

## Несколько добрых советов по контролю над стрессом

### Стратегия работы со стрессом

- Внимательно проследите за ощущениями в вашем теле.
- Сосредоточьтесь на вызвавшем стресс эпизоде
- Какое значение вы придаете этому переживанию? Получив ответ, еще раз спросите себя: «Что еще могло бы это значить?» А затем: «Какой смысл я хотел бы придать этому эпизоду?»
- Способны ли вы повлиять на ситуацию? Что бы вы могли предпринять, чтобы изменить ее? Находится ли это в области вашего влияния? Если нет, оставьте все так, как есть. Если да, то какими ресурсами вы обладаете, чтобы изменить положение?
- Что бы вы хотели, чтобы произошло в этой ситуации? Какова ваша цель? Какой урок вы можете извлечь из этого случая, чтобы в следующий раз избежать неприятностей?



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №1

Адрес: 155047 г.Тейково, Ивановская обл., ул.Ленинская, д.3  
телефоны: 2-23-46 – канцелярия, факс 2-24-62 – директор  
e-mail: teykovo\_school1@mail.ru

«Утверждаю»

Директор школы: *Николаева О.А.*

Приказ № 72 от 21.09. 2021г.



## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

*Психологического сопровождения подростков,  
требующих индивидуального психолого –  
педагогического подхода.*

Фамилия \_\_\_\_\_  
Имя \_\_\_\_\_  
Класс, группа \_\_\_\_\_  
Возраст \_\_\_\_\_  
Домашний адрес \_\_\_\_\_  
Телефон \_\_\_\_\_  
Стоит на учёте \_\_\_\_\_

**Индикаторы суицидального риска у подростка – отметить наличие значимых показателей (диагностико – информационный материал)**

**Коммуникативные**

- ✓ прямые или косвенные сообщения и суицидальных намерениях;
- ✓ шутки, иронические высказывания о желании умереть;
- ✓ двойственная оценка значимых событий;
- ✓ уверенность в беспомощности и зависимости от других;
- ✓ сообщение о конкретном плане суицида;
- ✓ медленная, маловыразительная речь.

**Когнитивные**

- ✓ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
- ✓ представление о собственнo личности как о ничтожной, не имеющей право жить;
- ✓ представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
- ✓ «туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
- ✓ наличие суицидальных мыслей, намерений, планов;
- ✓ разрешающие установки относительно суицидального поведения.

**Поведенческие**

- ✓ эскейп – реакции (уход из дома)
- ✓ злоупотребление спиртным напитками;
- ✓ самоизоляция;
- ✓ резкое снижение повседневной активности;
- ✓ склонность к неоправданнм поступкам;
- ✓ нарушение мотивации к значимой деятельности;
- ✓ лёгкое расставание с дорогими вещами или деньгами

**Эмоциональные**

- безразличие к собственной судьбе
- признаки депрессивного состояния
- несвойственная агрессия
- рассеянность или растерянность
- вина или ощущение неудачи
- чрезмерные опасения или страхи
- чувство своей малозначимости

Карта заведена: \_\_\_\_\_

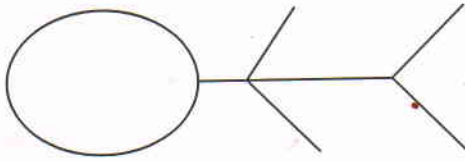
г.о.Тейково, Ивановская область

**Форма определение резервных возможностей подростка**

Люди контактирующие с подростком	Форма взаимоотношений и межличностных взаимодействий подростка (до коррекции)	Форма взаимоотношений и межличностных взаимодействий подростка (после коррекции)
Родители		
Педагоги		

**Упражнение на определение эмоциональных зажимов**

**Инструкция:** Вам предлагается на схематичном рисунке изобразить ваши внутренние зажимы. В какой области вы их ощущаете



Нарисуйте схематично состояние стресса

Нарисуйте схематично состояние страха

Нарисуйте схематично состояние агрессии

Сверстники

**Медицинские факторы  
(соматическое здоровье)**

Хронические заболевания	Приложение к карте номер - 001
Стоит на учёте	Приложение к карте номер - 001
Анамнез рождения	Приложение к карте номер - 001
Лечение у психиатра - рекомендации	Приложение к карте номер - 001
Наличие тяжёлого хронического прогрессирующего заболевания	Приложение к карте номер - 001

**Психолого – психиатрические факторы**

(отметить один из факторов суицидального риска)

- ✓ повышенная напряжённость потребностей, стремление к эмоциональной близости, низкая способность к формированию психологической защитных механизмов, неумение ослабить фрустрацию;
- ✓ импульсивность и эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта;
- ✓ чувство вины и низкая самооценка;
- ✓ гипореактивный эмоциональный фон в период конфликтов, затруднения в перестройке ценностных ориентаций.

**Природные факторы**

(отметить один из факторов суицидального риска)

<b>Внешние обстоятельства</b>	<b>Внутренние установки</b>
Суицидент был изолирован во время попытки	Говорил ли подросток, что хочет умереть
Вмешательство со стороны других людей	Какие чувства испытывал подросток, обнаружив, что попытка не удалась: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ радость;</li> <li>✓ сожаление;</li> <li>✓ гнев;</li> <li>✓ чувство вины</li> </ul>





**Индивидуальное коррекционное сопровождение подростка совершившего суицидальную попытку**

- ✓ формирование социальных установок;
- ✓ изменение системы ценностей;
- ✓ усиление роли антисуицидальных факторов с акцентом на ценности жизни как таковой;
- ✓ самоактуализация Я;
- ✓ выработка адекватных способов снятия напряжения в психотравмирующих ситуациях;
- ✓ уменьшение эмоциональной зависимости и ригидности;
- ✓ формирование системы компенсаторных механизмов, направленных в частности, на появление внутренней возможности отступление в субъективно непреодолимой ситуации;
- ✓ повышение потенциала зумимых, приносящих наслаждения, способов мышления и поведения;

**Техники психологической коррекции**

Формирование жизненного стиля личности	Цели и задачи
<b>Техника - 1</b> «Выяснение психологических потребностей»	Выяснение границ влияния различных потребностей подростка на отношение к самому себе, окружающему миру, деятельности.
<b>Техника - 2</b> «Выяснение смысла суицида»	Завершение болезненного развития проблемы, визуализация проблемной ситуации.
<b>Техника - 3</b> «Раннее воспоминание»	Изучение специфики различных эмоциональных состояний и синдромов ранней предрасположенности к депрессивным состояниям.
<i>Постановка и согласование целей</i>	
<b>Техника - 4</b> «Понимание целей»	Визуализация значимых целей
<b>Техника - 5</b> « Три желания»	Концентрация на цели – как удовольствия, а не на проблеме.

Техника – 6 «Времена года моей души»	Развитие адаптационного резерва, опираясь на предпосылки создания нового.
Техника – 7 «Волшебная лавка»	Проективная техника на формирование социального интеллекта

Лист заметок

Техника - 8 «Сон в будущем»	Обучение навыкам управления собственным эмоциональным состоянием в ситуациях с целью более четкое осознание близких и себя
Техника - 9 «Карта будущего»	Более четкое осознание близких и себя
Техника – 10 «Ожидания»	Изменение негативных представлений о себе и своей жизни на позитивные жизненные установки.
Техника – 11 «Радуга»	Медитативная техника – как идеальный способ осознания важных жизненных целей.
Техника – 12 «Смыслы жизни»	Глубокая рефлексия поступков по реализации значимых жизненных целей.
<i>Формирование новой биографии</i>	
Техника – 13 «Проект биографии»	Формирование позитивного будущего
Техника – 14 «Счастливые жизненные моменты»	Формирование новых социальных поведенческих установок.
Техника – 15 «Хорошее в плохом»	Развитие навыков позитивного реагирования на проблемные ситуации.
Техника – 16 «Поиск наилучшей альтернативы»	Формирование навыков здорового жизненного стиля
Техника – 17 «Наслаждение в действиях»	Формирование приятных образов, связанных с действиями.
Техника – 18 «Баланс реальный и желательный»	Формирование адекватного образа себя.
Техника – 19 «Я среди огромного мира людей»	Обучение навыкам эффективного взаимодействия с окружающими людьми, формирование социального интеллекта.
Техника – 20 «Письмо другу»	Развитие положительного отношения к себе и окружающему миру с позиции «Я, хороший, ты хороший»
Техника – 21 «Я глазами любимого человека»	Обучение навыкам рефлексивного поведения, формирование адекватной самооценки.



Шкала депрессии Зунге (Т.И.Балашовой)

№/вопроса	Никогда	Иногда	Часто	Постоянно
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Шкала тревожности и депрессии Зигмонда

Я напряжен. Мне не по себе		Я не могу усидеть на месте, словно мне постоянно нужно двигаться	
все время	часто	иногда	совсем не испытываю
То, что принесло мне большое удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство определенно это так			
наверное, это так		лишь в очень малой степени это так	
Мне страшно. Кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться			
определенно это так, и страх очень сильный		иногда, но это меня не беспокоит	
Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное			
определенно, это так		лишь в очень малой степени это так	
Беспокойные мысли крутятся у меня в голове			
постоянно		только иногда	
Я чувствую себя бодрым			
совсем не чувствую		иногда	
Я легко могу сесть и расслабиться			
определенно, это так		лишь изредка это так	
Мне кажется, что я стал все делать очень медленно			
практически все время		совсем нет	
Я испытываю внутренне напряжение или дрожь			
совсем не испытываю		очень часто	
Я не слежу за своей внешностью			
определенно это так		я слежу за собой так же, как и раньше	
я не уделяю этому столько времени, сколько нужно		может быть, я стал меньше уделять этому внимания	
Я не могу усидеть на месте, словно мне постоянно нужно двигаться			
определенно, это так		совсем не способен так	
наверное, это так		лишь в очень малой степени это так	
Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения			
точно так, как и обычно		значительно меньше, чем раньше	
У меня бывает внезапное чувство жаники			
действительно, очень часто		не так уж часто	
Я могу получить удовольствие от хорошей книги, фильма, радио- или телепрограммы			

## Тест НСВ – 10

### № Допишите окончание предложений

- 1 Никто \_\_\_\_\_
- 2 Все против \_\_\_\_\_
- 3 Нет \_\_\_\_\_
- 4 Я \_\_\_\_\_
- 5 Мне не \_\_\_\_\_
- 6 Никогда \_\_\_\_\_
- 7 Никогда \_\_\_\_\_
- 8 Всё \_\_\_\_\_
- 9 Это \_\_\_\_\_

### Допишите окончания предложений, повторять ответы не

#### обязательно

- 1 Многие меня \_\_\_\_\_
- 2 Все за \_\_\_\_\_
- 3 Есть силы \_\_\_\_\_
- 4 Я многим \_\_\_\_\_
- 5 Мне \_\_\_\_\_
- 6 Часто \_\_\_\_\_
- 7 Всегда \_\_\_\_\_
- 8 Всё \_\_\_\_\_
- 9 Это \_\_\_\_\_

### Дополните окончания предложений на своё усмотрение

- 1 Мне надоело \_\_\_\_\_
- 2 Когда мне плохо, я \_\_\_\_\_
- 3 Я не хочу \_\_\_\_\_
- 4 Моя жизнь – это \_\_\_\_\_
- 5 Настроение у меня \_\_\_\_\_
- 6 Мое терпение \_\_\_\_\_
- 7 Впереди у меня \_\_\_\_\_

часто

иногда

редко

очень редко





