стресовий фактор при виявленні трупа. Батьки часто страждають від вираженого відчуття сорому і провини.

Так як суїцид розглядається, як соціальна стигма, то люди, що пережили суїцид намагаються уникати спілкування з іншими людьми, також як і оточуючі уникають спілкування з ними. Незважаючи на ці надзвичайні проблеми, дослідження показують, що люди, які пережили суїцид, проходячи крізь такі ж психологічні проблеми, як і люди, що втратили своїх близьких, зрештою, оговтуються від своїх печалей. Групи підтримки можуть грати позитивну роль у психологічному відновленні жертв невдалого суїциду.

Є деякі свідчення того, що розповсюдження інформації про факти самогубств відомих людей можуть служити поштовхом до самогубств інших людей, особливо, серед осіб у діапазоні від 13 до 19 років.

1.1. Про можливе самогубство говорить

поєднання кількох ознак:

- Приведення своїх справ в порядок - роздача цінних речей, пакування. Людина могла бути неохайним, і раптом починає приводити все в порядок. Робить останні приготування.

- Прощання. Може прийняти форму вираження подяки різним людям за допомогу в різний час життя.
- Зовнішня задоволеність - прилив енергії. Якщо рішення покінчити з собою прийнято, а план складений, то думки на цю тему перестають мучити, з'являється надлишок енергії. Зовнішня задоволеність - може здатися, що відмовився від думки про самогубство.
- Письмові вказівки (в листах, записках, щоденнику).
- Словесні вказівки або загрози.
- Спалахи гніву у імпульсивних підлітків.
- Втрата близької людини, за якою слідує перераховані вище ознаки.
- Втрата будинку.
- Безсоння.

Причини суїцидальної поведінки дуже складні і численні. Причини можна шукати в біологічних, генетичних, психологічних і соціальних сферах людини. Незважаючи на те, що люди зазвичай роблять суїцид в екстремальних ситуаціях, таких, як розлучення, втрата роботи або навчання, більшість експертів припускає, що це скоріше привід для здійснення суїциду, ніж його причина.

Більшість людей, що вбивають себе, страждають від депресії, яка часто не діагностується і не лікується. Так як депресія часто лежить в основі суїциду, вивчення причин депресії може допомогти вченим зрозуміти причини суїциду. Інші психічні хвороби, такі як біполярні розлади, шизофренія і тривожні розлади можуть також сприяти суїцидальної поведінки.

1.2. Біологічні причини

Дослідники, вказуючи, що рівень суїцидальної поведінки вище у певних сім'ях, припускають, що генетичні і соціальні чинники відіграють певну роль в підвищеному ризику суїциду. Деякі можуть успадковувати генетичну схильність до психічних хвороб, таких як шизофренія і алкоголізм,

які, в свою чергу, збільшують ризик суїциду. Дослідження виявили знижений рівень серотоніну в головному мозку людей, у яких відзначаються напади неконтрольованої агресії.

1.3. Психологічні теорії

На початку 20-го століття австрійський психіатр Зигмунд Фрейд створив першу психологічну теорію суїциду. У ній він підкреслив роль агресії, спрямованої на самого себе. Американський психіатр Karl Menninger детально розробив ідеї Фрейда. Він припустив, що всі суїциди мають у своїй основі три взаємозалежних несвідомих причини: помста / ненависть (бажання вбити), депресія / безнадійність (бажання померти) і відчуття провини (бажання бути вбитим).

Американський психолог, нині розглядається як піонер сучасної теорії суїциду, Edwin Schneidman, описав кілька найсерйозніших характеристик суїциду. Сюди включається почуття нестерпної душевної болі, відчуття ізольованості від суспільства, відчуття безнадійності і безпорадності, а також думка, що тільки смерть є єдиним способом вирішити всі проблеми. Психотерапевти когнітивної школи, які вивчають процес обробки людиною інформації, підкреслюють роль негнучкого мислення ("життя жахливе, альтернатива їй тільки смерть"), яке веде до неможливості вироблення рішень своїх проблем. Згідно психологам, багато суїцидів символізують крик про допомогу, а також є зусиллями з метою привернути увагу до своїх проблем.

1.4. Можливі мотиви суїциду:

- ✓ Пошук допомоги - більшість людей, які думають про самогубство, не хочуть померати.
- ✓ Самогубство розглядається, як спосіб отримати що-небудь (наприклад, увагу, любов, звільнення від проблем, від почуття безнадійності).
- ✓ Безнадія - життя безглузде, а на майбутнє розраховувати не доводиться. Втрачено всякі надії змінити життя на краще.

- ✓ Множинні проблеми - всі проблеми настільки глобальні і нерозв'язні, що людина не може сконцентруватися, щоб вирішити їх по одній.
- ✓ Спроба зробити боляче іншій людині - "Вони ще пошкодують!" Іноді людина вважає, що, покінчивши з собою, унесе з собою проблему і полегшить життя своїй сім'ї.
- ✓ Спосіб вирішити проблему - людина розглядає самогубство як показник мужності і сили.

1.5. Типи самогубних схильностей

1. *Маніакальний суїцид.* Поштовхом до самогубства служать то галюцинації, то хворобливі уявлення. Хворий завдає собі смерть, щоб уникнути небезпеки, або уявної ганьби, чи поступаючись таємничому голосові неба тощо. Однак мотиви й способи перебігу такого самогубства відображають основні ознаки хвороби, яка стає причиною суїциду й котру можна кваліфікувати як манію. Це захворювання характеризується винятковою мобільністю. Найрізноманітніші, часто суперечливі думки та почуття чергуються в свідомості маніяка з карколомною швидкістю. Його психіка перетворюється в шалений вихор. Щойно настає якийсь певний стан, як його тут же міняє інший. Те ж саме відбувається й з мотивами, від яких залежить манія самогубства: вони виникають, щезають або трансформуються в неймовірному темпі. Ось народжується галюцинація чи нав'язлива ідея, котрі дають поштовх до самознищення; відбувається спроба самогубства; відтак попередній стан щезає, і якщо спроба була невдалою, то хворий до неї не повертається, принаймні протягом деякого часу. Якщо ж вона повторюється, то вже з інших мотивів. До таких раптових змін може спричинитися найдрібніший інцидент.

Один такий хворий, силкуючись накласти на себе руки, кинувся в річку, яка виявилася настільки мілкою, що там неможливо було втопитися. Коли він бовтався у воді, намагаючись відшукати глибшу місцину, якийсь мисливець, запідозривши його в самогубчих намірах, прицілився з рушниці й

змусив його під страхом смерті вилізти на берег. Хворий відразу ж заспокоївся й пішов додому, облишивши думку про самогубство .

2. *Меланхолійний суїцид*. Цей вид самогубства пов'язаний із загальним станом крайньої депресії, гіпертрофованого суму, від чого хворий не здатен тверезо оцінювати стосунки, в яких перебуває до нього оточення. Утіхи його більше не цікавлять; світ він бачить в темних барвах. Життя видається йому або ж нудним, або ж болісним. Якщо всі ці ознаки набирають стабільності, виникає потяг до самогубства; він відзначається високою стабільністю, а загальні мотиви, які його зумовлюють, протягом усього періоду залишаються незмінними.

Молода дівчина, котра з'явилася на світ від цілком здорових батьків і дитинство своє провела на селі, змушена була в чотирнадцятирічному віці податися в місто, аби продовжити освіту. З цього часу вона стала почувати глибоку затаєну тугу, бажання усамітнитися, про яке вона не раз говорила, а незабаром і потяг до смерті, від якого ніхто не міг її розрадити. "Цілими годинами вона сидить нерухомо, з поглядом, втупленим у землю, із зігнутою спиною, і загалом справляє враження людини, котра чекає на якесь лихо. Поклавши собі за мету втопитися, вона стала шукати віддаленої місцини, аби жодна душа не могла прийти їй на поміч". Утямивши, однак, що задуманий нею вчинок карається законом, на деякий час вона від нього відмовилася. Через рік потяг до самогубства все ж повернувся, причому настільки сильний, що спроби ці повторювалися одна за одною.

Часто до цього вселенського суму долучаються галюцинації та нав'язливі ідеї, котрі прямо призводять до самогубства. Все ж слід зазначити, що вони не такі минуші, як і ті, котрі доводиться спостерігати в маніяків. Навпаки, вони дуже стабільні, так само як і загальний стан, котрий їх породжує. Страхи, що невідступно точать пацієнта, докори совісті, яких він собі завдає, журба, котру він відчуває, завжди ті самі. Отож, якщо цей тип суїциду, так само як і попередній, спричиняється уявними мотивами, все ж

він відрізняється хронічним характером. Саме тому він дуже стійкий. Хворі цього типу з цілковитою незворушністю готують знаряддя самогубства, в досягненні своєї мети вони виявляють наполегливість і часом неймовірну винахідливість. Ця методичність докорінним чином відрізняється від нестабільності маніяка. Коли в останнього спостерігаються лише тимчасові напади, без стійких мотивів, то в першого потяг до самогубства спричинено тривалим станом, пов'язаним із загальним характером пацієнта.

3. Нав'язливий суїцид. У цьому випадку самогубство не мотивоване жодною причиною, реальною чи надуманою, а походить від нав'язливої ідеї, котра без видимих причин зненацька заволодіває свідомістю хворого. Він цілком поглинутий бажанням заподіяти собі смерть, хоча й усвідомлює, що на це нема жодної розумної підстави. Це свого роду інстинкт, над яким не мають влади ані логіка, ані глузд,- щось подібне до нав'язливого бажання красти, вбивати чи палити, котре довго описували як монomanію. Оскільки пацієнт усвідомлює абсурдність свого потягу, то попервах намагається з ним боротися. Однак протягом того часу, коли ця боротьба точиться, він почуває сум, йому бракує повітря, а під грудиною з'являється тривожне відчуття порожнечі, котре зростає кожен день. Саме з цієї причини цей тип суїциду інколи називають ще тривожним суїцидом.

Ось які зізнання робить хворий Брієру де Буасмону, котрий описав цей стан: "Працюючи в торговому домі, я справно виконую свої обов'язки, однак всі мої дії автоматичні, й коли хто-небудь до мене звертається, то мені здається, ніби слова його бринять в порожнечі. Найбільша моя мука полягає в тому, що мене точить невідступне бажання покінчити з життям, про що я не можу зізнатися жодній живій душі. Ось уже рік, як цей потяг заволодів мною; спочатку я не усвідомлював його цілком; але останні два місяці самогубство заповонило буквально всі мої помисли,- хоча жодної розумної причини для цього в мене немає... Я цілком здоровий; в нашому роду ніколи

не було людей з самогубчими потягами; я не розтратив службових грошей, моєї платні вистачає на розваги, яких має зазнавати людина мого віку".

Однак як тільки хворий перестав опиратися цьому потягові й вирішив таки завдати собі смерть, тривожні настрої припинилися й він знову віднайшов спокій. Якщо самогубство навіть і не вдається, то вже самої спроби досить, аби на якийсь час погамувати хворобливий потяг. У цьому випадку можна сказати, що пацієнт реалізував своє прагнення.

4. Імпульсивний, або автоматичний, суїцид. Цей вид самогубства має не більше, мотивів, аніж попередній; ані в реальності, ані в свідомості хворого немає жодних причин. Але якщо самогубство попереднього типу породжується нав'язливою ідеєю, котра захоплює свідомість протягом більш чи менш тривалого часу й, поволі прогресуючи, підкоряє вольові імпульси, то автоматичний суїцид виникає раптово й спонукає хворого до негайних дій. Він розвивається в однісінький момент і відразу ж призводить до самовбивчого акту чи принаймні до спроби самогубства. Ця раптовість нагадує манію, котру нам уже доводилося розглядати; однак маніакальний суїцид має хоча б якусь логіку, дарма що позбавлений глузду. Як не як, а він породжений хворобливими уявленнями пацієнта. Тут же все навпаки: потяг до самогубства виникає відразу ж і цілком автоматично призводить до властивих йому наслідків, хоча жодних логічних передумов для цього нема.

Один лише вигляд ножа, прогулянка над краєм прірви тощо - все це блискавично штовхає до самогубчого наміру, а сам акт самогубства здійснюється з такою поспішністю, що часто хворий не усвідомлює що ж, власне, сталося. "Один добродій спокійно розмовляв зі своїми друзями; зненацька він одним стрибком доскочив парашету й, переплигнувши його, кинувся у воду. Коли його витягли з річки й запитали про мотиви цього вчинку, він нічого не міг сказати,- якийсь навальний потяг штовхнув його на смерть незалежно од його волі.

"Цікаво,- свідчить інший пацієнт,- що я не в змозі пригадати, які ж наміри були в мене, коли вилазив на підвіконня; адже я ніколи і в думках не мав завдати собі смерть чи принаймні не можу цього тепер пригадати". В кращому разі хворі відчувають наближення суїцидного імпульсу і гамують його, заздалегідь уникаючи можливих знарядь самогубства.

2. Психодіагностичні методи дослідження суїцидальної поведінки

Використання спеціальних психодіагностичних методів, таких як :

- 1.Методика з визначення здатності учня до адаптації у кризові періоди розвитку;
- 2.Соціометрія і референтометрія;
3. Малюнкові тести («ДДЛ», «Моя сім'я», виявлення суїцидальних схильностей особи за її власноручною графікою і малюнками «Дім –дерево – людина»);
- 4.Методика «Шкільна тривожність Філліпса»;
- 5.Тест «Відношення до життя»(Т.Шрайдер);
- 6.«Вербальний і фрустраційний тест» (Л.Собчик);
- 7.Методика визначення рівня нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі;
- 8.Об'єктивна методика визначення типу темпераменту за Б.Й.Цукановим;
- 9.Модифікований опитувальник для ідентифікації типів характеру у підлітків (О.Є.Лічко-С.І.Подмазін) і карта ризику суїцидальності (В.М.Прийменко);
- 10.Тест на визначення суїцидального ризику СР-45;
- 11.Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н.Шавровська, О.Гончаренко, І.Мельникова);
- 12.Методика вивчення схильності до суїцидальної поведінки (М.В.Горська);
- 13.Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д.Рассел і М.Фергюсон);
- 14.Шкала депресії (адаптація Г.Балашова);

- 15.Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс, Р.Раймонд);
- 16.Діагностичне інтерв'ю з сімейним анамнезом.
- 17.Тест Лічко “ПДО”
- 18.Тест фрустраційної толерантності Розенцвейга
- 19.Тест на виявлення рівня агресивності Басса-Дарки

При нагоді можуть використовуватися й інші методики, що орієнтовані на виявлення ознак ризику суїцидної поведінки.

Діагностичне інтерв'ю з сімейним анамнезом

Що відрізняє метод інтерв'ю від інших методів роботи психолога?

1. Інтерв'ю завжди індивідуалізоване.
2. Воно передбачає побудову предмету взаємодії психолога та клієнта.
3. Таким предметом - буде психічна реальність іншої людини, модальності, в яких вона може бути представлена. Наприклад, предметом інтерв'ю можуть стати переживання та думки клієнта.
4. Процес інтерв'ю спрямований на те, щоб у процесі обговорення різних тем зробити більш динамічним ставлення людини до різних особливостей своєї психічної реальності.
5. Тема інтерв'ю визначається у контексті, відповідному лише даному клієнту, оскільки одна і та ж тема може бути задана у контексті різних ситуацій.
6. Побудова контексту та визначення теми є необхідною умовою здійснення інтерв'ю .
7. У процесі інтерв'ю психолог постійно працює з темою та контекстом, постійно контролює власні особистісні проєкції на зміст теми.
8. Інтерв'ю передбачає вплив на людину за допомогою запитань та спеціальних завдань, які розкриватимуть її актуальні та потенційні можливості.

9. Питання - основний засіб впливу психолога при проведенні інтерв'ю. Особливості професійного інтерв'ю : - клієнт розуміє логіку бесіди і це підвищує його активність; - клієнту цікаве перебування у ситуації інтерв'ю ; - темпи бесіди психолога та клієнта співпадають; - оціночні слова, наукова термінологія та слово "проблема" (яке лякає та відштовхує клієнтів) не використовуються.

При проведенні інтерв'ю починаючий психолог-консультант може робити помилки, які перешкоджатимуть процесу успішного консультування. Для їх запобігання необхідно ретельно опрацювати їх варіанти та шляхи профілактики можливих помилок.

Схема обстеження суїцидальних клієнтів

1 Паспортні дані

1. П.І.Б.клієнта
2. Стать
3. Рік народження, вік
5. Сімейний стан
6. С ким проживає
7. Адреса із зазначенням району
8. Професія, кваліфікація, місце роботи (навчання), займана посада
9. Дата вчинення суїцидальної спроби
10. Дата початку реабілітаційної програми
11. Дата завершення реадaptaційних програми
12. Наявність психічних захворювань у родичів (яких, у кого)
13. Наявність алкоголізму у родичів
14. Суїциди і суїцидальні спроби у родичів (у кого, вік)
15. Спадкова обтяжливність (конкретно у кого, характер обтяжливості, по якій лінії)
16. Состав сім'ї - повна, неповна, інші варіанти
17. Соціальное становище батьків
мати -,
батько –
18. Особисті якості батьків-
мати-любляча, що відкидає, домінуюча, стенична, агресивна, що підкоряється,

пасивна

батько-люблячий, хто відрікається, домінуючий, стенічний, агресивний, що підкоряється, пасивний

19. Лідерство в сім'ї
20. Конфлікт в сім'ї - є, ні-характер конфлікту
21. Положення пацієнта в сім'ї (наявність братів, сестер, їх вік, відносини з ними)
22. Неправильні форми сімейного виховання-відсутні, потурають гіперпротекції, домінуюча гіперпротекція, емоційне відкидання і (або) жорстоке поводження, гіпопротекція, підвищена моральна відповідальність, нестійкість стилю виховання (поєднання різних форм)
23. Види покарань в сім'ї
24. Мотивація при навчанні
25. Успішність
26. Положення в навчальному колективі
27. Участь в неформальних угрупованнях (конкретно в яких)
28. Правопорушення - були чи ні, які конкретно
29. С якого віку почав трудитися де і ким працював, характер адаптації, конфлікти за місцем роботи (навчання)
30. Звичні інтоксикації-куріння, алкоголь, наркотики - частота вживання, мотив вживання,

31. Сексуальне життя:

1. початок менструацій, полюцій
2. форми самозадоволення
3. вік першого сексуального контакту
4. вік вступу в шлюб
5. мотиви вступу в шлюб
6. статеве життя поза шлюбом - є \ ні, мотиви
7. соціально-побутові умови
8. перенесені захворювання та ін.. Шкідливості, які конкретно, вік
9. вагітності - було - не було, вік, особливості протікання-пологи, аборти ускладнення
10. Характерологічні особливості особистості –
конформні, астенічні, псіхоастенічні, шизоїдні, збудливі або епелептоїдні, істеричні, нестійкі, типу емоційно тупих, мозаїчні, інші

гіпертимні, дистимні, циклоїдні, збудливі, емотивні, демонстративні, тривожні, застряють, педантичні, екзальтовані

32. Виразність характерологічних особливостей особистості – в межах норми, акцентуйовані, психопатичні

Характеристики суїцидної поведінки

33. Травми, нещасні випадки у минулому - були - не було, коли, які

34. Мимовільні само пошкодження

35. Сновидіння:

з символікою смерті - так \ ні, вік

з елементами аутоагресії - так \ ні, вік, які

зі сценами нападу, вбивства - так \ ні, вік

повторювані сновидіння - так \ немає, зміст, емоційне ставлення до змісту сновидінь

36. Страх смерті да \ немає, обґрунтований чи ні, вік

37. Інтерес до смерті, вбивств, самогубств, похоронам, вік

38. Фантазування на тему власної смерті - вік, зміст

39. Відсутність інтересу до життя – вік

40. Бажання власної смерті, вік

41. Планування наслідків суїциду - так \ ні, конкретно, коли, зміст

42. Боротьба мотивів

43. Моральне міркування - самоосуд, самовиправдання

44. Формулювання мети суїциду

45. Характеристика особистісного сенсу суїциду - протест, помста, заклик, уникнення покарання, страждання, самопокарання, відмова

46. Вибір способу суїциду - відомості від родичів, знайомих, з книжок, ін. варіанти

47. Безпосередній привід (провокуючий фактор)

48. Записки да \ немає, зміст

49. Характеристика постсуїцидального періоду

50. Актуальність конфлікту

51. Суїцидальні тенденції

52. Відношення до суїцидальної спроби

Дослідження психологічного стану суїцидента

1. Зовнішній вигляд і поведінка

- Тужливий вираз обличчя (скорботна міміка)

- Гіпомімія
- Анемія
- Тихий монотонний голос
- Уповільнена мова
- Стислість відповідей
- Відсутність відповідей
- Прискорена експресивна мова
- Патетичні інтонації
- Голосіння
- Схильність до ниття
- Загальна рухова загальмованість
- Бездіяльність, адинамія
- Рухове порушення

Експресивно-патетичні форми поведінки (заламування рук, стогони, гучні зітхання, ридання)

- Прагнення до само ушкодження
- Неохайність в одязі
- Запущений вид

2. Відчуття, сприйняття і уявлення

2.1. Гіперстезія

2.2. Гіпостезія (зниження больової і температурної чутливості)

2.3. Яскравість сприйняття

2.4. втрата яскравості сприйняття

2.5. Відчуття нереальності сприйняття

2.6. Яскравість зорових уявлень

2.7. Прискорене протягом часу уявлення

2.8. Уповільнене уявлення про час

2.9. Втрата уявлення про час

2.10. відсутність зорових уявлень

3. Память

3.1. Труднощі запам'ятовування поточних подій

3.2. Перевага спогадів минулого

3.3. Затруднення у відтворенні минулих подій

3.4. Вибірковість спрямованість неприємних подій минулого

3.5. Навязливі спогади

4. Мислення

4.1. Загальмованість мислення

4.2. Прискорене мислення

4.3. Перевага похмурого змісту думок

4.4. Нав'язливі думки про смерть

4.5. Нав'язливі думки іпохондричного змісту:

1. Дісморфобії типу нав'язливостей
2. Інші нав'язливості в області мислення, емоційно значимі
3. Те ж само емоційно нейтральні
4. Надцінні ідеї іпохондричного змісту
5. Дісморфобії типу надцінних ідей

5. Увага

5.1. нездатність зосередити увагу на чому або на комусь

5.2. виснаженість уваги

5.3. відволікання

5.4. прикутість уваги до чогось

6. Порушення діяльності

6.1. зниження активності

6.2. зниження інтересів, бажань

6.3. втрата ініціативи

6.4. труднощі у виборі рішень

6.5. почуття невпевненості у правильності своїх дій

6.6. труднощі виконання повсякденних справ

6.7. відчуття відсутності навичок у повсякденному житті

6.8. відчуття втрати професійних навичок

6.9. відчуття безпорадності

6.10. зниження працездатності

7. Емоційні порушення

- Нудьга
- Смуток
- Зневіра
- Пригніченість
- Похмура похмурість

- Злостивість
- Дратівливість
- Буркотливість
- Бурчання
- Неприязне, вороже ставлення до оточуючих
- Почуття ненависті до благополуччя оточуючих
- Почуття фізичного невдоволення
- Байдуже ставлення до себе, оточуючих
- Почуття нечутливості
- Тривога безпредметна (невмотивована)
- Тривога предметна (мотивована)
- Очікування непоправного лиха
- Страх невмотивований
- Страх мотивовану
- Туга як постійний фон настрою
- Вибухи туги з почуттям відчаю, безвиході
- Поглиблення похмурого настрою при радісних подіях навколо

8. Оцінка власного життя

- Песимістична оцінка свого минулого
- Вибірковий спогад неприсмних подій минулого
- Песимістична оцінка свого нинішнього стану
- Відсутність перспектив у майбутньому

9. Взаємодія з навколишнім

- нелюдимість, уникнення контактів з оточуючими
- прагнення до контакту з оточуючими, пошуки співчуття, апеляція до лікаря за

допомогою

- Схильність до ниття
- Примхливість
- Егоцентрична спрямованість на свої страждання

10. Вегетативні порушення

- сльозливість
- Розширення зіниць
- Сухість у роті ("симптоми сухої мови")
- Тахікардія

- Підвищений артеріальний тиск
- Відчуття туги дихання, нестачі повітря
- Відчуття грудки в горлі
- Головні болі
- Безсоння
- Підвищена сонливість
- Порушення ритму сну
- Відсутність почуття сну
- Почуття фізичної важкості, душевного болю в грудях
- Те ж в інших частинах тіла (голові, животі)
- Запори
- Зниження ваги тіла
- Підвищення ваги тіла
- Зниження апетиту
- Їжа приймається позбавленою смаку
- Зниження лібідо
- Порушення менструального циклу (затримка)

11. Динаміка стану протягом доби

- Покращення стану до вечора
- Погіршення стану до вечора
- Стійкий стан (відсутність добових коливань)

Тест Лічко “ПДО”

ПДО - запропонований А.Е. Лічко в 1976 році для визначення типів акцентуації характеру і варіантів конституціональних психопатій в підлітковому і юнацькому віці (14-18 років). Опитувальник складається з 25 наборів фраз - тверджень, які відображають відношення до ряду життєвих проблем (“самопочуття”, “настрій”, “відношення до себе” тощо). В кожному наборі 10-19 тверджень. Дослідження потрібно проводити у два етапи.

Наведення самого тесту не має сенсу, бо він є в майже кожному підручнику, тому звертаємо вашу увагу на **загальні вимоги в індивідуальному підході і корекції при:**

Гіпертимному типі акцентуації підлітків - є створення умов для прояву ініціативи підлітка, чітке аргументоване визначення обов'язків і меж прийнятної поведінки підлітка, уникання гіперопіки, доброзичлива не авторитарна позиція дорослого, підкреслено поважна форма спілкування, вплив через вмиле формування колективної думки. В урочній діяльності - дотримання високого рівня працездатності на уроці, чергувати різні види діяльності, давати завдання для самостійної роботи, планування, систематизації. Чітка, спокійна, аргументована оцінка результатів діяльності, включення у виконання організаторських з рисами лідерства ролей на уроці. На дозвіллі: давати доручення (ролі - ведучий, екскурсовод, командир і т.д.), навіювання відповідальності, вимогливості, до себе і до інших, бути самодисциплінованим.

Циклоїдний тип. Загальні вимоги до корекційної роботи: раціональний розподіл сил, достатній відпочинок, профілактика перевтомлювання; встановлення з підлітком теплих доброзичливих відносин з боку дорослих (“поговорити по душах”, підтримувати цікаву для підлітка бесіду, тактичне підкріплення успіху підлітка); категорично не можна спровокувати конфліктів в період “спаду” (краще вже дочекатись “підйому”). В урочній діяльності - особливих проблем у фазі підйому немає, а от у період субдепресивної фази необхідно встановити доброзичливу робочу обстановку, уникати критики, індивідуальний помірний темп роботи, навчання в групі з рівними по учбовим можливостям учнями, залучення до самостійної роботи. На дозвіллі: в період підйому - організатор колективних творчих справ, в період спаду - учасник, виконавець справ у сфері інтересів, навчання самоконтролю свого стану, вмінню по-філософські відноситись до тимчасових труднощів.

Загальні вимоги до корекції при **лабільному типі** акцентуації: обстановка комфортного психологічного мікроклімату в сім'ї, класі, часті позитивні підкріплення, схвалення, не можна проявляти найменшу грубість,

категоричність, вказувати на погані риси, докоряти в несерйозності, демонстративно невербально проявляти негативне відношення до підлітка, а необхідно проявляти симпатію. На уроці потрібно спокійна і дружелюбна обстановка, учбові завдання необхідно давати індивідуально, у вигляді прохання, не “розлучати” лабільного підлітка з його другом і після урочної діяльності навчати прийомам емоційної саморегуляції, вмінню переборювати труднощі, почуття образи.

Астено-невротичний тип. Вимоги - виховувати в умовах піклування, любові, оптимізму, згоди і єдинства вимог до дитини з боку дорослих. Профілактика і лікування хронічних захворювань, які призводять до астенізації. Не можна використовувати жартівливо-насмішливу “стимуляцію” астено-невротика. Необхідна розумна організація режиму дня. На уроці - підтримуюча доброзичлива взаємодія з підлітком, використання для інтенсивної учбової роботи з підлітком періоди підйому (як правило: 2-3 урок, початок тижня, початок і середина півріччя). Небажані раптові запитання, завдання, необхідно надати час для підготовки, ефективні завдання гіпотетичного характеру (котрі не мають неправильних рішень). Особливо недопустимо - пряме негативне порівняння з більш успішними однокласниками, тому оцінку краще давати індивідуально. Необхідно навчати раціональному плануванню своєї діяльності (не накопичувати невиконані справи), самоконтролю своєї поведінки, саморегуляції психофізичного стану, вмінню спілкуватись.

Сензитивний тип. Необхідно становити довірливий контакт з підлітком, тактичні взаємовідносини з ним. Створення умов для самореалізації підлітка в цікавих для нього видах діяльності, розвитку загальних і спеціальних здібностей: музика, танці, художня гімнастика тощо, наявність в домі хорошої бібліотеки і можливості спілкування з близькими друзями. На уроці - краще надавати письмові індивідуальні завдання, виключати сензитивного підлітка з діяльності, яка вимагає змагання.

Необхідно навчати вмінню будувати взаємовідносини з однокласниками, враховуючи їх особистісні відмінності, вмінню переборювати свою сором'язливість, вмінню вибачати людям деякі їх недоліки.

Тривожно-педантичний тип - необхідно формувати оптимістичні стереотипи у підлітка, розвивати його емоційність, образність, уявлення (ефективна арт-терапія), необхідно створювати умови для підвищення його самооцінки через співробітництво з підлітком у засвоєнні ним навичок самостійної поведінки. Необхідно формувати у підлітка вміння виділяти головне і не тривожитись по дрібницям, знижувати почуття моральної відповідальності і вини. Не можна погрожувати, публічно підкреслювати неповноцінність підлітка в чомусь. Необхідно навчати вмінню формування стереотипу на успіх (прийоми візуалізації, опису успіху, арт-терапія), вміння відокремлювати головне від другорядного.

Інтровертований тип - включення в групу лише зі згодою самого підлітка (необхідно пам'ятати, що інтровертований підліток при самостійній роботі скоріше досягає поставлених цілей), терпеливо відноситись до “чудернацьких” аспектів інтровертованого типу. Необхідно навчати висловлювати свої почуття і розуміти почуття і стан інших, вмінню спілкуватись.

Збудливий тип - необхідно загальнокультурний і інтелектуальний розвиток, розвиток навичок спілкування і саморегуляції, залучення підлітка до взаємодії з важливими для нього дорослими на досягнення цікавої мети (позиція дорослого - не провокувати конфліктів, враховувати афективну бурхливість). Необхідно навчати самоконтролю, вмінню відмовлятися від нерозумних бажань, які приносять шкоду йому і іншим.

Демонстративний тип - створення оптимальних умов для розвитку загальних, часткових і спеціальних здібностей, об'єктивне відношення до успіхів і залучення підлітка. Алгоритм корекції: 1. Гіперувага (дорослий часто звертає увагу на підлітка), 2. Вибіркова увага (дорослий підкріплює

своєю увагою позитивні реакції поведінки підлітка, намагаючись ігнорувати рецидиви демонстративності), 3. Стабілізація результатів оперативної зумовленості за рахунок чисельності і напряду уваги дорослого в залежності від поведінки підлітка. Необхідно навчити самоконтролю поведінки, вмінню демонструвати свої позитивні риси.

Нестійкий тип - необхідно встановити повний (але не принижуючого особистісної гідності) контроль за поведінкою і діяльністю підлітка. Чітко регламентувати свою урочну, післяурочну діяльність, дозвілля, дотримуватись режиму дня, виключити можливість появи неструктурованого і неконтрольованого вільного часу підлітка. Корисно стимулювати ініціативу підлітка, надавати йому нескладні, але різні завдання, важливо сформулювати у підлітка осмислення неминучості покарання за проступок.

Отже, корекційні рекомендації, заходи, як бачимо, мають охоплювати всі сторони діяльності підлітка (і сім'я, і навчання, і дозвілля), маючи своїм головним завданням допомогти підлітку і його оточенню. Скорегувати, по можливості зменшити акцентуовані риси характеру, направити їх у продуктивне, позитивне русло діяльності. А це все вимагає багато часу, не аби якої терплячості, вміння, відповідальності особливо зі сторони психолога.

Тест фрустраційної толерантності Розенцвейга

Методика дослідження фрустраційної толерантності вперше описана С.Розенцвейгом (1943) під назвою «Метод малюнкової фрустрації». Методика досить сконструйована, має щодо стандартизованої процедури оцінки, тому доступна статистичному аналізу в більшій мірі, ніж більшість проєктивних методик. Коефіцієнт ре-тестової надійності складає 0,60 - 0,80. Досить висока валідність: наприклад по параметру екстрапунітивності, виявленому незалежно по тесту Розенцвейга і ТАТ, вона складає 0,747. Тест Розенцвейга головним чином призначений для вимірювання трьох особистісних характеристик :

- інтенсивність і характер его-захистних реакцій;
- напрям, інтенсивність і ймовірні джерела агресивності;
- рівень фрустраційної толерантності та мікросоціального адаптації.

Фрустраційна толерантність - здатність людини протистояти різного роду життєвих труднощів, без втрати психологічної адаптації. Основа фрустраційної толерантності - здатність адекватно оцінювати реальну ситуацію, можливість передбачити вихід із ситуації.

З цього можна зробити висновок про те, що для оцінки різних життєвих ситуацій необхідний деякий набір якостей. Такими якостями є:

1. «Сила Я»: емоційна зрілість, витриманість, здатність реально оцінювати обстановку, управління ситуацією. Всі ці якості знижують фіксацію на задоволенні потреб.

2. Домінантність: владність, впевненість, наполегливість, агресія. Всі ці якості підвищують екстрапунітивні. І, відповідно, навпаки: конформність знижує екстрапунітивні реакції.

3. Почуття провини, тривога знижує екстрапунітивні реакції.

4. Підвищення самодостатності, незалежності знижує фіксацію на задоволенні потреб і его-захисні реакції.

Таким чином дуже важливо продовжувати дослідження особистісних якостей, що впливають на фрустраційну толерантність. Особливої уваги заслуговують якості, що підвищують стійкість індивіда до стресових ситуацій.

Тест емоцій (тест Басса-Дарки в модифікації Г.В.Резапкіной)

Шкали: фізична агресія, непряма агресія, дратівливість, негативізм, уразливість, підозрілість, вербальна агресія У даній модифікації виключена шкала "Почуття провини", прибрані подвійні заперечення, спрощені формулювання, дана текстова (популярна) інтерпретація.

Призначення тесту

Діагностика різних форм агресивної поведінки.

Інструкція до тесту

Кожен опинявся в ситуації, коли важко стримувати свої емоції. Прочитайте твердження, якщо ви реагуєте схожим чином, відзначте в бланку номер питання. (Дайте відповідь "Так" або "Ні" на наступні питання).

Тест

1. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось.
2. Іноді я дратуюся настільки, що шпурляю який-небудь предмет
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
4. Поки мене не попросять по-хорошому, я не виконаю прохання.
5. Мені здається, що доля до мене несправедлива.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за спиною.
7. Я не можу втриматися від суперечки, якщо зі мною не згодні.
8. Мені не раз доводилося битися.
9. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
10. Іноді люди дратують мене просто своєю присутністю.
11. Я порушую закони і правила, які мені не подобаються.
12. Іноді мене гризе заздрість, хоча я цього не показую.
13. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
14. Я вимагаю, щоб люди поважали мої права.
15. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
16. Іноді я висловлюю гнів тим, що стукаю по столу.
17. Я часто відчуваю, що можу вибухнути, як порохова бочка.
18. Якщо хтось намагається мною командувати, я поступаю йому наперекір.
19. Мене легко образити.
20. Багато людей мені заздять.
21. Якщо я злюся, я можу вилятися.
22. Якщо не розуміють слів, я застосовую силу.
23. Іноді я хапаю перший-ліпший під руку предмет і ламаю його.
24. Я можу нагрубити людям, які мені не подобаються.
25. Коли зі мною розмовляють зверхньо, мені нічого не хочеться робити.
26. Зазвичай я намагаюся приховувати погане ставлення до людей.
27. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
28. Якщо хтось дратує мене, я кажу все, що про нього думаю.
29. На удар я відповідаю ударом.

30. У суперечці я часто підвищую голос.
31. Я дратуюся через дрібниці.
32. Того, хто любить командувати, я намагаюся поставити на місце.
33. Я заслуговую більше похвал та уваги, ніж отримую.
34. У мене є вороги, які хотіли б мені нашкодити.
35. Я можу погрожувати, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту

Шкали Питання

Ф 1 8 15 22 29

Н 2 9 16 23 30

Р 3 10 17 24 31

Нег 4 11 18 25 32

О 5 12 19 26 33

П 6 13 20 27 34

С 7 14 21 28 35

За кожний збіг з ключем нараховується (1) один бал. Збігом з ключем вважається відповідь "Так" на питання, в вищенаведеній таблиці.

Інтерпретація результатів тесту

Середній рівень агресії дорівнює (3) трьом балам. Якщо показники випробуваного перевищують це значення, можна говорити про вираженість однієї з наступних форм агресивної поведінки:

- **Фізична агресія (Ф):** ви схильні до самого примітивного виду агресії. Вам властиво вирішувати питання з позиції сили. Можливо, ваш спосіб життя і особистісні особливості заважають вам шукати більш ефективні методи взаємодії. Ви ризикуєте нарватися на відповідну агресію.

- **Непряма агресія (Н):** звичайно, краще вдарити по столу, ніж по голові партнера. Однак захоплюватися цим не варто. Пожалійте меблі, посуд. Адже це прямі збитки. Крім того, так недовго і поранитися.

- **Роздратування (Р):** погано або навіть добре прихована агресія не відразу призведе до розриву відносин з іншою людиною, але буде роз'їдати

вас зсередини, як сірчана кислота, поки не прорветься назовні. Коли прорветься - див «фізична і непрямая агресія».

- **Негативізм (Neg):** реакція, типова для підлітка, що здійснює безглузді і навіть руйнівні для себе вчинки з почуття протесту. Суть її в прислів'ї «виб'ю собі око, нехай у тещі буде зять кривий».

- **Образливість (O):** готовність бачити в словах і вчинках інших людей насмішку, зневага, бажання принизити. Здорово отруює життя.

- **Підозрілість (P):** готовність бачити в словах і вчинках інших прихований намір, спрямований проти вас. У крайніх своїх проявах може бути симптомом хвороби.

- **Словесна агресія (C):** за словом в кишеню ви не полізе. А даремно. Наслідки необдуманого слова можуть бути куди більш руйнівні, ніж наслідки бійки. Втім, одне іншому не заважає.

Тест заснований на самооцінці. Його точність залежить від вашої відвертості. Якщо у вас підвищений рівень агресії, можливо, ваша енергія і пробивні здібності допомагають вам досягати своїх цілей. Але задумайтеся, яку ціну ви платите за свої перемоги. Чи задоволені ви своїми відносинами з іншими людьми? Агресивний стиль поведінки руйнує відносини між людьми і провокує конфлікти. Вам необхідно вчитися контролювати свої емоції. Якщо це важко, спробуйте направити їх в мирне русло - спорт, творчість.

Людам, які не вміють керувати своїми емоціями, не слід вибирати професії, пов'язані зі спілкуванням, обслуговуванням, вихованням, навчанням - тобто всі професії, пов'язані з людьми. Навіть поводження з тваринами вимагає вміння контролювати себе, стримувати гнів і роздратування. Низькі значення з цього тесту (точки розташовані нижче пунктирною лінії) свідчать про вашу делікатності, поступливості і безконфліктності. Проте вам може не вистачати завзятості у досягненні своїх цілей і відстоюванні своєї позиції.

3. Насильство над дітьми, як одна із причин суїцидальної поведінки молоді

Термін «насильство» означає примус, здійснюване суб'єктом або групою осіб для досягнення та збереження власних цілей. До насильницьких дій відносять будь-які дії, які завдають чи можуть завдати фізичного, психологічного чи сексуального збитку і страждання.

3.1. Під домашнім або сімейним насильством розуміють...

Під домашнім або сімейним насильством розуміють певну систему поведінки одного члена сім'ї по відношенню до іншого (інших), що має на меті збереження влади, контролю і навіювання почуття страху. Насильство - це сила слабкого, більшою мірою обумовлена потребою людини в самоствердженні через пригнічення інших.

Насильство в сім'ї може мати різний вектор спрямованості:

- з боку чоловіка по відношенню до дружини;
- з боку дружини стосовно чоловіка;
- з боку одного або обох батьків по відношенню до дітей;
- з боку старших дітей по відношенню до молодших;
- з боку дорослих дітей і онуків по відношенню до батьків або до стареньких родичів;
- з боку одних членів сім'ї стосовно інших.

У 70% випадків постраждалими від насильства в сім'ї є жінки і діти. Багато видів насильства в побуті довгий час були фактично узаконені. Тільки з 70-х рр.. ХХ століття про насилля щодо жінок заговорили як про соціальну проблему, коли ідеї рівноправ'я в шлюбі і у професійній сфері отримали широке визнання.

Дитина всередині родини може безпосередньо піддаватися різним видам насильства або може бути опосередковано, психологічно залучений в насильницькі відносини дорослих.

Найбільш несприятливою для дитини виявляється ситуація, коли фізичні, емоційні або інші види насильницьких дій виходять з боку обох дорослих і всередині сім'ї відсутня людина, здатна забезпечити дитині захист і безпеку.

3.2. Види насильства щодо дітей

Насильство, здійснюване щодо дитини з боку дорослих членів сім'ї, може носити комплексний характер або проявлятися тільки в певних різновидах. Розрізняють чотири основних види сімейного насильства над дітьми, кожний з яких може бути присутнім в різноманітних за ступенем тяжкості формах:

- Фізичне насильство
- Психологічне (емоційне) насильство
- Нехтування основними потребами дитини
- Сексуальне насильство
- Економічне насильство

Фізичне насильство - умисне нанесення фізичних ушкоджень дитині батьками чи особами, які їх замінюють. Ці ушкодження можуть викликати серйозні порушення фізичного або психічного здоров'я дитини, відставання в розвитку або навіть призвести до смерті.

Фізичне насильство можна розпізнати за особливостями зовнішнього вигляду, характеру травм, особливостям психічного стану і поведінки дітей.

Зовнішній вигляд:

- ✓ множинні ушкодження, що мають специфічний характер (відбитки пальців, ременя, опіки тощо) і різну ступінь давності (свіжі та загоюються);
- ✓ затримка фізичного розвитку, відставання в рості і вазі, зневоднення (для грудних дітей);
- ✓ ознаки поганого догляду (гігієнічна занедбаність, неохайний зовнішній вигляд, висип).

Основні типи травм:

- На тілі - синці, подряпини, рани, опіки від сигарет або від прижигання іншими предметами, сліди від ляпасів, ударів рукою, ногою, ременем, синці, шрами, сліди від зв'язування, від здавлювання, від укусів;

- На голові - ділянки облісіння, крововилив в очне яблуко, вибиті або розхитані зуби, розриви в роті і на губах;

- Пошкодження внутрішніх органів: переломи, розриви печінки, ураження нирок, сечового міхура, струс головного мозку.

- Особливою формою фізичного насильства над дітьми раннього віку є синдром трясіння (Shaken Baby Syndrome-SBS), який характеризується крововиливом під оболонки головного мозку без видимих зовнішніх пошкоджень;

- Зміна фізичного стану внаслідок примусу дитини до вживання алкоголю, наркотиків, отруючих речовин або медичних препаратів.

3.3. Особливості психічного стану і поведінки дитини, що дозволяють запідозрити фізичне насильство

До прямих психологічних наслідків фізичного насильства в ставленні до дитини відносять появу характерних емоційних реакцій - тривоги, страхів, неспокою. У багатьох дітей, яких піддавали фізичним покаранням, виявляються розлад сну, апетиту, різні тики, енурези, енкопрез й інша неврозоподібна симптоматика.

Вік 0-6 місяців: малорухливість, байдужість до оточуючого світу, слабка реакція на зовнішні стимули чи її відсутність, рідкісна усмішка в повітрі рослини від 3 до 6 місяців.

Вік 6 місяців 1,5 року: боязливе ставлення до батьків, страх фізичного контакту з дорослими, безпричинна настороженість, плаксивість, замкнутість, переляк або пригніченість при спробах з боку дорослих взяти дитину на руки.

Вік 1,5-3 роки: боязливе ставлення до дорослих, рідкісні прояви радощів, Плаксивість, реакція переляку на плач інших дітей, крайності в поведінці - від надмірної агресивності до байдужості.

Вік 3 роки - 6 років: наявність страхів, пасивна реакція на біль, надмірна поступливість, негативізм, агресивність, брехливість, крадіжки, жорстокість по відношенню до тварин, схильність до підпалів.

Молодший шкільний вік: прагнення приховати причину ушкоджень і травм, втомлений вигляд, сонливість, самотність, відсутність друзів, боязливість одному йти додому після школи.

Підлітковий вік: втечі з дому, суїцидальні торттури, кримінальна чи антигромадська поведінка, вживання алкоголю, наркотиків.

3.4. Особливості поведінки, батьків або піклувальників, що дозволяють запідозрити жорстокість по відношенню до дитини:

- суперечливі, плутані пояснення причин травм у дитини;
- пізні звернення за медичною допомогою або ініціатива звертання за медичною допомогою виходить від іншої особи;
- обвинувачення в травмах самої дитини;
- неадекватність реакції батьків на тяжкість ушкодження, прагнення до її применшення або перебільшення;
- відсутність стурбованості за долю дитини;
- неувага, відсутність ласки та емоційної підтримки в відносинах з дитиною;
- розповіді про те, як їх карали в дитинстві;
- ознаки алкоголізму, психічних розладів або прояви патологічних рис характеру (агресивність, збудливість, неадекватність).

Психологічне (емоційне) насильство - періодичний, тривалий або постійний вплив батьків або осіб, які їх замінюють, на дитину, що приводить

до зниження самооцінки, втрати віри в себе, що викликає формування патологічних рис характеру і порушення соціалізації.

Діти, котрі піддаються емоційному насильству, вірять, що вони дійсно погані, порочні, дурні, нікчемні і неспроможні. Одна з найбільш поширених класифікацій форм психологічного насильства була розроблена Американським професійним суспільством допомоги дітям, які пережили насильство в сім'ї.

3.5. До форм психологічного насильства відносять:

Заперечення - вербальні та невербальні дії, демонструючи неприйняття дитини, принижування її гідності: вороже ставлення до дитини, применшення його цінності, приниження, в тому числі публічне; висміювання дитини за прояв емоцій (любові, горя, печалі і т. п.);

перетворення дитини в «козла відпущення», постійна критика на його адресу, часті покарання і т. п.

Тероризування - загроза вбити дитину, заподіяти йому фізичної шкоди, помістити в небезпечне або страшне місце: залишення його в небезпечній ситуації; нереалістичні очікування від дитини, постановка перед ним надскладних завдань із загрозою покарання за невиконання; загроза вчинення насильства над самою дитиною; загроза вчинення насильства над тим, кого дитина любить (включаючи домашніх тварин).

Ізоляція - послідовні дії, спрямовані на позбавлення дитини можливості зустрічатися і спілкуватися із ровесниками або дорослими як вдома, так і поза ним; необґрунтоване обмеження вільного пересування дитини; необґрунтоване обмеження або заборона соціальних контактів дитини з однолітками чи дорослими в його середовищі.

Експлуатація / розбещення - дії щодо дитини, що сприяють розвитку в нього дезадаптивної поведінки (саморуйнування, антисоціальної, кримінальної, девіантної та ін):

- Спонування дитини до антисоціальної поведінки, заняття проституцією, порнографією, злочинною діяльністю, вживання наркотиків, жорстокості по відношенню до інших;

- Формування поведінки, яка не відповідає рівню розвитку дитини (інфантилізм, вимушене прийняття на себе ролі батька);

- Перешкоджання природному розвитку дитини, розлучення дитини з близькими, позбавлення її права мати свої погляди, почуття і бажання.

Ігнорування - відсутність емоційного відгуку на потреби дитини та позбавлення його емоційної стимуляції:

- Небажання або нездатність дорослого до взаємодії з дитиною;

- Взаємодія з дитиною тільки в разі крайньої необхідності; відсутність проявів прихильності до дитини, любові і турботи.

Таким чином, одне з головних проявів психологічного насильства - це емоційна депривація дитини, Позбавлення його можливості випробувати справжнє почуття прив'язаності до батьків, захищеності, теплоти, глибокого спілкування. На жаль, значна кількість батьків вагаються при відповіді на запитання: «Чим наповнене ваше повсякденне спілкування з дитиною, які теми ви обговорюєте?».

3.6. Особливості зовнішнього вигляду дитини, що

дозволяють запідозрити сексуальне насильство:

пошкодження генітальної, анальної або оральної області, садна, потертості, повторні або хронічні інфекції сечостатевих шляхів, наявність захворювань що передаються статевим шляхом, свербіж в інтимних місцях тіла, біль при сечовипусканні або дефекації, болі в животі, кровотечі, недотримання особистої гігієни, незручне положення ніг при ходьбі, психосоматичні розлади.

3.7. Особливості психічного стану і поведінки дитини, що

дозволяють запідозрити сексуальне насильство:

Діти дошкільного віку: нічні кошмари, страхи; регресивна поведінка; нервово-психічні розлади; відкрита мастурбація; неадекватні за віком малюнки людей; на яких явно вимальовували інтимні місця тіла; невластиві раніше сексуальні ігри з самим собою; імітація статевого акту з ляльками або іграшками; невластиві віку знання про сексуальну поведінку.

Діти молодшого шкільного віку: зниження успішності; замкнутість; прагнення до самоти; боязке реагування на обійми і поцілунки; погіршення відносин з ровесниками; невластива за віком сексуально забарвлена поведінка; прагнення повністю закрити тіло одягом, навіть якщо в цьому немає необхідності.

Діти старшого шкільного віку, підлітки: депресія, розлад сприйняття; втечі з дому або інституційних установ; загрози або спроби самогубства; сексуалізація поведінки; вживання наркотиків або алкоголю; проституція або безладні статеві зв'язки.

Таким чином, ми бачимо, що сексуальна поведінка є однією з найбільш характерних зовнішніх змін, що дозволяють припустити факт сексуального насильства в відносно дитини. Не маючи можливості, в силу різних причин, безпосередньо сказати про те, що вони стали об'єктом сексуального використання, діти саме через невластиве віку, неадекватну поведінку опосередковано заявляють про свої проблеми.

Особливо повинні насторожити наступні моменти поведінки дітей:

- незвичайні сексуальні пізнання;
- виражений флірт або сексуальна поведінка дитини з ровесниками і дорослими людьми;
- прояв підвищеного інтересу до сексуальних відносин дорослих;
- часта стимуляція себе як наодинці, так і в публічних місцях;
- наявність в грі дій і коментаря до них сексуального характеру;
- вживання специфічних слів, ненормативної лексики, непристойних або цинічних виразів;

- використання непристойних слів сексуального характеру для образи інших людей;
- примусове залучення в сексуальні ігри дітей молодшого або старшого віку;
- настирливе прагнення ввести в гру елементи роздягання, дотиків до інтимних місць один одного, наявність в іграх сексуальних дій;
- часті дотики сексуального характеру до інших людей;
- сексуалізовані поцілунки на адресу однолітків і дорослих;
- продовження сексуалізованої поведінки, незважаючи на заборону з боку дорослих;
- уникнення та побоювання певних людей (наприклад, людей протилежної статі, чоловіків або жінок, бородатих чоловіків та ін.)
- висловлювання або демонстрація дуже сильних емоційних реакцій при взаєминах з певним чоловіком (страх, сум, агресія, ненависть).

3.8. Особливості поведінки батьків або піклувальників, що дозволяють запідозрити сексуальне насильство по відношенню до дитини:

- демонстрація по відношенню до дитини перебільшено дбайливих і піклувальних відносин;
- часті бажання залишитися з дитиною наодинці;
- навмисне бажання супроводжувати дитину під час гігієнічних процедур, купання, переодягання;
- бажання тілесного контакту з дитиною і порушення його фізичних кордонів (саджання на коліна, цілування в губи, сексуальні погладжування, прагнення спати на одному ліжку тощо);
- прояв ревнощів до дитини, обмеження його контактів з іншими дітьми та дорослими;
- звинувачення дитини в сексуальній провокації;
- Наявність у дорослого проблем з алкоголем або наркотиками.

3.9. Економічне насильство

Економічне насильство - дуже часто вважають різновидом емоційного чи психологічного насильства. Цей різновид насильства починається одночасно з емоційним насильством і включає дуже схожі тактики, які діють на жертву аналогічним чином. Фінансове насильство часто визначається як будь-які дії, спрямовані на те, щоб у жертви не було ресурсів для своєї економічної незалежності, та/або нав'язують жертві матеріальну залежність від кривдника. Економічне насильство зустрічається в усіх соціально-економічних групах. Значна частина потерпілих називає економічну залежність основною причиною, з якої вони залишалися в насильницьких відносинах.

Факти про економічне насильство

Домашнє насильство часто заважає жертві зберегти робоче місце, позбавляючи її джерел доходу:

- 74% жінок, постраждалих від домашнього насильства, зазнавали насильства та/або образ з боку кривдника прямо на своєму робочому місці;

- 54% жінок, що зазнали домашнього насильства, пропускали як мінімум 3 робочих дні протягом місяця;

- Від чверті до половини жінок, які пережили домашнє насильство, повідомляють, що вони втратили роботу через насильство або частково через насильство.

- Майже 50% пережили згвалтування і були вимушені звільнитися або були звільнені у зв'язку з наслідками насильства.

- Понад 40% працюючих людей у США не можуть взяти відгул або відпустку на роботі у зв'язку з медичними, судовими або юридичними проблемами, викликаними домашнім насильством.

Різновиди економічного насильства

Економічне насильство може застосовуватися дуже по-різному. Деякі види економічного насильства включають:

- Прийняття грошових і фінансових рішень без відома або згоди жертви.

- Витрачання кривдником грошей виключно на себе, відмова в наданні грошей на оплату рахунків, їжу, речі для дітей і т.п.

- Пряма заборона, щоб жертва працювала або продовжувала навчання, та дії, спрямовані на те, щоб вона не змогла працювати або вчитися.

- Втручання в оплачувану роботу жертви - образлива поведінка, постійні тривалі дзвінки їй на роботу, несподівані візити на її робоче місце.

- Відмова надати жертві доступ до власних фінансових коштів - аж до того, що без кривдника у неї не буде їжі, одягу і даху над головою.

- Крадіжки грошей або матеріальних цінностей у партнера, надмірні витрати на його або її кредитній карті, блокування доступу до фінансів чи матеріальних цінностей.

- Вимога детальних звітів, як і на що витрачаються гроші.

- Видача жертві невинуватих сум на утримання, які ніяк не можуть окупити навіть мінімальних витрат на себе і сім'ю.

- Експлуатація фінансових ресурсів або власності партнера заради власної вигоди.

- Підробка документів, щоб отримати доступ до банківського рахунку жертви або оформити кредит на її ім'я без її згоди.

- Примус жертви до підписання паперів, які обмежать її доступ до фінансів або ресурсів, або оформлення кредитів на її ім'я.

- Саботаж кредитних виплат жертвою, щоб зіпсувати її кредитну історію.

- Умисне створення таких ситуацій, в яких жертва буде змушена просити гроші.

- Примус партнера виписувати чеки на ім'я кривдника.

- Відмова від медичної страховки або блокування кредитних карт партнера без його або її відома.
- Свідоме псування або відмова в товарах першої необхідності, включаючи їжу, одяг, ліки та засоби особистої гігієни.

Чи зазнасте ви економічного насильства?

Якщо ви дасте ствердні відповіді на поставлені нижче запитання - отже, ви опинилися у скрутному становищі.

Ваш партнер коли-небудь:

1. Крав гроші у вас або вашої родини?
2. Змушував вас, так чи інакше, надати йому доступ до ваших особистих фінансових ресурсів, включаючи банківський рахунок?
3. Змушував вас відчувати, що ви не маєте права знати рівень його реальних доходів і матеріальних ресурсів вашої сім'ї?
4. Робив інвестиції або великі витрати, які безпосередньо позначалися на вас і вашій сім'ї, не обговорюючи їх з вами?
5. Відмовляв вам у присутності на зустрічах з фахівцем з кредитів, фінансовим консультантом, страховим агентом?
6. Напрямую забороняв або чинив перешкоди вашому працевлаштуванню або освіті?
7. Витрачав гроші з вашої кредитної карти або чинив перешкоди вашим виплатам за кредитами, зіпсувавши вашу кредитну історію?
8. Заважав вам використовувати кредитні або банківські карти?
9. Відмовляв вам у речах першої необхідності, включаючи їжу, ліки і предмети особистої гігієни?
10. Змушував вас працювати в його власній організації чи сімейному бізнесі безкоштовно або за мізерну плату?
11. Відмовлявся працювати, щоб допомогти вам утримувати сім'ю?

12. Заважав вам працювати, роблячи постійні дзвінки на робоче місце, приїжджаючи до вас на роботу без попередження, демонструючи образливу поведінку перед вашими колегами?

13. Змушував вас відмовитися від допомоги на дитину або інших соціальних виплат?

14. Змушував вас підписувати підроблені фінансові документи та/або шантажував вас кримінальним переслідуванням за фінансові махінації, навіть якщо ви їх не здійснювали?

15. Змушував вас підписувати документи про дарування або заповіти вашої власності на його користь?

16. Змушував вас підписати довіреність на його ім'я, щоб він міг робити фінансові дії без вашої участі?

Дослідження показують, що успішне працевлаштування та підвищення фінансової грамотності необхідні, щоб якомога більше жінок мали можливість стати незалежними від кривдників і починали самостійне життя.

Не відкладайте повідомлення про факт насильства. Пам'ятайте, якщо ви підозрюєте, що дитина піддається будь-якому насильству, ви відповідальні перед законом і повинні повідомити про це владні структури.

При отриманні таких відомостей органів опіки зобов'язаний вжити необхідних заходів щодо захисту прав та інтересів дитини. Тому ми не маємо права давати дитині обіцяння повної конфіденційності і вважати його згоду або не згоду визначальною при плануванні подальших дій. Під конфіденційністю, коли мова йде про факти насилля, розуміється захист дитини від широкого розголосу, від того, щоб те, що трапилося не стало широко відомо, наприклад, у навчальному закладі, серед учнів.

За матеріалами Національної коаліції проти домашнього насильства (США)

4. Допомога потенційному суїциднику

4.1. Інтервенція

Слово «інтервенція» походить від латинських слів *inter* (між) і *venire* (приходити). Суїцидальна інтервенція, будучи «входженням між», являє собою процес запобігання акта саморуйнування. Вона полягає в контакті вічна-віч з зневіреною людиною і наданні їй емоційної підтримки та співчуття у соціальній, психологічній або екзистенціальній кризі.

На щастя, ніхто з людей не є абсолютно суїцидальним. Спостереження свідчать про переживання ними змішаних емоцій: «Дорога Бланш, я повинен покінчити з собою. Я ненавиджу тебе. З любов'ю Ед ». Навіть саме пристрасне бажання померти за своєю психологічної сутності є амбівалентним. Частина особистості хоче жити, інша прагне піти у небуття. Суїцидальна налаштованість душі є минущою - ці почуття можуть з'являтися, зникати, виникати знову, але майже завжди проходять. Ця закономірність є основою суїцидальної інтервенції. Крім того, дуже багато залежить від того, хто приходить на допомогу і рятує життя іншої.

4.2. Вихідна позиція помічника

Самогубство здається відштовхуючою подією для сторонніх спостерігачів, спустошливою для родичів і несамовитою для тих має до нього професійне відношення. Тому, на жаль, ця тема може зовсім не обговорюватися, навіть якщо люди погрожують накласти на себе руки. Можливо тому, що деякі свідки суїцидальних тенденцій не хочуть потрапити в скрутне становище. Байдужість, яка явно прочитується в цьому відношенні, природна, не має нічого спільного з неупередженістю. Особливо небезпечно, якщо байдужа і бездушна позиція навколишніх стикається з чутливою і схвильованою особистістю. Це відношення тільки підтверджує підозри, що їй реально ніхто не може надати допомогу.

4.3. Помічник як мораліст

Через релігійні та історичні табу, накладених на суїцид, багато людей ставляться до суїцидента з упередженням і нетерпимістю. Коли в їх присутності висловлюється суїцидальна загроза, вони відповідають: «Ви не можете зробити це. Це огидно Богу і несумісне з вірою».

Слід мати на увазі, що потенційні суїциденти і так страждають від нестерпного почуття провини. Якщо потенційний помічник говорить про суїцид як про щось аморальне, то він не тільки блокує обговорення цього питання, але може посилити і без того тяжкий для людини смуток і депресію. Важливо пам'ятати, що для суїцидента саморуйнування ні в якому разі не є теологічної проблеми, а є результатом нестерпного емоційного стресу.

Люди з суїцидальними тенденціями відчують не тільки печаль, тугу, смуток і розчарування, але можуть проявляти ворожість до свого оточення. Дуже часто, на жаль, сім'я і друзі у відповідь реагують обуренням, допускають в бесіді вируючі емоціями доводи, які тільки штовхають розсерджених людей до ще більшого шаленства. Вони можуть зосередитися на інфантильності депресивної особистості, а не на істинній, турботливій і підтримуючій зустрічі з відчаєм. Часто слідом за зникненням роздратування може бути втрачене і життя близької людини. Інтервенція може відлякувати. Як же її почати?

4.4. Що можна зробити для того, щоб допомогти

I. Підбирайте ключі до розгадки суїциду. Суїцидальна превенція полягає не тільки в турботі та участі друзів, а й у здатності розпізнати ознаки прийдешньої небезпеки. Ваше знання її принципів і прагнення володіти цією інформацією може врятувати чиєсь життя. Ділячись ними з іншими, ви здатні зруйнувати міфи і помилки, через які можливо попередити багато суїцидів.

Шукайте ознаки можливої небезпеки: суїцидальні погрози, попередні спроби самогубства, депресії, значні зміни поведінки чи особистості людини, а також приготування до останнього волевиявлення. Вловіть прояви

безпорадності і безнадійності і визначте, чи не є людина самотньою і ізольованою. Чим більше буде людей, які усвідомлюють ці застереження, то більше шансів зникнення самогубства з переліку основних причин смерті.

2. Прийміть суїцидента як особистість. Допустіть можливість, що людина дійсно є суїцидальною особистістю. Не вважайте, що він не здатний і не зможе зважитися на самогубство. Іноді спокусливо заперечувати можливість того, що хтось може утримати людину від суїциду. Саме тому тисячі людей - різного віку, рас і соціальних груп - здійснюють самогубства. Не дозволяйте іншим вводити вас в оману щодо несерйозності конкретної суїцидальної ситуації. Якщо ви вважаєте, що комусь загрожує небезпека самогубства, дійте у відповідності зі своїми власними переконаннями. Небезпека, що ви розгубитесь, перебільшивши потенційну загрозу, - ніщо в порівнянні з тим, що хтось може загинути через ваше невтручання.

3. Встановіть дбайливі взаємини. Не існує всеохоплюючих відповідей на таку серйозну проблему, якою є самогубство. Але ви можете зробити гігантський крок вперед, якщо станете на позицію впевненого прийняття зневіреної людини. Надалі дуже багато залежить від якості ваших взаємин. Їх слід висловлювати не лише словами, а й невербальною емпатією; в цих обставинах доречно не моралізування, а підтримка.

Замість того, щоб страждати від самоосуду та інших переживань, тривожна особистість повинна намагатись зрозуміти свої почуття. Для людини, яка відчуває, що вона потрібна і не любима, турбота та участь чуйної людини є потужними підбадьорливими засобами. Саме таким чином ви найкраще проникнете в ізольовану душу зневіреної людини.

4. Будьте уважним слухачем. Суїциденти особливо страждають від сильного почуття відчуження. В силу цього вони бувають не налаштовані прийняти ваші поради. Набагато більше вони потребують обговорення свого болю, фрустрації і того, про що кажуть: «У мене немає нічого такого, заради

чого варто було б жити». Якщо людина страждає від депресії, то йому потрібно більше говорити самому, ніж розмовляти з ним.

У вас може з'явитися фрустрація, образа чи гнів, якщо людина не відповість негайно на ваші думки і потреби. Розуміння, що у того, про кого ви дбаєте, існує суїцидальна спрямованість, зазвичай викликає у помічника страх відкидання, небажання, безсилля або непотрібності. Незважаючи на це, пам'ятайте, що цій людині важко зосередитися на чомусь, крім своєї безвиході. Він хоче позбутися болю, але не може знайти зцілювального виходу. Якщо хтось зізнається вам, що думає про самогубство, не засуджуйте його за ці висловлювання. Намагайтеся по можливості залишитися спокійним і розуміючим. Ви можете сказати: «Я дуже ціную вашу відвертість, адже для того, щоб поділитися своїми почуттями, зараз від вас потрібно багато мужності». Ви можете надати неоціненну допомогу, вислухавши слова, які виражають почуття цієї людини, будь-то печаль, вина, страх чи гнів. Іноді, якщо ви просто мовчки посидите з ним, це з'явиться доказом вашого зацікавленого і дбайливого ставлення.

Як психологи, так і неспеціалісти повинні розвивати в собі мистецтво «слухати третім вухом». Під цим мається на увазі проникнення в те, що «висловлюється» невербально: поведінкою, апетитом, настроєм і мімікою, рухами, порушеннями сну, готовністю до імпульсивних вчинків у гострій кризовій ситуації. Незважаючи на те, що основні провісники самогубства часто завуальовані, тим не менш, вони можуть бути розпізнані сприйнятливим слухачем.

5. Не сперечайтесь. Стикаючись з суїцидальною загрозою, друзі і родичі часто відповідають: «Подумай, адже ти ж живеш набагато краще за інших людей; тобі б слід було дякувати долі». Ця відповідь відразу блокує подальше обговорення; такі зауваження викликають у нещасної і без того людини ще більшу пригніченість. Бажаючи допомогти таким чином, близькі сприяють зворотному ефекту.

Можна зустріти часто і інше знайоме зауваження: «Ти розумієш, які нещастя і ганьбу ти накличеш на свою сім'ю?» Але, можливо, за ним ховається саме та думка, яку бажає здійснити суїцидент. Ні в якому разі не проявляйте агресію, якщо ви присутні при розмові про самогубство, і постарайтеся не висловлювати потрясіння тим, що почули. Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, ви можете не тільки програти суперечку, а й втратити його самого.

6. Задавайте питання. Якщо ви задаєте такі непрямі питання, як: «Я сподіваюся, що ти не замишляєш самогубства?», То в них мається на увазі відповідь, яку вам би хотілося почути. Якщо близька людина відповість: «Ні», то вам швидше за все не вдасться допомогти у вирішенні суїцидальної кризи.

Кращий спосіб втрутитися в кризу, це дбайливо поставити пряме запитання: «Ти думаєш про самогубство?» Він не призведе до подібної думки, якщо в людини її не було, навпаки, коли він думає про самогубство і, нарешті, знаходить когось, кому небайдужі його переживання і хто згоден обговорити цю заборонену тему, то він часто відчуває полегшення і йому дається можливість зрозуміти свої почуття і досягти катарсису.

Слід спокійно і дохідливо запитати про тривожної ситуації, наприклад: «З яких пір ви вважаєте своє життя настільки безнадійним?», «Як ви думаєте, чому у вас з'явилися ці почуття?», «Чи є у вас конкретні міркування про те, яким чином накласти на себе руки?», «Якщо ви раніше міркували про самогубство, що вас зупиняло?». Щоб допомогти суїциденту розібратися в своїх думках, можна іноді перефразувати, повторити найбільш істотні його відповіді:

«Іншими словами, ви говорите ... ». Вашу згоду вислухати і обговорити те, чим хочуть поділитися з вами, може бути великим полегшенням для зневіреної людини, яка відчуває страх, що ви її осудите, і готовий до того, щоб піти.

7. Не пропонуйте невинуватих утіх. Одним з важливих механізмів психологічного захисту є раціоналізація. Після того, що ви почули від когось про суїцидальну загрозу, у вас може виникнути бажання сказати: «Ні, ви так насправді не думаєте». Для цих умовиводів часто немає жодних підстав, за винятком вашої особистої тривоги.

Причина, по якій суїцидент говорить про свої думки, полягає в бажанні викликати занепокоєння його ситуацією. Якщо ви не виявите зацікавленості і чуйності, то депресивній людині може вважати судження типу: «Ви насправді так не думаєте» - як прояв відкидання і недовіри. Якщо вести з ним бесіду з любов'ю і турботою, то це значно знизить загрозу самогубства. В іншому випадку його можна довести до суїциду банальними втіхи саме тоді, коли він відчайдушно потребує щирої, дбайливої і відвертої участі у його долі.

Суїцидальні люди з презирством ставляться до зауважень типу: «Нічого, нічого, у всіх є такі ж проблеми, як у тебе» - і іншим аналогічним кліше, оскільки вони різко контрастують з їхніми муками. Ці висновки лише мінімізують, принижують їх почуття і примушують відчувати себе ще більш непотрібними.

8. Запропонуйте конструктивні підходи. Замість того щоб говорити суїциденту: «Подумай, якого болю принесе твоя смерть близьким», попросіть поміркувати про альтернативні рішення, які, можливо, ще не приходили йому в голову.

Одне з найбільш важливих завдань профілактики суїцидів полягає в тому, щоб допомогти визначити джерело психічного дискомфорту. Це може бути важко, оскільки «живильним середовищем» суїциду є таємність. Найбільш відповідними питаннями для стимуляції дискусії можуть бути: «Що з вами сталося за останній час?», «Коли ви відчули себе гірше?», «Що сталося у вашому житті з того часу, як виникли ці зміни?», «До кого з оточуючих вони мали відношення?». Потенційного самогубця слід

підштовхнути до того, щоб він ідентифікував проблему і якомога точніше визначив, що її посилює.

Зневірену людину необхідно запевнити, що вона може говорити про почуття без сорому, навіть при таких негативних емоціях, як ненависть, гіркота або бажання помститися. Якщо людина все ж не наважується проявити свої потаємні почуття, то, можливо, вам вдасться навести на відповідь, зауваживши: «Мені здається, ви дуже засмучені» - або: «На мою думку, ви зараз заплачете». Має сенс також сказати: «Ви все-таки схвильовані. Може, якщо ви поділитесь своїми проблемами зі мною, я постараюся зрозуміти вас». Актуальна психотравмуюча ситуація може виникнути через розпад взаємин з чоловіком або дітьми. Людина може страждати від недозволеного горя або якої-небудь соматичної хвороби. Тому слід брати до уваги всі його почуття і біди.

Якщо кризова ситуація і емоції виражені, то далі йде з'ясування, як людина вирішувала подібні ситуації у минулому. Це називається «оцінкою коштів, наявних для вирішення проблеми». Вона включає вислуховування опису попереднього досвіду в аналогічній ситуації. Для ініціювання можна поставити запитання: «Чи не було у вас раніше подібних переживань?» Існує унікальна можливість спільно розкрити способи, якими людина справлявся з кризою в минулому. Вони можуть бути корисні для вирішення і цього конфлікту.

Намагайтеся з'ясувати, що залишається, тим не менш, позитивно значущим для людини. Що він ще цінує. Позначте ознаки емоційного поживлення, коли мова зайде про «найкращі» часи в житті, особливо слідкуйте за його очима. Що з того, що він має є для нього значимим, досяжно? Хто ті люди, які продовжують його хвилювати? І тепер, коли життєва ситуація проаналізована, чи не виникло будь-яких альтернатив? Чи не з'явився промінь надії?

9. Вселяйте надію. Робота зі схильними до саморуйнування депресивними людьми є серйозною і відповідальною. Психотерапевти давно прийшли до висновку, що дуже цінним є зосередження на тому, що вони говорять або відчувають. Коли турбуючі приховані думки виходять на поверхню, біди здаються менш фатальними і більше можна вирішити. Охопленій тривогою людині може прийти до думки: «Я так і не знаю, як вирішити цю ситуацію. Але тепер, коли зрозумілі мої труднощі, я бачу, що, може, ще є якась надія».

Надія допомагає людині вийти з поглиненості думками про самогубство. У недавній історії прикладом може служити поведінка євреїв під час голокосту, коли Гітлер прагнув їх повністю винищити. Перед 1940 роком середньомісячна кількість самогубств становило 71,2. У травні того року, відразу після вторгнення нацистів, воно зросло до 371. Люди йшли на самогубства через страх потрапити в концентраційні табори. Євреї, які не уникли цієї кошмарної долі, спочатку зберігали віру у визволення чи возз'єднання сімей. Поки залишалася хоча б іскра надії, відбувалося порівняно мало суїцидів. Коли ж війна стала здаватися нескінченною і почали доходити чутки про розправи гітлерівців над мільйонами людей, то суїциди серед в'язнів таборів взяли форму епідемії. Ще одна хвиля самогубств прокотилася в самому кінці війни, коли люди дізналися про смерть своїх близьких або в повній мірі перейнялися жахом смертників, що містяться в таборі.

Втрату надій на гідне майбутнє відображають записки, залишені самогубцями. Саморуйнування відбувається, якщо люди втрачають останні краплі оптимізму, а їхні близькі якимось чином підтверджують марність надій. Хтось з цього приводу дотепно зауважив: «Ми сміємося над людьми, які сподіваються, і відправляємо в лікарні тих, хто втратив надію». Як би там не було, надія повинна виходити з реальності. Не має сенсу говорити: «Не хвилюйся, все буде добре», коли все добре бути не може. Надія не може

будуватися на порожніх утіхах. Надія виникає не з відірваних від реальності фантазій, а з існуючої здатності бажати і досягати.

Померла кохана людина не може повернутися, як не надійся і ні молись. Але його близькі можуть відкрити для себе нове розуміння життя. Надії повинні бути обґрунтовані: коли корабель розбивається об каміння, є відмінності між надією доплисти до найближчого берега або досягти протилежного берега океану. Коли люди повністю втрачають надію на гідне майбутнє, вони потребують підтримуючої поради, в пропозиції якоїсь альтернативи. «Як би ви могли змінити ситуацію?», «Якому втручанням ззовні ви могли б протистояти?», «До кого ви могли б звернутися за допомогою?»

Оскільки суїцидальні особи страждають від внутрішнього емоційного дискомфорту, все навколишнє здається їм похмурим. Але їм важливо відкрити, що не має сенсу застрягати на одному полюсі емоцій. Людина може любити, не заперечуючи, що іноді відчуває відверту ненависть; сенс життя не зникає, навіть якщо вона приносить душевний біль.

Темрява і світло, радості і печалі, щастя і страждання є нероздільно переплетеними нитками в тканині людського існування. Таким чином, підстави для реалістичної надії мають бути представлені чесно, переконливо і м'яко. Дуже важливо, якщо ви зміцнили сили і можливості людини, запевните її, що кризові проблеми зазвичай минуці, а самогубство не безповоротно.

10. Оцініть ступінь ризику самогубства. Намагайтеся визначити серйозність можливого самогубства. Адже наміри можуть відрізнятись, починаючи з швидкоплинних, розпливчастих думок про таку «можливість» і кінчаючи розробленим планом суїциду шляхом отруєння, стрибка з висоти, використання вогнепальної зброї або мотузки. Дуже важливо виявити й інші фактори, такі, як алкоголізм, вживання наркотиків, ступінь емоційних порушень і дезорганізації поведінки, відчуття безнадійності і безпорадності.

Незаперечним фактом є те, що чим більше розроблений метод самогубства, тим вище його потенційний ризик. Дуже мало сумнівів у серйозності ситуації залишається, наприклад, якщо депресивний підліток, не приховуючи, дарує комусь свій улюблений ноутбук (плеєр), з яким він ні за що б не розлучився. У цьому випадку ліки, зброю або ножі слід прибрати подальше.

11. Не залишайте людину одну в ситуації високого суїцидального ризику. Залишайтеся з ним якомога довше або попросіть когось побути з ним, поки не вирішиться криза чи не прибуде допомога. Можливо, доведеться зателефонувати на станцію швидкої допомоги або звернутися в поліклініку. Пам'ятайте, що підтримка накладає на вас певну відповідальність.

Для того щоб показати людині, що оточуючі піклуються про нього, і створити відчуття життєвої перспективи, ви можете укласти з ним так званий *суїцидальний контракт* - попросити про обіцянку зв'язатися з вами перед тим, як він зважиться на суїцидальні дії в майбутньому для того, щоб ви ще раз змогли обговорити можливі альтернативи поведінки. Як це не дивно, така угода може виявитися досить ефективним.

12. Зверніться по допомогу до фахівців. Суїциденти мають звужене поле зору, своєрідна тунельна свідомість. Їх розум не в змозі відновити повну картину того, як слід вирішувати нестерпні проблеми. Перше прохання часто полягає в тому, щоб їм була надана допомога. Друзі, безсумнівно, можуть мати благі наміри, але їм може не вистачати вміння та досвіду, крім того, вони бувають схильні до зайвої емоційності.

Для тих, хто зазнає суїцидальні тенденції можливим помічником може виявитися *священик*. Вільям Джеймс вважав суїцид релігійним захворюванням, вилікувати яке може віра. Багато священнослужителі є чудовими консультантами - розуміючими, чуйними і гідними довіри. Але є серед них і такі, які не підготовлені до кризового втручання. Моралізуванням

і повчаючими банальностями вони можуть підштовхнути прихожанина до більшої ізоляції і самозвинувачень.

Надійним джерелом допомоги є *сімейні лікарі*. Вони зазвичай добре інформовані, можуть правильно оцінити серйозність ситуації і направити людину до фахівця. Спочатку ж, поки пацієнт не отримав кваліфікованої допомоги, сімейний лікар може призначити йому препарати для зниження інтенсивності депресивних переживань.

Ні в якому разі при суїцидальній загрозі не слід недооцінювати допомогу психіатрів або клінічних психологів. На противагу загальноприйнятій думці психіатрична допомога не є розкішшю багатих. В даний час існують як приватні, так і державні установи, що фінансуються з національних або регіональних фондів, які надають різні види допомоги за низьку ціну. Завдяки своїм знанням, умінням і психотерапевтичному впливу ці фахівці володіють унікальними здібностями розуміти потаємні почуття, потреби та очікування людини.

Під час психотерапевтичної консультації зневірені люди глибше розкривають своє страждання і тривоги. Якщо депресивна людина не схильна до співпраці і не шукає допомоги фахівців, то ще одним методом лікування є *сімейна терапія*. В цьому випадку про відчайдушного не кажуть «пацієнт». Всі члени сім'ї отримують підтримку, висловлюють свої наміри і засмучення, конструктивно виробляючи більш комфортний стиль спільного життя. Поряд з конструктивним зняттям емоційного дискомфорту при сімейній терапії можуть бути зроблені персональні зміни в оточенні. Іноді єдиною альтернативою допомоги суїциденту, якщо ситуація виявляється безнадійною, стає госпіталізація в психіатричну лікарню.

Зволікання може бути небезпечним; госпіталізація може принести полегшення як хворому, так і сім'ї. Тим не менш лікарні, звичайно, не є панацеєю. Самогубство може бути здійснено, якщо хворому дозволять відвідати домашніх, незабаром після виписки з лікарні або безпосередньо під

час лікування. Дослідження показали, що істотним є те, як суїциденти сприймають ситуацію інтернування. Не розглядають вони лікарню як «в'язницю», в яку заточені?

Встановлено, що ті, хто негативно ставиться до лікування в психіатричному стаціонарі, володіють найвищим суїцидальним ризиком при знаходженні і виписці з лікарні. Крім того, відомо, що найбільш схильні до саморуйнування ставляться до своєї кризи дуже особисто, а не як до якогось розпливчастого стану. Вони реагують на актуальні проблеми лютими, гнівними вчинками, спрямованими на значущих людей, а потім в якості розплати переносять шаленство на себе. Через тривалі невдачі у налагодженні контактів вони дивляться на сім'ї як на негативних «інших». Після виписки з лікарні мають високий суїцидальний ризик дуже погано пристосовуються до життя в оточенні. Деякі з них в подальшому кінчають із собою, інші повторюють суїцидальні спроби, в результаті чого знову потрапляють до лікарні.

13. Важливість збереження турботи і підтримки. Якщо критична ситуація і минула, то фахівці або сім'ї не можуть дозволити собі розслабитися. Найгірше може не бути позаду. За поліпшення часто приймають підвищення психічної активності хворого. Буває так, що напередодні самогубства депресивні люди кидаються у вир діяльності. Вони просять вибачення у всіх, кого скривдили. Бачачи це, ви полегшено зітхаєте і послабляєте пильність. Але ці вчинки можуть свідчити про рішення розрахуватися з усіма боргами та зобов'язаннями, після чого можна покінчити з собою. І, дійсно, половина суїцидентів здійснює самогубство не пізніше ніж через три місяці після початку психологічної кризи.

Іноді в метушні життя оточуючі забувають про осіб, які вчинили суїцидальні спроби. За іронією долі до них багато хто ставиться як до недотеп і невдах. Часто вони стикаються з подвійним презирством: з одного боку, вони «ненормальні», так як хочуть померти, а з іншого - вони настільки

«некомпетентні», що і цього не можуть зробити якісно. Вони відчують великі труднощі в пошуках прийняття та співчуття сім'ї та суспільства.

Емоційні проблеми, що призводять до суїциду, рідко вирішуються повністю, навіть коли здається, що найгірше позаду. Тому ніколи не слід обіцяти повної конфіденційності. Надання допомоги не означає, що необхідно дотримуватися повного мовчання. Як правило, подаючи сигнали можливого самогубства, зневірена людина просить про допомогу. І, безсумнівно, ситуація не вирішиться до тих пір, поки суїцидальна людина не адаптується в житті.

5. Тези до психологічної консультації для батьків та педагогів

За світовими даними, великий відсоток суїцидальних спроб відбуваються в молодому віці. Фахівці поділяють такі спроби на:

- Істинні
- Демонстративні
- Шантажні

Число демонстративних спроб в 10-15 разів більше ніж завершених. Метою демонстративних, шантажних спроб є прагнення домогтися певної мети, або прагнення звернути на себе увагу. Також це може бути яскравим вираженням протесту проти важкої для людини ситуації. У дітей і підлітків поняття про смерть ще не зріле, а способів конструктивного вирішення важких життєвих ситуацій ще не досить в силу небагатого життєвого досвіду. Їм здається, ситуація тупикова і тільки позбавивши себе життя, можна полегшити своє страждання або вирішити якісь питання на свою користь. І суїцид - це крик про допомогу! Є ще один не маловажний фактор - це вплив навколишніх однолітків. Підліток робить суїцидальну спробу «за компанію», тобто рішення не обдумане, а продиктоване готовністю підтримати друзів, прагненням бути «як усі».

Слід пам'ятати, що будь-яка суїцидальна спроба надзвичайна небезпечна! По-перше, це може завершитися дійсно смертю. Це може стати способом вирішення різних проблем. По суті, це маніпулювання іншими людьми. І будь-яка проблема стає грою зі смертю. Це може бути також екстремальною, лоскочучи нерви, своєрідною розвагою, зняттям напруги. І підлітки, в даному випадку роблять порізи або надміру ризикують (наприклад, встають на підвіконня, демонструють бажання випити якісь ліки або токсичні речовини). І, нарешті, ігри зі смертю, можуть перерости у постійне саморуйнівну поведінку, а це наркотики, алкоголь, постійне прагнення ризикувати.

Найбільш небезпечними є справжні суїцидальні спроби. Тут мова йде про важкі душевні переживання, сильні стреси, виражена депресія. Справжніми причинами можуть бути:

- труднощі в сфері людських відносин,
- відчуженість від соціального середовища - підлітка не приймають однолітки. Виникає відчуття самотності, відчуження.

Страждання є дуже сильним, тому що не задовольняються вікові потреби в розумінні, прийнятті. Насильство - як фізичне, так і моральне. Тоді виникає відчуття безвиході, напруги. Сильний стрес - зокрема, смерть або розставання з близькою людиною.

По суті, справжньою причиною є не сама ситуація, а власна оцінка її. І емоційна проблема знецінює все життя.

Схильні до ризику суїциду діти і підлітки з певними психологічними особливостями:

- емоційно чутливі, вразливі;
- наполегливі у важких ситуаціях і одночасно, нездатні до компромісів;
- негнучкі в спілкуванні. Способи взаємодії з оточуючими досить однотипні і прямолінійні;
- схильні до імпульсивних, емоційних, необдуманих вчинків;

- схильні до зосередженості на емоційних проблемах і до формування надзначущих відносин;

- песимістичні; замкнуті, які мають обмежене коло спілкування.

Суїцидальна дія відбувається, коли людина не бачить можливості рішення своєї емоційної проблеми, але й не може не відмовитися, не примиритися з важкою ситуацією. Напруга стає настільки високою, що зняти її здається неможливим.

Максимальний ризик повторного суїциду є у часовий проміжок від 1 місяця до 3 років.

Депресія - одне з найбільш часто виникаючих розладів душевної сфери. Дослівно депресія перекладається як «пригнічення», «придушення». Найбільша небезпека депресії - це виникнення суїцидальних думок, які в разі погіршення можуть перерости і в суїцидальні спроби.

Особливості проявів депресії у дітей та підлітків:

- Знижений настрій - від легкого смутку до повного відчаю. Може спостерігатися печаль, туга, апатія (байдужість, зниження активності), почуття душевного болю. Проявляється це в сумному виразі обличчя, частих глибоких зітхань, песимістичних висловлюваннях.

- Порушення сну (утруднене засипання, нічні або ранні пробудження, чуйний, переривчастий сон, або, дуже глибокий).

- Підвищена стомлюваність.

- Підвищений рівень тривоги, занепокоєння.

- Можливе підвищення агресивних реакцій - конфліктність. Дратівливість. Запальність.

- Зниження імунітету.

- Зниження пам'яті, працездатності. Порушення уваги. Зниження розумових здібностей.

- Заглибленість в сумні переживання, знижена самооцінка, песимістичне сприйняття майбутнього.

Причини даного розладу неоднорідні. Лікування, як правило, призначає психотерапевт або психіатр як амбулаторне, так і стаціонарне.

Шановні батьки і педагоги! Звертайте увагу на емоційний стан вашої дитини. Спілкуйтеся, обговорюйте проблеми. Вчіть вирішувати їх, навіюйте оптимізм. Якщо ви не справляєтеся самі, відчуваєте неблагополуччя в соціальній, емоційній сфері вашої дитини, не соромтеся звертатися за допомогою. Не варто покладатися на час - що все само собою пройде і налагодиться. Проявіть пильність. Фахівці допоможуть полегшити страждання вашої дитини, допоможуть знайти вихід з важкої ситуації.

6. Реорієнтаційний тренінг

(авторський тренінг практичного психолога ДНЗ Інгулецького професійно-технічного ліцею м. Кривого Рогу Вахняніної Лілії Михайлівни)

Спосіб сприйняття подій зовнішнього світу формується в процесі взаємодії з іншими людьми. Тобто у свою чергу, виходять при цьому зі своїх переконань, так чи інакше передаючи їх один одному. В процесі взаємодії між людьми і відбувається соціальне навчання - передача досвіду з покоління до покоління.

Кожен раз, коли людина планує свої дії, вона оцінює свої можливості досягнення тієї або іншої потреби. Низька свобода дій у поєднанні з високою цінністю потреби означає погану адаптацію і часто веде до невротичних розладів. Якщо людина присвоює високу цінність тим потребам, для задоволення яких у нього не вистачає ресурсів, то насолоджуватися життям у нього навряд чи вийде.

Таким чином цілями пропонованого тренінгу є:

- 1) Дослідження життєвого стилю особистості.
- 2) Реорієнтація, яка розуміється як:
 - підвищення потенціалу що приносять задоволення, способів мислення і поведінки;

- підвищення рівня очікувань отримати підкріплення в результаті еутимних дій;
- досягнення зміни фокусу уваги і способу інтерпретації успіхів, невдач, що відбуваються з людиною, на користь позитивного сприйняття і оптимістичного стилю атрибуції (приписування причин).

Тренінг складається з ряду послідовних етапів. Перший етап тренінгу не є груповим, і здійснюється в ході індивідуальної бесіди учня і психолога. Отримані на першому етапі результати використовуються для обговорення з учням можливості участі в груповій роботі.

Етап перший: Дослідження життєвого стилю особистості

Техніка 1. З'ясування психологічних потреб.

Самогубство спирається в основному на душевний біль, головним джерелом якої є фрустровані психологічні потреби. Шнейдман виділив 20 базових потреб людини. Значимість кожної з них оцінюється кількістю балів таким чином, щоб загальна сума балів була 100. Іншими словами, загальна кількість балів у всіх опитуваних є однаковим, а діагностичну інформацію можна отримати з відмінностей між показниками значущості окремих потреб (у конкретної людини). Ці відмінності демонструють, яким чином потреби формують стиль (патерни) життя людини.

Опитувальник психологічних потреб Шнейдмана

№п/п	Потреба	Бали
1	Самоприниження. Потреба пасивно підкорятися; принижувати свою гідність.	
2	Досягнення. Потреба справлятися з труднощами і перемагати.	
3	Приналежність. Потреба належати, бути частиною групи людей, підтримувати дружбу.	
4	Агресія. Потреба силою долати опір; прагнення до боротьби, бійки або нападу.	
5	Автономія. Потреба бути незалежним і вільним ; долати обмеження.	
6	Протидія. Потреба відшкодувати втрати за допомогою боротьби, повторних зусиль.	
7	Захист. Потреба відшкодувати втрати за допомогою боротьби, повторних зусиль.	
8	Повага. Потреба в захопленні і підтримці, вихвалянні і наслідуванні	

	вищестоящій особі(лідеру).	
9	Домінування. Потреба контролювати, впливати і визначати поведінку інших; прагнення бути лідером.	
10	Демонстративність. Потреба збудити інтерес; залучати, захоплювати або розважати інших	
11	Уникнення небезпеки. Потреба уникати болю, поранень, хвороби і смерті.	
12	Недоторканність. Потреба в захисті себе і свого психологічного простору.	
13	Турбота. Потреба у забезпеченні інших їжею, допомогою, комфортом, захистом і вихованням.	
14	Порядок. Потреба в організованості і порядку в речах і думках.	
15	Гра. Потреба в діях для задоволення, в пошуку задоволення заради нього самого.	
16	Відкидання. Потреба в виключенні, вигнанні, віддаленні від себе іншої людини.	
17	Чуттєвість. Потреба в естетичних і позитивних емоційних переживань, в насолоді.	
18	Уникнення сорому. Потреба сторонитися почуттів приниження і сорому	
19	Отримання підтримки. Прагнення, щоб інший задовольняв значимі потреби; потреба бути коханим.	
20	Розуміння. Потреба мати інформацію про те, що відбувається, розуміти, яким чином і з якої причини відбуваються події.	

Техніка 2. З'ясування сенсу суїциду

У позитивної психотерапії(Пезешкіан) спроба суїциду розглядається як " завершення хворобливого розвитку". Під спробою суїциду мається на увазі не стільки прагнення до смерті, скільки виклик навколишнього світу. Якщо поміркувати над тим, що означає " позбавити себе життя", то тут можна виявити і позитивні сторони. Якщо людина забирає у себе життя, значить вона осягає життя, опановує його, людина пристосовує його до себе. Тут можливо новий початок." Позбавити себе життя" - це здатність поставити своє життя під питання і змінювати свої погляди на нього.

Опитувальник для учнів із суїцидальними тенденціями

1. " Я цього не винесу"; " Життя - це ілюзія"; " Все це гра уяви, химера, вигаданий світ"; " Хто навчився вмирати, перестає бути рабом"; " Смерть - це ворота життя" ; " Все позбавлене сенсу". Чи можете ви пригадати які-небудь прислів'я та приказки, які близькі до вашої проблематики? Як ви ставитеся до цього?

2. Який засіб ви використовували, щоб піти з життя?
3. Ваше почуття самоцінності базується в основному на вашій професійній діяльності?
4. У вашій навчальній діяльності ви розчаровані, відчуваєте себе знехтуваним? Або до вас несправедливо відносяться на роботі?
5. Чи була ваша спроба самогубства викликом навколишнього світу? З якою метою?
6. Ви розповідали кому що-небудь про вашу спробу самогубства? Чи стояло за цим бажання любові, близькості і захищеності?
7. Які розчарування(чим, ким) передували вашій спробі самогубства? Чи стояло за цим бажання любові, близькості і захищеності?
8. Чи долають вас думки про безнадійність життя? Що вас привело до таких думок і відчуттів?
9. Чи знаєте ви, які причини примушують людей інших культурних традицій свідомо позбавляти себе життя(наприклад харакірі в Японії, принесення себе в жертву в Індії)?
10. Чи хотіли ви покінчити з нестерпною для вас ситуацією(якою?) або з життям взагалі?
11. Чи замислюєтеся ви про глобальні проблеми майбутнього всього людства(війна-мир, екологічна криза, світовий голод)?
12. Що для вас є сенсом життя(стимулом, метою, мотивацією, життєвим планом, сенсом хвороби і смерті, життя після смерті)?
13. Які цілі і плани є у вас у професійній діяльності, партнерських і сімейних стосунках, здоров'я і суспільній сфері на найближчі 5 років? Які можливості для їх реалізації ви бачите?

Техніка 3. Ранні спогади

Привожу інструкцію отримання ранніх спогадів, опубліковану в роботі Е.Сидоренко(2000 р.)

За процедурою обстеження учасникам тренінгу пропонується дати письмовий виклад самого раннього спогаду.

Підкреслюється значення наступних моментів:

- * Намагайтеся бути як можна більш конкретним;
- * Не давайте оглядів, тобто спогадів про випадки, які повторювалися багато разів;
- * Не відмовляйтеся давати спогад, навіть якщо ви не абсолютно впевнені, що це дійсно трапилося з вами;
- * Включайте все, що пам'ятаєте, навіть те, що вам здається незначним;
- * Описати тільки те, що відбувалось віком до 8 років;
- * Описати почуття, навіть якщо вони суперечливі;
- * Називайте імена присутніх у спомині людей;
- * Опишіть найбільш яскраву частину;
- * Опишіть те, що трапилося до і після цього, і почуття, які виникали;
- * Спробуйте висловити припущення з приводу мети своєї поведінки;
- * Вкажіть приблизний вік до якого відноситься спогад.

Можна використовувати більш коротку інструкцію: людину просять розповісти найпершу згадка про яку-небудь подію. Пропонується, щоб це була одна подія, а не розповідь про серії подій. Після того, як підліток зробить це, консультант може поставити уточнюючі питання:

- *Що ви відчували?
- * Хто там ще був?
- * Чи пам'ятаєте ви кольори, звуки та інші обставини цієї події?

Після запису кожного спогади випробуваного просять: дати йому назву; висловити свої почуття з приводу цієї події; внести будь-яку зміну у те що запам'яталося у події. В подальшому аналізі використовується тільки та подія, яку клієнт згадав першою.

Якісний контент - аналіз ранніх спогадів

Схема контент - аналізу ранніх спогадів складається з чотирьох етапів:

1. Аналіз тематичних категорій і висунення гіпотез.
2. Перевірка гіпотез.
3. Інсайт - збагнення формули життєвого стилю автора раннього спогаду.
4. Дослідження формули разом з автором раннього спогаду.

На першому етапі фіксуються змістовні категорії і висуваються гіпотези.

А) Присутні у спомині люди.

1. Мати.
2. Батько.
3. Брати і сестри.
4. Двоюрідні брати і сестри.
5. Бабусі, дідусі, і інші родичі.
6. Сторонні, чужі люди: гості, друзі, сусіди і ін.,

Б) Тип події.

1. Небезпеки, нещасні випадки, тілесні і інші покарання.
2. Хвороби і смерть.
3. Проступки, крадіжки, сексуальний досвід і ін.
4. Нові життєві ситуації.

В) Спосіб сприйняття ситуації суб'єктом.

1. Переважаючий вид чутливості.
2. Відчуття приналежності.

Важливо враховувати, чи використовується тільки займенник "Я" або (або «І») займенник "МИ". В цілому використання займенники "МИ" свідчить про більший розвиток соціального почуття і співпраці, але багато

чого залежить від того, з ким "МИ": тільки з членами сім'ї або з більш широким колом людей.

3. Почуття й емоції.

А. Всі почуття і емоції мають мету.

Б. Мета почуттів і емоцій сприяють загальній життєвій меті - обраному нами стилю життя.

- Почуття, якими пройняті ранні спогади, допомагають нам утримувати емоційний тон, відповідний обраному життєвому стилю.

Почуття і емоції, описані суб'єктом або хоча б випадково згадані їм спогади є важливим засобом пізнання його життєвого стилю. Саме тому всі дослідники звертають увагу випробуваних на необхідність і важливість опису почуттів, навіть неясних, змішаних або навіть незначних. З іншого боку діагностично і те, чи суб'єкт описує емоцій з власної ініціативи чи ні. Це відображає його стиль в підході до проблем і завдань, виявляє його інтерес до емоційної сторони життя, до своїх власних почуттів і до почуттів інших людей. З цієї причини важливість опису почуттів у пропонованій мною інструкції спеціально не підкреслюється.

На цьому завершується аналіз за тематичними категоріями - перший етап контент - аналізу ранніх спогадів.

На другому етапі пропонується переглянути всі гіпотези, записані на першому етапі, і викреслити ті з них, які спростовуються будь-якими іншими елементами спогаду.

На третьому етапі пропонується зосередитися зручним для себе способом і спробувати досягнути формули життєвого стилю автора спогадів. Спочатку краще працювати в режимі мозкового штурму - продукувати будь-які ідеї і записувати їх, не критикуючи.

Потім на основі аналізу цих ідей повинна бути виведена відточена формула життєвого стилю, що починається зі слів, запропонованих Адлером, наприклад: " Життя - це..." або " Жити - значить...".

Четвертий етап аналізу - дослідження разом з автором ранніх спогадів тієї життєвої формули, яку склав консультант, тобто перехід від діагностичної роботи до корекційної.

Наступні етапи тренінгу проводяться в групі. Загальні поняття групової терапії, що включають процедуру знайомства, розминки, завершення роботи і т.д..

Етап другий: Постанова й узгодження цілей

Людям приносить велике задоволення відчуття успішного досягнення своїх цілей і мрій, як короткострокових, так перспективних. Перешкодити цьому може кілька обставин.

По-перше часто життєві цілі самі по собі не ясні і туманні. Безцільність існування призводить до нудьги та апатії, пасивності і песимізму . Ясна і детальна постановка цілей у цьому випадку сама по собі приносить деяке задоволення, особливо якщо виникає відчуття того , що власні цілі важливі й іншим людям, що власні плани небайдужі іншим людям і підтримуються ними.

По-друге, дуже часто можна зустріти підміну цілей засобами їх досягнення. Сконцентрувавшись на предметі, засіб досягнення мети(наприклад автомобілі або квартирі), люди забувають про те, для чого їм цей предмет потрібен. Прив'язуючись до засобів досягнення мети, людина просто змушена відчувати неприємні почуття в силу їх важкодосягаємості або псування предмета.

По-третє, часто цілі ставляться на недосяжному рівні, що не дає людині отримувати задоволення від щоденного наближення до цих цілей. Порівнюючи свої статки з недосяжним ідеалом, людина концентрується на різниці, яка існує між ним і самим ідеальним станом, легко знаходить це розходження і засмучується. Для переформулювання такого роду цілей використовується широко відомий в поведінкової психотерапії (спочатку запропонований Б.Ф.Скиннером) принцип"послідовного наближення до

мети". Суть цього методу полягає в тому, що людину навчають концентруватися на маленьких кроках, що ведуть до досягнення мети і забезпечувати самому собі підкріплення за рахунок виконання цих кроків.

По-четверте, часто, замість того, щоб концентруватися на цілях(тобто на задоволенні), люди концентруються на проблемах. Проблеми, таким чином, затьмарюють мету, накопичуються в свідомості і перешкоджають досягненню мети. Багато проблем, що здаються нерозв'язними, на практиці легко усуваються, якщо увага концентрується на цілі і пов'язаних з нею задоволеннях.

Завдання цього етапу тренінгу полягає в тому, щоб навчити учасників формулювати позитивні і реалістичні цілі і повідомляти про них у відкритій формі, залучаючи оточуючих у досягнення власних цілей. Далі учасники навчаються погоджувати власні цілі з цілями і бажаннями оточуючих.

Корекційні вправи другого етапу

Вправа 1. "Розуміння цілей"

Сядьте, візьміть 4 аркуша паперу, олівець, ручку. Напишіть у верхній лівій частині аркушу: " Які мої цілі в житті?" Витратьте 2 хвилини для того, щоб відповісти на це питання. Пишіть все, що приходить в голову, яким би смішним і непотрібним вам здавалося написане. Ви можете включити сюди особисті, сімейні, кар'єрні, соціальні, громадські або духовні цілі. Дайте собі ще 2 хвилини, щоб побачити весь список і зробити доповнення й виправлення. Відкладіть перший лист в бік.

Візьміть другий лист і напишіть зверху: " Як би я хотів провести наступні три роки?" Витратьте 2 хвилини, для того, щоб відповісти на це питання. Витратьте ще 2 хвилини на те, щоб переглянути список. Це питання повинно допомогти вам виявити ваші цілі більш чітко, ніж перше завдання. Відкладіть в сторону і цей список.

Щоб побачити свої цілі з іншої точки зору , напишіть на третьому листі:" Якщо б я знав, що мені залишилося жити 6 місяців починаючи з

сьогоднішнього дня, як би я їх прожив ?" Це питання потрібне для того, щоб подивитися, що саме потрібно для вас, але про що при цьому ви досі навіть не замислювалися. Знову витратьте на відповіді 2 хвилини і ще 2 хвилини на те, щоб перевірити список, і відкладіть лист в бік.

На четвертому аркуші випишіть 3 цілі, які вважаєте найбільш важливими з усіх перерахованих. Порівняйте всі чотири списки.

Обговорення:

- ✓ Чи є тема, що проходить червоною ниткою через всі ваші різноманітні бажання?
- ✓ Чи не належать всі ваші цілі до однієї категорії, наприклад соціальної або особистої?
- ✓ З'являються якісь цілі у всіх трьох списках?
- ✓ Чи не відрізняються цілі, які ви вибрали як найважливіші, від інших перерахованих вами цілей?

Доцільно, щоб тренер почав розповідь про свої власні цілі.

Вправа триває 15 хвилин на одного учасника, обговорення 5 - 7 хвилин на кожного учасника.

Хоча цей метод і не розкриває цілком неусвідомлені життєві цілі, про які говорив Адлер, він може допомогти вам зрозуміти взаємини між вашими цілями і вашої повсякденною діяльністю. Корисно повторювати цю вправу кожні 6 місяців, щоб побачити, які зміни відбулися за цей час.

Вправа 2. " Три бажання "

Ви знайшли стару запечатану пляшку, викинуту хвилями на берег. Ви відкрили її, звідти з'явився джин і пообіцяв виконати три ваші бажання. Коли будете обмірковувати, що загадати, пам'ятайте, що бажання повинні залишатися в межах людських можливостей. Вони повинні бути цікавими, але правдоподібними.

1. Напишіть ваші три бажання.
2. Виберіть одне, найбільш важливе для вас.

3. Напишіть про своє бажання чітко і докладно, як про головну життєву мету.

4. Що ви робите або збираєтеся робити для досягнення цієї мети?

5. Які перешкоди для її досягнення?

6. Якщо хочете, повторіть пункти 3-5 для решти двох бажань.

Обговорення:

✓ Що ви відчували, коли писали про свою мету, приймаючи її серйозно?

✓ Чому?

Вправа - 20 хвилин на одного учасника, обговорення - 3-5 хвилин на кожного учасника.

Вправа 3. " Пори року моєї душі"

Не всі свої цілі ми ставимо усвідомлено. Іноді наші цілі формуються неспівомо, і тільки після того, як ми щось зробимо, ми починаємо розуміти, чого ж нам хотілося насправді.

Ми можемо багато чому навчитися у природи. Зокрема, саме в природі ми спостерігаємо приємну сталість змін. Всі рослини і тварини проходять через цикл часів року. Зима дарує всім спокій, а комусь дає можливість померти. Навесні життя знову пробуджується. Влітку вона досягає свого повного розквіту, досягають плоди. Осінь дозволяє зібрати урожай, а потім природа бере наступний цикл становлення, зникнення і нового народження.

Якщо ми хочемо збирати урожай, то сталість зміни часів року має нас заспокоювати. Якщо ми прив'язуємося лише до мрій про цвітіння, то коло оберт часів року буде нас засмучувати. Точно так само і в нашому житті ми можемо досягати зрілості і пожинати плоди лише в тому випадку, якщо зрозуміємо і приймемо для себе, що багато що проходить і змінюється, тим самим створюючи передумови виникнення нового..

Нехай ця думка слугує вам відправною точкою для роздумів. Візьміть аркуш паперу і складіть список приблизно з п'яти пунктів - перелік того, що у

вашому житті відмирає, стає слабкішим, втрачає свою значущість, відступає на другий план. Можливо. Закінчуються і йдуть в минуле дружба, робота, шлюб. Може бути, змінюється внутрішня позиція або будь-яке почуття, ваша життєва філософія або політичні погляди. Зосередьтеся на тому, що змінюється, але при тому не зникає зовсім.

Складіть ще один список (теж приблизно з п'яти пунктів) - перелік того, що знаходиться в самому початку, в стадії становлення, що поки ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що тільки з'являється, або те, що знову повертається, стає все більш важливим і бажаним. Можливо, це нова дружба, або зароджується інтерес до кулінарії, або зростає бажання подорожувати. Намагайтеся писати як можна більш конкретно, але укластися в 15 хвилин.

А тепер виберіть з другого списку той пункт, який вам особливо цікавий. Напишіть до нього невелике пояснення. Яка його передісторія, що саме зароджується? Що допомагає і що заважає його появи? Чи це може стати для вас важливою життєвою метою? Як ви можете на це налаштуватися? У вас є ще 15 хвилин на роздуми.

Обговорення:

- ✓ Які почуття викликають у вас ті явища, які втрачають свою значимість?
- ✓ Як виглядатиме ваше життя, якщо те, що виникло, буде розвиватися далі?

Вправа - 30 хвилин на одного учасника, обговорення - 5-7 хвилин на кожного учасника.

Вправа 4." Бідність, багатство і Господь Бог"

Іноді мета прояснюється для нас завдяки екстремальних обставин. Часом ми несвідомо влаштуємо собі кризи для того, щоб пережити і усвідомити щось важливе.

Ця вправа надає учасникам можливість пережити екстремальні ситуації в уяві і уявити, до чого насправді можуть призвести зміни, до яких вони не усвідомлено прагнуть.

Навіть, коли наше життя протікає цілком благополучно, ми часом відчуваємо неприємне почуття, іноді це пов'язано з тим, що ми прагнемо реалізувати давно поставлені цілі і забуваємо скорегувати їх у відповідності з тим, що відбуваються зміни всередині нас. Життя змушує нас більш докладно замислюватися над тим, що відбувається і піддавати наші цілі перегляду.

Спробуйте пережити в уяві декілька незвичайних ситуацій. Уявіть собі, що ви раптово потрапили в злидні. Що ви будете робити? Що з вашого майна ви захочете, нехай навіть ціною неймовірних зусиль, зберегти? Які елементи вашого життєвого устрою ви захочете залишити незмінними і якою ціною? Які нові можливості відкриє для вас бідність? У чому може полягати ваш шанс? Опишіть як ви будете діяти в такій ситуації, як будете почувати себе, про що думати. У вас є на це 10 хвилин.

А тепер уявіть собі, що вам дісталася величезний скарб . Що це означатиме для вас? Що ви зробите насамперед? Які можливості це відкриє для вас? Напишіть, що ви будете робити в цій ситуації, які будете будувати плани. Для цього у вас є ще 10 хвилин.

І, нарешті уявіть себе в ролі Бога. Що ви зміните, що нового створите, щоб зробити цей світ кращим? Протягом 10 хвилин записуйте те, що прийде вам в голову.

Тепер подумайте про те, що ви бажали - можливо, вже давно, а може бути, лише віднедавна - змінити у своєму житті. Які цілі представляються вам важливими? Як ви могли б змінити свої життєві плани? Запишіть свої міркування.

Обговорення:

- ✓ В якій ситуації було найскладніше перебувати?
- ✓ Чому?

Вправа - 30 хвилин на одного учасника, обговорення - 3-5 хвилин на кожного учасника.

Вправа 5. " Вільний! "

У цій вправі уявна екстремальна ситуація допоможе учасникам побачити нові цілі, які могли бути приховані пеленою умовностей і застарілих ілюзій.

Зараз ви переживете щось на кшталт шоку, і це, можливо, допоможе вам поглянути на своє життя по-новому. У кожного з нас є безліч бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо і прагнемо до їх задоволення. Про інші ми здогадуємося, проте вважаємо за краще залишати їх у напівтемряві. А частина наших бажань ховається, ймовірно, в самих темних глибинах нашого несвідомого. Що станеться, якщо ми станемо більш ясно і чітко розуміти наші бажання й цілі?

Уявіть собі, що ви прийняли чарівну таблетку, яка на час усуває всі стримуючі фактори, засвоєні правила і моральні норми. Ви звільняєтеся від боязкості, нерішучості, тривожності, від внутрішньої цензури і будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної таблетки триває протягом тижня.

Що ви будете робити весь цей час? Що ви будете говорити? Як виглядатиме ваше життя? Як ви будете почувати себе? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень. У вас є на це чверть години.

А тепер подумайте, могли б ви зробити щось з того, що ви записали, і без чарівної таблетки? До яких цілей ви будете прагнути і без неї? Запишіть свої думки(5 хвилин).

Обговорення:

- ✓ Наскільки важливі для вас такі бажання, для виконання яких дійсно потрібна чарівна таблетка?

Вправа - 20 хвилин на одного учасника, обговорення - 3-5 хвилин на кожного учасника.

Вправа 6. " Оголошення"

Виконуючи цю вправу, учасники можуть сформулювати і проговорити вголос цілі, які вони вже усвідомили. Вони мають можливість ствердитися в цих цілях і прийняти їх як саме собою зрозуміле.

У кожного з нас є цілі, які ми тримаємо в голові, в серці і в душі. Деякі з них служать нам своєрідними " алібі - цілями " насправді ми не хочемо їх здійснювати. Інші цілі є амбівалентними ("п'ятдесят на п'ятдесят"). Ми з однаковою ймовірністю можемо як прагнути до їх досягнення, так і уникати їх реалізації. Але є і такі цілі, які ми дуже хотіли б здійснити.

До чого ви прагнете у своєму житті? Ви можете зараз накидати оголошення про цілі, які для вас дуже важливі. Це можуть бути найрізноманітніші оголошення: купівля нерухомості, пропозиція робочих місць, обмін або " Різне". Ви можете написати оголошення про пошук партнера, одної дитини, консультанта, співробітника і т.п. або ж винайти абсолютно новий різновид оголошень.

Вказуйте кожен раз, що саме ви шукаєте, які ваші конкретні побажання і що ви готові запропонувати замість. Додайте в тексти оголошень свої координати. Де б ви хотіли опублікувати свої оголошення? Якщо вам не вдається підібрати підходящу газету або журнал, придумайте нові.

Обговорення:

- ✓ Чи Легко було сформулювати те, що ви готові запропонувати замість бажаного?

Вправа - 30 хвилин на одного учасника, обговорення - 3-5 хвилин на кожного учасника.

Вправа 7. " Чарівна крамниця"

Учасники можуть зосередитися на істотних для них життєвих цілях і за допомогою уяви усвідомити таку закономірність: щоб придбати щось нове, нам завжди доводиться платити. Вправа побудована так, що учасники

можуть надавати підтримку один одному. Умовою його проведення є досить близьке знайомство членів групи між собою.

Ця вправа дасть вам можливість подивитися на самих себе. Ви зможете висловити будь-яке бажання, і як у казці, зважити, чого це бажання буде вам коштувати.

Налаштуйтеся зручніше. Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся.

Уявіть собі, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Уявіть навколишній вас ландшафт. Озирніться навколо.

Похмуро або світло в навколишній вас лісі? Що ви чуєте? Які аромати ви відчуваєте? Що ви відчуваєте?

Раптово стежка повертає і виводить вас до якого-то старого будинку. Вам стає цікаво і ви заходите всередину. Стіни обладнані стелажми і висувними ящиками, як у молочній лавці. Всюди стоять скляні посудини, банки і коробки. Це дійсно стара лавка, причому чарівна.

Тепер уявіть собі, що ваш напарник (або психолог) – продавець в цій лавці. Ласкаво просимо! Тут ви можете отримати все, що ви хочете від життя. Але є одне правило: «За виконання кожного бажання ви повинні віддати щось або від чогось відмовитися». Той, хто побажає скористатися чарівної лавкою, може підійти до продавця і сказати , чого він хоче. Продавець задасть вам тільки одне питання: " Що ти даси за це?" Ви повинні вирішити, чи ви готові віддати щось і що саме це буде.

Продавець ніяк не коментує слова " покупця". Через деякий час до продавця зможе підійти наступний член групи.

Обговорення:

✓ Які труднощі виникли при виконанні цієї вправи?

Вправа - 30 минбут на одного учасника, обговорення - 3-5 хвилин на кожного учасника.

Вправа 8. " Перетворення проблеми у мету "

Ця вправа дає можливість учасникам скласти загальне уявлення про свої повсякденні проблеми і сформулювати найбільш важливі з них у вигляді цілей.

Інструкцію до цієї вправи психолог може роздати членам групи.

У кожного з нас є свої проблеми. Деякі з них ми повинні прийняти і жити з ними так, як можемо. Але на щастя багато наших проблем можуть бути вирішені, якщо ми зможемо представити їх для себе у вигляді цілей, яких ми хотіли б досягти. Давайте спробуємо зробити це.

1. Складіть список проблем, які ви хотіли б якнайшвидше вирішити.

Наступні питання допоможуть вам в цьому:

- * Що я дійсно хочу робити, мати, чого досягти?
- * Що ще може принести мені задоволення?
- * В яких сферах життя я хотів би вдосконалити свої здібності?
- * Що останнім часом займало мої думки , давило або сердило мене?
- * На що я найчастіше скаржуся?
- * Що створює мені найбільше клопоту?
- * Що змушує мене відчувати себе тривожно або напружено?
- * Що дає можливість відчувати себе затишно?
- * Що мене найбільше турбує?
- * Що стало останнім часом мене дратувати?
- * Що я хотів змінити б в моєму ставлення до самого себе?
- * Що мені треба змінити в самому собі?
- * На що у мене йде занадто багато часу?
- * Що мені дуже складно робити?
- * Від чого я швидко втомлююся?
- * Як я міг би краще розподіляти свій час?
- * Як я міг би розумніше витратити свої гроші?

2. Тепер опишіть проблему, яку ви хотіли б вирішити насамперед. Уявіть її собі як можна більш об'єктивно.

3. Сформулюйте мету, яку ви могли б досягти. Що вам треба зробити для того, щоб ваша проблема перестала існувати або, принаймні, стала менш гострою?

Обговорення:

- ✓ Відповідь на які питання викликав найбільші складнощі?
- ✓ Як ви думаєте, чому?

Вправа -30 хвилин на одного учасника, обговорення 3-5 хвилин на кожного учасника.

Вправа 9. " Сон про майбутнє"

За допомогою спрямованого уяви учасники можуть інтуїтивно прояснити для себе свої цілі, очікування і бажання.

Ми володіємо дивовижною здатністю по-різному сприймати час. Іноді нам здається, що рік пролітає як одна секунда, а буває й так, що секунди розтягуються на роки. Крім того, ми можемо подумки повертатися в минуле або, навпаки, заглядати в майбутнє. Цю дивовижну здатність можна використовувати для того, щоб прояснити для себе глибоко заховані бажання.

Сядьте зручніше і закрийте очі. Кілька разів вдихніть за глибше, і з кожним видихом нехай вас залишають будь-які турботи, всі думки, вся накопичена напруга.

Тепер уявіть собі годинник - будь-який годинник з циферблатом і трьома стрілками: часовою, хвилинною і секундною. Тримайте їх перед своїм внутрішнім поглядом, і нехай вони показують який-небудь час. Спостерігайте за тим, як годинник починає йти вперед. Уявіть собі у всіх деталях, як рухається секундна стрілка, що в цей час відбувається з хвилинною, як переміщається годинна. Дивіться на них і уважно спостерігайте за всіма трьома стрілками одночасно. (30 секунд).

А тепер уявіть собі, що годинник поступово починає розтавати і ви засинаєте. Ви знаходитесь як раз там, де вам буває легко заснути. Сон переносить вас в бажане майбутнє.

У цьому сні з'являються різні образи: одні з них видно цілком виразно, інші ледь помітні. Деякі з вас чують звуки, шурхіт, слова... Хтось відчує запахи або ясно відчує свої рухи... Уважно подивіться, яку картину майбутнього вам представило ваше несвідоме. Зв'яжіть виниклі образи з вашими усвідомленими бажаннями.

Якщо цей сон про майбутнє раптом розтане або перерветься, ви можете повернутися до картинки з годинником і знову поспостерігати за стрілками. Це дозволить вам знову зосередитися. За ці кілька хвилин ви зможете пережити ті важливі події, на які сподіваєтеся в майбутньому. (3-5 хвилин).

А тепер повертайтеся в наш час. Не поспішаючи відкрийте очі, потягніться.

Обговорення:

Опишіть свій сон про майбутнє. При цьому ви можете доповнити його новими деталями, які прийдуть вам в голову.

Вправа - 15 хвилин на одного учасника, обговорення - 5-7 хвилин на кожного учасника.

Вправа 10. " Карта майбутнього "

Представлення свого майбутнього у вигляді карти місцевості дозволить учасникам більш чітко усвідомити свої цілі. Метафоричний вираз цілей у вигляді пунктів на карті, а шляхів їх досягнення у вигляді вулиць і доріг допомагає учасникам створити в уяві яскраву картину свого майбутнього.

Після створення такої картки кожен може співвіднести свої цілі і зрозуміти, наскільки вони поєднуються один з одним, які перешкоди зустрічаються на шляху до них, які нові можливості відкриваються.

Накресліть карту свого майбутнього. Ваші глобальні цілі позначте як пункти місцевості, в яких ви хотіли б опинитися. Позначте також проміжні

великі і маленькі цілі на шляху до них. Придумайте і напишіть назви для пунктів – «цілей», до яких ви прагнете в особистому і професійному житті. Намалюйте також вулиці і дороги, по яких ви будете йти. Як ви будете добиратися до своїх цілей? Найкоротшим або обхідним шляхом? Які перешкоди вам доведеться долати? На яку допомогу ви можете розраховувати? Які місцевості вам доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі і родючі края, пустелі, глухі і занедбані місця? Чи будете ви прокладати дороги або стежки наодинці або з ким - небудь? У вас є 30 хвилин.

Обговорення:

- ✓ Де знаходяться основні цілі?
- ✓ Наскільки вони поєднуються одна з одною?
- ✓ Де вас підстерігають небезпеки?
- ✓ Звідки ви будете черпати сили для того, щоб досягти бажаного?
- ✓ Які почуття викликає у вас ця картина?

Вправа 30 хвилин на одного учасника, обговорення 10 хвилин на кожного учасника.

Вправа 11." Верстові стовпи мого майбутнього"

У цій вправі учасники складають список того, що їм хотілося б зробити в майбутньому, щоб упорядкувати свої цілі. Перевага цього способу роботи полягає в тому, що він підсилює відчуття спрямованості і безперервності життя.

Можна заглянути в своє майбутнє без всякої астрології. У кожного з вас є безліч мрій і бажань. Деякі з них зможуть по всій ймовірності, втілитися в життя, іншим же судилося залишитися в царстві думок і уявлень.

Визначте як далеко в майбутнє ви хочете зазирнути. Може бути вам цікаво побачити своє життя через рік або два, а може бути - через 10 років?

Тепер подумайте, чого ви хочете досягти за цей час. Що ви хочете створити? Чому навчитися? Ким стати? Від чого ви хотіли б відмовитися або звільнитися?

Уявіть собі, що кожна важлива життєва мета цього відрізка є верстовим стовпом на шляху життя, за яким ви йдете. Коли ви доходите до чергового верстового стовпа, ви можете сказати собі: " Це я вже зробив". Вибирайте тільки такі цілі, які для вас позитивно пофарбовані і гідні того, щоб до них прагнути. Причому їх повинно бути не більше шести - восьми. Розставте їх в потрібній часовій послідовності і позначте кожен верстовий стовп кількома ключовими словами.

Обговорення:

✓ Наскільки розумними вам здаються ваші цілі на майбутнє?

Вправа 20 хвилин на одного учасника, обговорення 3-5 хвилин на одного учасника.

Вправа 12. " Очікування"

Учасникам надається можливість поглянути не тільки на позитивні , але і на негативні припущення про себе і своє життя і модифікувати їх так, щоб вони стали продуктивними.

Наші думки про майбутнє нерідко дуже хаотичні. Ми сповнені надій та побоювань. Іноді наші страхи діють на нас дисциплінуюче, але нерідко вони підштовхують нас до таких дій, які сприяють втіленню в життя наших таємних побоювань.

Зосередьтеся зараз на своїх усвідомлених і не зовсім усвідомлених очікуваннях і уявленнях про майбутнє. Зверніть увагу як на позитивні, так і негативні очікування. У цьому випадку ви можете краще відчутти можливість контролю над своїми діями.

Складіть список найважливіших припущень про своє майбутнє життя. Що ви будете робити? Що буде з вами відбуватися? Записуйте все, що буде приходити вам у голову в будь-якому порядку. У вас є 10 хвилин.

А тепер зосередьте свою увагу на негативних припущеннях. Перетворіть їх у позитивні очікування, щоб вони не збулися у своїй негативній формі. Наприклад припущення " Я буду хворіти" ви можете замінити на " Я зможу навчитися краще стежити за своїм здоров'ям". Запишіть ці нові позитивні очікування.

Обговорення:

✓ У двох - трьох пропозиціях висловіть ті думки, які виникають у вас при погляді на переформульовані очікування.

✓ Що ви думаєте про них?

✓ Що ви відчуваєте?

Вправа 10 хвилин, обговорення -5-7 хвилин на одного учасника.

Вправа 13. " Веселка"

Для багатьох учасників медитативне малювання, яким вони будуть займатися в ході цієї вправи, являє собою ідеальний спосіб усвідомлення важливих життєвих цілей.

У нас є прекрасна можливість задуматися про майбутнє, визначити і осмислити важливі для нас цілі. Кажуть, що на кінці веселки стоїть горщик із золотом, який кожному, хто знайде його, дарує щастя і багатство.

Уявіть собі вашу особисту веселку, створену сонцем і дощем для того, щоб порадувати вас.

Нехай ті точки, де веселка спирається на горизонт, позначають ваше минуле і майбутнє. Уявіть, що в точці майбутнього вас чекає щось цінне і дуже бажане для вас, яке ідеально підходить вам.

Намалюйте веселку, а там, де вона йде за горизонт, намалюйте мету, яка прийде вам в голову під час малювання. Зосередьтеся насамперед на веселці, на її кольорах, її вигині. Поки ви будете малювати, вам придуть у голову різні думки, в пам'яті будуть спливати різні цілі. Намалюйте майбутню мету на першому плані, усвідомлюючи, що вона може бути не

єдиною важливою метою. Ви можете малювати її символічно, або реалістично, або поєднуючи обидва ці способи. На це відводиться 20 хвилин.

А тепер подивіться на свій малюнок і подумки уявіть собі відповіді на наступні питання:

- * Як мені досягти своєї мети?
- * Що залежить від мене, а що від інших
- * Які перешкоди можуть зустрітися на шляху?
- * Від чого мені, можливо, доведеться відмовитися?
- * Що я виграю?
- * Хто, крім мене, може отримати користь від досягнення цієї мети?
- * Як я ставлюся до цієї мети?

Обговорення:

- ✓ Вийшла у вас закінчена картина досягнення своєї мети?
- ✓ Які були труднощі?

Вправа 25 хвилин на одного учасника, обговорення - 3-5 хвилин на кожного учасника.

Вправа 14. " Стріла"

Ця вправа залучає несвідоме учасників до таємниці «прицілювання». Нерідко ми прагнемо до своїх цілей занадто різко або вибираємо невідповідний для їх досягнення час. Діючи в уяві, ми можемо усвідомити, що саме нам треба робити, щоб рухатися до своєї мети впевнено і зосереджено. У житті нам часто потрібні зразки і моделі, які б давали уявлення про те, як можна жити і діяти. А при певних умовах ми самі можемо бути для себе таким зразком. Можна навчитися у себе самого того, як досягти мети.

Сядьте зручніше, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, і дозвольте собі повністю трохи розслабитися.

Закрийте очі і уявіть собі, що ви тримаєте в руках лук. Відчуйте ступнями і всіма м'язами ніг, як міцно ви стоїте на землі. Тримайте лук

однією рукою, а тятиву з доданою до неї стрілою - іншою. Відчуйте, як напружуються м'язи рук, коли ви тягнете тятиву.

А тепер спробуйте ясно і чітко побачити, що знаходиться попереду вас ціль. Зверніть увагу на те, як вказує на неї вістріє стріли. Тепер натягнутий лук повністю готовий до пострілу, стріла спрямована точно на ціль. Відчуйте, скільки енергії сконцентровано в спокої зарядженого лука. Вам тільки треба відпустити стрілу, щоб ця енергія досягла мети.

І ось стріла випущена. Слідкуйте за її польотом і відчувайте її спрямованість до мети. Нічого більше не існує для стріли - тільки мета. Ніяких сумнівів, відхилень у бік, ніяких відхилень. Стріла летить бездоганно прямо і входить в середину цілі.

Спокійно і впевнено ви можете надіслати меті ще кілька стріл і, роблячи це, відчутти спрямовану в одну точку концентровану силу і рішучість.

Тепер повертайтеся в наш час і відкривайте очі.

Обговорення:

- ✓ Потрапили в ціль?
- ✓ Як ви думаєте, чому?

Вправа 10 хвилин на одного учасника, обговорення - 3-5 хвилин на кожного учасника.

Вправа 15. " Шлях до мети"

Ця вправа допомагає учасникам намітити важливу мету і ні на крок не відступати від неї, незважаючи на всі перешкоди.

Іноді ми добре знаємо , чого ми хочемо, але нам не вистачає енергії для здійснення своїх намірів, для того, щоб протягом тривалого часу докладати всі зусилля і не відступати, незважаючи на виникаючі перешкоди.

Подумайте про найважливіші завдання, що стоять перед вами на даному етапі життя, і коротко опишіть їх кількома ключовими словами. Спектр цих цілей може бути дуже широкий: це можуть бути абстрактні і

конкретні цілі, неосяжні і легкі, далекі й близькі. Вирішальне значення тут має те, що є мета важлива для вас і ви дійсно хочете її досягти.

Тепер виберіть зі списку ту мету, яка в дану хвилину вам ближче всього, що вас найбільше приваблює. Сядьте зручніше і закрийте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, і хай разом з повітрям, що видихається вас залишать всі турботи і думки, невідкладні справи, піде напруга. Зосередьтеся на обраній меті.

Нехай у вашій свідомості спливе картина або образ, що символізує для вас цю мету. Це ваш особистий, індивідуальний символ, і образ може бути яким завгодно: природним об'єктом, тваринами, людиною, предметом.

Не розплющуючи очей, уявіть собі, що перед вами лежить довга і пряма стежка, яка веде на вершину пагорба. Над пагорбі ви бачите саме той спосіб, який символізує вашу мету. А по обом сторонам стежки ви відчуваєте присутність різних сил, які намагаються змусити вас зійти з шляху, перешкодити вам досягти вершини пагорба.

Ці сили можуть зробити буквально все, що захочуть. Не можуть вони лише одного, зруйнувати пряму як промінь стежку, яка злегка світиться перед вами. Ці сили символізують різні відволікаючі ситуації, людей, менш важливі цілі, негативні настрої. У їх розпорядженні є багато способів змусити вас відхилитися в бік. Вони спробують позбавити вас мужності або чим-небудь спокусити. Вони приведуть безліч логічних аргументів, які доводять, що далі йти немає сенсу. Вони захочуть залякати вас або викликати у вас почуття провини.

А ви можете відчути себе згустком ясної волі і неухильно йти вперед по стежці. Не поспішайте і давайте собі достатньо часу для того, щоб зрозуміти стратегію кожного «порушника спокою». Відчувайте напрямок руху. Ви можете навіть обмінятися парою слів з кимось із тих, хто намагається відвернути вас, однак після цього знову продовжуйте свій шлях і відчувайте себе живим, спрямованим вперед волею.

Коли ви досягнете вершини пагорба, подивіться на той образ, який символізує вашу мету. Відчувайте його присутність, залишайтеся якийсь час поруч з ним і насолоджуйтеся його близькістю. Відчуйте, що означає для вас цей образ, прислухайтеся до того, що він зараз вам може сказати.

Тепер настав час дозволити всім цим образам розтанути і відсунутися на другий план. Заберіть з собою те, що виявилось для вас важливим, і поступово повертайтеся в наш час. Відкрийте очі, потягніться, випряміться.

Обговорення:

✓ Які сили хотіли змусити вас згорнути у бік?

Вправа - 15 хвилин на одного учасника, обговорення 3-5 хвилин на кожного учасника.

Вправа 16. " Сенс життя "

Для учасників, які схильні до думки про самогубство, ця вправа дає прекрасну можливість прояснити мету свого існування. Учасники групи повинні бути добре знайомі один з одним і довіряти психологу.

Сядьте прямо і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Закрийте очі і зосередьтеся.

Уявіть собі старовинну порожню віллу, яка зараз нежила. Огляньте цю будівлю. Пройдіться по всіх кімнатах, помилуйтеся старовинними меблями, світильниками, картинами, килимами.

Тепер підніміться по сходах на другий поверх, пройдіть через спальню. Зверніть увагу на фіолетову порт'єру, яка трохи закриває широкі дерев'яні двері. Відсуньте порт'єру убік і відкрийте двері.

Зараз ви бачите другі сходи, курну і всю у павутині. Очевидно, нею вже давно ніхто не користувався. Повільно підніміться по сходах і відкрийте двері, що знаходяться на вершині сходів.

Ви опинилися в старій бібліотеці, наповненою світлом, що ллється з вікон і проникає крізь скляний дах. Спробуйте прочитати кілька назв книг. Раптом ви помічаєте, що в кутку кімнати сидить якийсь чоловік.

Він говорить спокійним, м'яким голосом: "Я чекав тебе". І від куди-то із глибини душі до вас приходить відчуття, що ця людина володіє всіма знаннями світу і може відповісти на всі питання.

Ви вирішуєте поставити йому найбільш важливе питання: "Навіщо я прийшов у цей світ?", - і в тиші чекаєте, що він вам відповідь. Відповідь може прийти в словах, у жестах, переданих телепатично думками або в образах. Ви можете задати цій людині будь-які важливі для вас питання. А тепер подякуйте старого мудреця і попрощайтеся з ним. Спустіться по сходах вниз, знову пройдіть по всіх кімнатах. Залиште цю віллу і повертайтеся назад. Ви відчуваєте себе оновленим після цієї зустрічі. Потягніться, випряміться і відкрийте очі.

Обговорення:

- ✓ Чи отримали ви відповідь на поставлене питання?
- ✓ Чи ви готові поділитися ним з групою?

Вправа - 5 хвилин на одного учасника, обговорення -3-5 хвилин на кожного учасника.

Вправа 17. " Зростаючі цілі "

Подумайте, будь ласка, про те, до чого ви прагнете, про ті стани, досягнення яких доставляють (або може вам доставити) задоволення.

Назвіть, будь ласка, чотири таких стана, скориставшись наступними асоціативним рядом:

1. Зимова мета - нікому не видно і рідко здійснюється, оскільки лежить глибоко в землі у вигляді зернятка. Може вирости в ціль, видну і красиву при відповідному догляді і турботі.

2. Весняна мета - за даних умов вже проросла, але росток ніжний і беззахисний, може бути легко затоптаний.

3. Літня мета - дозріла і цвіте, квіти всім видно й очевидно, можуть бути і плоди.

4. Осіння мета - зріла і плодоносна, вимагає постійного поливу, цвісти та плодоносити при постійному догляді буде довго.

Після нетривалої підготовки, в ході якої учасники формулюють свої цілі на листках паперу, тренер пропонує кожному розповісти групі про власних цілях.

Обговорення:

- ✓ Чи Можете ви сказати, що ці цілі могли б бути привабливі і для вас самих?
- ✓ Чи справді йдеться про цілі або ми маємо справу з засобами?

Підготовка -5 хвилин, вправа - 10 хвилин на учасника, обговорення - 5 - 7 хвилин на кожного учасника.

Домашнє завдання:

Прочитайте ще раз ваш інвентар цілей і перевірте, чи не виявилася будь-яка важлива для вас мета пропущеної і чи не включили в список цілей щось другорядне і несуттєве.

Вправа 18. " Оцінка цілей"

Будь ласка, прочитайте інформаційний листок " Критерії цілі, що дає задоволення".

Критерії цілі, що дає задоволення:

- Концентруйтеся на задоволенні, а не на проблемі.
- Спочатку думайте про цілі, потім шукайте кошти.
- Розділяйте глобальні цілі на маленькі досяжні кроки.
- Ставте перед собою досяжні цілі.
- Концентруйтеся на цілях з максимальною свободою власних дій.
- При можливості встановлюйте тимчасові і кількісні критерії досягнення мети.

Спробуйте, використовуючи цей листок, оцінити кожне ваше формулювання з попередньої вправи з шістьма критеріями. Використовуйте просто значки " +" і "-".

Обговорення:

- ✓ Чи згодні ви з перерахованими критеріями цілі, що створює задоволення?
- ✓ Чи можна відмовитися від деяких критеріїв? Може бути ці критерії треба доповнити?
- ✓ Як виглядають ваші цілі стосовно цим критеріям?

Вправа -10 хвилин на учасника, обговорення - 5-7 хвилин на кожного учасника.

Вправа 19 " Помилкові цілі"

Учасникам роздають бланки, на яких будуть написані перераховані нижче цілі.

Спробуйте знайти помилки в наведених нижче формулюваннях цілей.

- ❖ Хочу іноземну машину.
- ❖ Щоб чоловік менше пив.
- ❖ Хочу жити окремо від батьків з коханою дівчиною.
- ❖ Тиждень відпочити, щоб мене ніхто не чіпав.
- ❖ Хочу заміж.
- ❖ Мені потрібен новий комп'ютер
- ❖ Не хочу працювати.
- ❖ Навчитися грати на гітарі.
- ❖ Хочу бути хорошим фахівцем, і щоб усі мене поважали.
- ❖ Мені потрібна трикімнатна квартира.
- ❖ Не хочу доглядати за хворою бабусею.
- ❖ Мені терміново потрібно схуднути.

Обговорення:

- ✓ Що легше - дотримуватися або порушувати критерії?
- ✓ Чому так?

Вправа 20 хвилин, обговорення - 5 - 7 хвилин на кожного учасника.

Вправа 20. " Зіпсовані цілі "

Будь ласка, спробуйте переформулювати власні цілі так, щоб порушити їх можливо було через велику кількість критеріїв цілі, що дає задоволення.

Учасників групи я прошу допомогти кожному знайти таке формулювання, яке порушує як можна більшу кількість правил.

Вправа -20хвилин, обговорення 5-7 хвилин на кожного учасника.

Вправа 21. "Узгодження цілей"

Записи учасників, збережені після вправи " Зростаючі цілі" (впр.17)

Ця вправа виконується в парах. Подивіться один на одного і виберіть людину, з якою ви могли б здійснити ваші цілі.

Ваше завдання полягає в тому, щоб інформувати один одного про свої цілі і знайти можливі збіги.

Звичайно, не варто очікувати повного збігу цілей. Наше завдання в тому і полягає, щоб в обговоренні знайти такі речі, до яких ви обидва могли б прагнути.

Тепер я прошу об'єднатися з найближчій парою. Обговоріть, будь ласка цілі пар і ваші особисті цілі і спробуйте дійти згоди щодо того, що вам вчотирьох може приносити задоволення.

Один з представників кожної підгрупи може розповідати всій групі, які узгоджені цілі є у його "четвірки". Учасники критично аналізують цілі з використанням " критеріїв цілі, що дає задоволення".

Обговорення:

- ✓ Які труднощі виникли у процесі узгодження цілей?
- ✓ Чий опис узгоджених цілей був найвдалішим?
- ✓ Яких правил найважче дотримуватися?

Вправа - 20 хвилин, обговорення 5-7 хвилин на кожного учасника.

Етап третій. Переписана біографія

У минулому у багатьох учасників групи лежать не дуже приємні події, в яких при всьому бажанні важко знайти позитив, щоб йому порадіти. Часто

погляд, направлений в «минуле», затьмарює радості сьогоdnішнього. Простий і для багатьох ефективний спосіб жити сьогоdnішнім днем, витягуючи з минулого уроки і плануючи завтрашнє щасливе життя, нерідко виявляється важко здійснюваним.

Допомогти слідувати цьому правилу повинні вправи, спрямовані на " примирення з минулим". Завдання цих вправ полягає в тому, щоб перерозподілити відповідальність за минулі нещастя між собою і обставинами життя і взяти на себе відповідальність за сьогоdnішнє життя і своє власне майбутнє. При цьому, звичайно, доведеться на якийсь час заглибитися в минуле. Але загальна мета при роботі з біографічним матеріалом все ж полягає в тому, щоб виявити і реконструювати позитивні аспекти біографії, як би переписати її заново.

Вправа 1. " Переписана біографія"

За винятком рідкісних екстремальних випадків, біографія кожної людини включає як труднощі і нещастя, так і удачі, радості і щастя. Наше завдання полягає в тому, щоб розповісти власну біографію, залишивши в ній тільки позитивні моменти, тобто такі події та обставини, які вам доставили задоволення, радість чи інші приємні відчуття.

Будь ласка, опишіть ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних умов.

Учасники групи по черзі розповідають підготовлені позитивні автобіографії.

Обговорення:

- ✓ Як вам здалося, що в почутих нами біографіях було самим приємним?
- ✓ Який момент особисто для вас став би самим щасливим?

Вправа 20 хвилин на одного учасника, обговорення 5 -7 хвилин на кожного учасника.

Вправа 2. " Проект біографії"

Тепер, коли ми навели порядок у минулому, спробуємо пофантазувати, і заглянемо в наше позитивне майбутнє. Ми будемо повністю вільні у своїх фантазіях і придумаємо самі собі біографію на найближчі 5-10 років, включивши в неї всі наші плани і мрії, а також події та обставини, які вам напевно доставлять задоволення і радість.

Будь ласка, опишіть ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних умов.

Учасники групи по черзі розповідають підготовлені біографії.

Обговорення:

- ✓ Як вам здалося, що в почутих нами біографіях було самим приємним?
- ✓ Який момент особисто для вас став би самим щасливим?

Вправа 20 хвилин на одного учасника, обговорення 5-7 хвилин на кожного учасника.

Домашнє завдання:

Позитивні біографії пропонується доповнити новими позитивними подіями, які учасники можуть запозичити з почутих раніше оповідань.

Вправа 3. " Щасливі моменти життя"

Згадайте, будь ласка, 2-3 щасливих моменти вашого життя, а також ті просторові і тимчасові рамки, в яких вас " захопило " щастя.

Коротко запишіть на листку суть справи і опишіть ті предмети або обставини, які вам у зв'язку з цим запам'яталися.

Розкажіть, що з вами сталося. Давайте спробуємо інсценувати ці події.

Про які обставини вашого власного життя ви згадали, спостерігаючи цю виставу? Які почуття відчували?

Драматизація, особливо з використанням прийому " думки вголос" і виявленням ключових для щасливої події символів, може мати дуже велике значення для примирення минулого і сьогодення".

Вправа 20 хвилин на одного учасника, обговорення 5-7 хвилин на одного учасника.

Вправа 4. " Мої успіхи і мої невдачі"

Будь ласка, згадайте про одну вашу невдачу і про один успіх. Байдуже, коли вони відбулися, нещодавно або ж дуже давно. Спробуйте розповісти про них групі в оптимістичній манері.

Завдання учасників групи - після завершення розповіді спробувати завершити її в бік найбільшого оптимізму.

Обговорення:

- ✓ Що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі?
- ✓ Які переваги і які недоліки має оптимізм?

Вправа 5-7 хвилин на кожного учасника.

Домашнє завдання:

Постарайтеся будь-ласка звертати увагу на те, в якому стилі навколишні вас розповідають про свої успіхи і невдачі. При необхідності спробуйте втрутитися в розмову і скорегувати свій стиль оповідання на більш оптимістичний.

Вправа 5. " Оптимістичний виступ"

Будь ласка, зробіть трихвилинне повідомлення перед групою, витримане в оптимістичній манері, на одну з наступних тем.

1. Перспективи виробництва автомобілів в Україні.
2. Як припинити війни в усьому світі?
3. Чи є життя на Марсі?
4. Люблю я подорожувати?
5. Доля української освіти.
6. Як стати щасливим ?
7. Інтернет, переваги та недоліки.
8. Щоб я зробив, якби став президентом.
9. Чому мені потрібно в два рази підвищити зарплату.

10. Новорічне привітання.

11. Щастя не купиш.

Група по закінченню виступу дає зворотний зв'язок і виправляє помилки.

Обговорення:

- ✓ Що заважало виступати в оптимістичній манері?
- ✓ Чи можливий стовідсотковий оптимізм?
- ✓ Відносно кого: самого себе або інших людей - простіше бути оптимістом?

Вправа 5-10 хвилин на кожного учасника.

Етап четвертий. Гарне в поганому

Як ми робимо з усякими гидотами, які ми неминуче зустрічаємо в нашому житті? Можна робити по - різному. Можна повністю сконцентруватися на помилках і невдачах, образливих словах, несправедливості і злі, які, безумовно, є в сучасному світі.

Більш того, деякі люди до такої міри концентруються на негативному, що самі починають створювати негатив навколо себе.

Але досвід показує, що в будь-якій негативній події або явищі є щось позитивне. Залишивши без уваги банальний "наполовину порожній - наполовину повний стакан", сконцентруємося на простому прийомі, який не дозволяє нам псувати задоволення минулими та майбутніми неприємностями.

Приємний прийом полягає в тому, що трапилося і очікувані неприємної події ми шукаємо позитивні моменти, образно уявляємо цей позитив і вживаємося в нього.

Незважаючи на уявну простоту і ефектність прийому "Хороше в поганому", вимагає все ж тренування.

Зіткнувшись з неприємними подіями і припускаючи, що вони можуть відбутися, подумайте про те, що в цих подіях може бути хорошого, приємного, позитивного.

Вправа 1. " Гарне у поганому"

Згадайте про неприємну подію, яка сталася з вами в минулому або яка можна очікувати в майбутньому. Подумайте, що в цій події може бути хорошого, і розкажіть нам про це. Я прошу членів групи допомагати один одному в пошуках позитиву. Пропонуйте, будь ласка, будь-які варіанти що приходять в голову.

Обговорення:

- ✓ Чи існують ситуації, при яких неможливо знайти позитив в небажаних подіях?
- ✓ Що заважає звертати увагу на позитивне?

Вправа 10 -15 хвилин на кожного учасника.

Домашнє завдання:

Якщо у вашій присутності хто-небудь буде розповідати про негативні події, то спробуйте самі знайти в них позитивне і розкажіть про цей позитив партнерові по розмові. Звичайно, партнер буде чинити опір і оскаржувати ваші слова. Будьте наполегливі і скажіть , що ви залишаєтеся при своїй думці.

Вправа 2. " Пошук кращої альтернативи"

Подумайте про подію, яка може статися в найближчому майбутньому і якої б ви не хотіли. Не варто думати про трагічні події, виберемо просто неприємне.

Розкажіть, будь-ласка, про ваші побоюваннях групі і запропонуйте 4-5 кращих альтернатив неприємним відчуттям, які можуть бути пов'язані з цією подією.

Членів групи я прошу допомагати один одному в пошуку кращих альтернатив.

Обговорення:

- ✓ Що ви відчували, обмірковуючи кращі альтернативи?

Вправа 10 -15 хвилин на кожного учасника.

П'ятий етап. Прийняття похвали

Багатьом з їх повсякденного життя відомі труднощі і неприємні відчуття, які виникають у момент, коли нас хвалять, особливо хвалять публічно. Складність полягає навіть не в тому, щоб сказати: "Велике спасибі, було дуже приємно це чути", а в тому, що було неприємно почути саме похвалу.

Дивним чином публічне визнання заслуг і похвали сповнюють багатьох в сумнівах і сорому. Помилково зрозуміла скромність змушує червоніти і ховати руки, заїкатися і виправдовуватися ("та ні, що ви, це зовсім не так").

Звичайно, не від усіх чути похвалу приємно в рівній мірі. Але що заважає насолодитися заслуженою і щирою похвалою і публічним визнанням?

Заважає невміння насолоджуватися позитивним. Учасникам тренінгу належить навчитися не тільки адекватно, без самознищення й агресії, реагувати на похвалу, але і отримувати від похвали задоволення і радіти їй.

Вправа 1." Прийняття похвали. Уміння радіти компліментам"

Виберіть кого-небудь з членів групи, кому б ви хотіли сказати комплімент, і скажіть, що вам це подобається. Починайте зі слів:

- * Мені в тобі подобається...
- * У тебе краще, ніж у інших виходить...
- * Я тобі вдячний за те, що ти...

Зробіть невелику паузу, для того, щоб партнер міг відчути ваш комплімент.

Вислуховуючи комплімент, повторіть про себе його слова, починаючи наступним чином:

- * Йому в мені подобається...

* У мене краще, ніж у нього, виходить...

* Він вдячний мені за моє...

Намагайтеся зосередитися на приємних почуттях, які у вас викликає похвала, скажіть про ці почуття партнерові.

Обговорення:

- ✓ Що ви відчували, коли говорили або отримували комплімент?
- ✓ Як компліменти зазвичай діють на людей?
- ✓ Як вони вплинули на вас?
- ✓ Чи можете ви пригадати випадок, коли вас несподівано похвалили?
- ✓ Що ви відчуваєте, згадуючи про це?

Вправа 5-7 хвилин на кожного учасника.

Шостий етап. Само підкріплення

Само підкріплення (як і самоконтроль) - метод, досить широко використовуваний в рамках когнітивно-поведінкової психотерапії. Деякі дослідники вважають само підкріплення процедурою дієвішою, ніж підкріплення з боку психолога або навколишнього світу. Суть методу полягає в тому, що людина сама дає собі позитивне або негативне підкріплення кожен раз, коли йому вдається досягти певної мети або вирішити життєве завдання.

Складність методу полягає в тому, що в цьому випадку клієнт часто не здатний самостійно вибрати відповідні для нього підкріплення і навик само підкріплення сам по собі потребує тренуванні.

Тому процедурі само підкріплення часто передують модельна демонстрація само підкріплення і тренування в само підкріпленні у присутності психолога з подальшими пробами у рольовій грі.

Іноді, коли виявляються суттєві порушення самооцінки члена групи, само підкріплення може виступати не в якості терапевтичного прийому, а як самостійна терапевтична мета. У цьому випадку формуванням нових

способів само підкріплення психолог прагне внести істотні зміни в механізми внутрішньої вербалізації, підвищити рівень ефективності, внести корекцію в рівень самоповаги клієнта.

Очікується, що само підкріплення у зовнішній мові поступово інтеризується і стає звичним способом саморегуляції поведінки.

Вправа1. " Сам себе не нахвалиш - ніхто не похвалить"

В парах розкажіть про себе все найкраще. Партнер допомагає знайти гарне в собі. По моему сигналу поміняйтеся ролями. Даю одну хвилину на розповідь про саме гарне.

Розкажіть партнеру про свої успіхи і радощі за останній рік(місяць, тиждень, день , годину). Партнер може розпитувати, якщо його що-небудь зацікавить.

По моему сигналу поміняйтеся ролями. Даю одну хвилину на розповідь про успіхи та радощі .

Обговорення:

- ✓ Що допомагало, а що заважало говорити про свої успіхи і радощі?

Вправа - 5 хвилин на одного учасника, обговорення - 5 - 7 хвилин на кожного учасника.

Сьомий етап. Насолода в діях

"Цеглинки" насолоди формують приємні образи. Працюючи з цими образами, люди вчаться отримувати насолоду від дій, пов'язаних з ними. Колекціонування сірникових коробок, плавання, спорт і танці можуть доставляти величезну насолоду при дотриманні вже названих критеріїв.

На початкових стадіях цього етапу складається "інвентар" різних дій, які приносять задоволення людям. Потім учасникам пропонується усвідомлено або цілеспрямовано використовувати ці дії для отримання насолоди, концентруючись на приємних почуттях.

На цьому етапі тренінгу сфера задоволення обмежується " суб'єкт - об'єктною" (предметною) взаємодією , в мінімальній ступені залежної від настрою і дій інших людей.

Вправа 1. " Мені подобається"

Будь ласка, подумайте та завершіть наступне незакінчене речення:

Мені подобається..., а багато людей не знають, яке від цього можна отримувати задоволення.

Обговорення:

✓ Чи зацікавили вас які-небудь задоволення?

В якій сфері переважно лежать задоволення учасників нашої групи: робота, подорож, спілкування, захоплення, мистецтво?

Вправа 5-7 хвилин на кожного учасника.

Вправа 2." Інтерв'ю в парах"

Учасники будь-яким способом об'єднуються в пари.

Розкажіть один одному про ті заняття, які вам приносять задоволення. Намагайтеся якомога докладніше описати почуття, які ці заняття у вас викликають.

Спочатку один з вас буде розповідати про свої задоволення, партнер намагатиметься якомога детальніше розібратися в відчуттях і почуттях іншого. Потім ви поміняєтесь ролями.

Обговорення:

✓ Будь ласка ,розкажіть, що ви дізналися про задоволення партнера.. спробуйте виступити в ролі аналітика і розповісти, з яких " цеглинок" складається задоволення від тих або інших занять партнера.

Вправа -20 хвилин

Домашнє завдання:

До наступного заняття виберіть час для занять, що доставляють вам задоволення. Намагайтеся відволіктися від всіх непотрібних або

відволікаючих думок і повністю зосередитися на приємних відчуттях, що виникають у ході цього заняття. Якщо вам вдасться виділити особливо приємну цеглинку насолоди, зосередьтеся на ній на деякий час, приділіть їй особливу увагу.

Запишіть детально ваші відчуття від виконання цієї вправи.

На наступному занятті потрібно обов'язково приділити час аналізу домашнього завдання і записів учасників.

Вправа 3. " Моя улюблена робота "

Ми зараз подумаємо про те, яка робота приносить нам задоволення. Розкажіть, будь ласка, групі:

- Чи ви хочете працювати, на якій посаді і на скільки інтенсивно?
- Може бути, ви хочете працювати зовсім мало і обмежитися лише невеликим доходом?
- Або ви хотіли б займатися тільки домашніми справами, щоб вас утримував хтось інший?
- Або ви взагалі не хочете працювати, оскільки у вас є така можливість?
- Що у вашій потенційній роботі для вас особливо важливо?
- Що вам потрібно було б запропонувати, щоб питання зарплати перестало б мати принципове значення?
- Чи можете ви придумати таку посаду , при якій вам платили б гроші за ваші улюблені заняття?
- Чи було так коли – не-будь у вашому минулому?
- Можна уявити собі, що таке станеться коли – не-будь в майбутньому?

Вправа 5-7 хвилин на кожного учасника.

Під " роботою " у цьому вправі маються на увазі заняття, які дають засоби до існування, певний дохід. Якщо в групі виявляються безробітні, то обговорюється потенційно можливе заняття, яке дозволило б заробляти гроші.

Мета роботи тренера полягає в тому, щоб якомога тісніше пов'язати заняття, які приносять задоволення, з "роботою", тобто знайти можливість отримувати гроші за заняття, які приносять задоволення.

Вправа 4." Баланс реальний і бажаний"

Учасникам роздають картки з двома колами, розташованими один під іншим.

Переверніть картку навпіл так, щоб вам було видно тільки одне коло. Спробуйте на цьому колі намалювати, в якому співвідношенні в даний час знаходяться ваша робота (професійна діяльність), робота по дому та розваги (подорожі, відпочинок, захоплення).

Не слід обчислювати для цього співвідношення часу, що ви проводите на роботі і вдома. Використовуйте в якості орієнтира "психологічний час" - ваші внутрішні відчуття. Розділіть коло на відповідні основним заняттям число секторів так, щоб розмір сектора підходив "психологічному простору, займаному цим видом діяльності.

Тепер переверніть картку і на чистому колі намалюйте ідеальне для вас співвідношення різних видів діяльності.

Обговорення:

Розкажіть, будь ласка, що ви зобразили на картці. Які є розбіжності між реальним і ідеальним співвідношенням речей?

Що можна зробити, щоб наблизити один до іншого?

Від кого і від чого це залежить?

Психологу має сенс записати або запам'ятати учасників та сфери їх діяльності, за яким виявиться максимальна розбіжність.

Вправа 5 хвилин на одного учасника, обговорення 5-7 хвилин на кожного учасника.

Вправа 5." Хочу навчитися"

КРОК 1.

Вправа будується за типом "Інтерв'ю в парах".

Будь ласка, розкажіть про ті дії, які приносять задоволення іншим людям, і яким вам хотілося б навчитися. Слухаючий партнер буде пропонувати варіанти того, як і де можна було б навчитися тому, що буде приносити задоволення.

По моєму сигналу ви поміняєтесь ролями.

КРОК 2.

Розкажіть групі про ті приємні заняття, якими можливо і хотів би навчитися ваш партнер. Запитайте партнера, коли він може це зробити (або почати процес навчання).

Обговорення:

- ✓ Що перешкоджає нам вчитися справам, які можуть приносити задоволення?

Вправа 20 хвилин на одного учасника, обговорення 5-7 мнуть на кожного учасника.

Домашнє завдання:

До наступного заняття дізнайтеся, де вчать справам, які можуть приносити вам задоволення. Запишіть і принесіть із собою адреси, телефон, будь-які інші координати цих вчителів. Десь напевно є люди, які можуть навчити насолоди. Пошукайте їх. Не потрібно записувати координати людей, які вчать страждати.

Вправа 6." Неприємні справи"

Десять маленьких карток роздають кожному учаснику. Деяку кількість карток потрібно мати в запасі.

На зворотному боці картки залишено місце для рангів за наступними пунктами:

Ступінь неприємності _____

Легкість виконання _____

Необхідний час _____

Вправа 20 хвилин, обговорення 5-7 хвилин на кожного учасника.

На наявних у вас картках запишіть, будь ласка, ті неприємні справи, які вам необхідно зробити, невиконані обіцянки і неприємні, але необхідні зустрічі. Якщо десяти карток не вистачить, то можете взяти у мене ще.

Тепер, будь ласка розташуйте картки перед собою таким чином, щоб зліва від вас виявилися найбільш неприємні речі, а праворуч - менш неприємні...

Введіть, будь ласка, ранги - місця в отриманому ряду - на зворотному боці картки.

(Подібним чином відбувається ранжирування по інших категоріях: зліва - легкі у виконанні, праворуч - важкі справи, зліва - не вимагають багато часу, праворуч - вимагають багато часу).

Обговорення:

- ✓ Тепер давайте виберемо картку, яка має найменші ранги по мірі неприємності і легкості виконання.
- ✓ Що вам заважає завершити цю неприємне справу?
- ✓ Коли ви зможете її завершити або як мінімум почати її завершення?

Вправа 7. " Що мені приносить задоволення?"

Десять маленьких карток роздають кожному учаснику. Деяку кількість карток потрібно мати в запасі.

На зворотному боці картки залишено місце для рангів за наступними пунктами:

Ступінь задоволення _____

Ступінь досяжності для мене _____

Частота _____

Серед карток кожному учаснику видається одна, на якій написано: " Швидке завершення неприємної справи".

Вправа 20 хвилин, обговорення 5-7 хвилин на кожного учасника.

На картках напишіть, будь ласка, які заняття доставляють вам задоволення. Будь ласка, заповніть всі картки.

Тепер, будь ласка, поставте перед собою картки таким чином, щоб зліва від вас виявилися речі, які вам доставляють максимальне задоволення, а праворуч - менш приємні...

Введіть, будь ласка, ранги - місця в отриманому ряду - на обороті картки.

Подібним чином відбувається ранжирування за іншими категоріям (зліва - доступні, праворуч - важкодоступні; зліва - рідковідбуваючі, праворуч - частовідбуваючі).

Давайте тепер перевернемо картки і відберемо картки з малими рангами за чотирма категоріями.

Чи можемо ми частіше займатися цими справами?

Нерідко учасники групи з працею виявляють, що в них достатньо часу для того, щоб насолоджуватися, але вони за різних причин не роблять цього. Має сенс розпитати їх, чому так відбувається.

ЕТАП 8. Насолода в людях

Нам живеться краще, якщо навколо нас живуть і працюють приємні люди, які роблять нам приємні речі. Ми можемо суттєво збільшити ступінь насолоди життям, якщо навчимося бачити в людях приємне. Близькі люди будуть робити нам більше добра, якщо ми будемо говорити їм приємні речі. Ми вільні бачити в людях як бридке і вульгарне, так добре і миле, як позитивне, так і негативне.

У цьому розділі тренінгу ми вчимося бачити в оточуючих людей позитивне, говорити їм про це, відчувати симпатію до інших і самим, викликати симпатію до себе.

Вправа 1." Мої улюблені"

Розкажіть, будь-ласка, про ваші добрі почуття по відношенню до ваших улюблених і про ті якості або про ті дії, які ці добрі почуття викликають.

Обговорення:

- ✓ Чи було названо щось таке, що у вас не викликало задоволення, але, навпаки - роздратування?
- ✓ Чи існують універсальні способи доставити задоволення?
- ✓ Що приємно всім людям? Що приємно конкретній людині?

Вправа 2. " Розмова з коханим"

У якості матеріалу використовується ватман з записаними на ньому приємними речами з вправи " Мої улюблені".

Кожен учасник вибирає партнера з числа членів групи, який може грати кохану людину.

Розкажіть близькій людині про те, що вам в ній подобається. По можливості як можна частіше використовуйте займенник " Я" і точно описати почуття, які виникають у вас у зв'язку з тими або іншими особливостями поведінки партнера.

Обговорення:

- ✓ Які труднощі виникли при виконанні цієї вправи?
- ✓ Про що складніше говорити - про дії партнера, або про власні почуття у зв'язку з цими діями?

Вправа 20 хвилин на одного учасника, обговорення - 5-7 хвилин на кожного учасника.

Домашнє завдання:

До наступного заняття знайдіть час і скажіть близькій людині про те, які позитивні почуття він у вас викликає і які виникають в зв'язку з цим почуття у вас.

Вправа 3. " Гарне у поганому - 2"

Тепер наше завдання полягає в тому, щоб побачити гарне , у найгіршій для вас людині.

Будь ласка, коротенько, опишіть цю людину, а потім розкажіть, що в ній є хорошого.

Обговорення:

- ✓ Чи можна знайти гарне в найогидніших і мерзенних людях?
- ✓ Що в цьому може нам перешкодити?

Вправа 20 хвилин на одного учасника, обговорення 5 -7 хвилин на кожного учасника.

Використані ресурси

Література:

1. Дюркгейм Е. Самогубство: соціальні дослідження.-К.,1998
2. Шестопалова Л. М. Самогубство як явище.-К.,2000
3. Сулицький В.В. Психологія суїцидальної поведінки.-К., 2001
4. Катастрофы сознания. Самоубийства: религиозные, ритуальные, бытовые. Способы самоубийств.-Минск,1996

Інтернет ресурси

1. http://dipres.narod.ru/help_suey.html