

Государственное учреждение образования  
«Минский областной институт развития образования»

**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО И КРИЗИСНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**В двух частях**

**Часть II**

**Развитие навыков саморегуляции  
в профилактике проблемного поведения**

**Практикум**

Минск 2025

УДК 37.013.77

ББК 74.00я44

П84

Рекомендовано научно-методическим советом  
государственного учреждения образования  
«Минский областной институт развития образования»

С о с т а в и т е л и:

*А. В. Галецкий, Е. И. Бараева, Н. А. Пылинская*

Р е ц е н з е н т ы:

*О. В. Белановская*, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии и педагогического мастерства государственного учреждения образования «Республиканский институт высшей школы»;

*О. В. Савицкая*, проректор по методической работе государственного учреждения образования «Минский областной институт развития образования»

**П84 Профилактика** суицидального и кризисного поведения обучающихся в подростковом и юношеском возрасте : в 2 ч. / сост. : А. В. Галецкий, Е. И. Бараева, Н. А. Пылинская ; ГУО «Мин. обл. ин-т развития образования». – Минск : Мин. обл. ин-т развития образования, 2025. – Ч. 2 : Развитие навыков саморегуляции в профилактике проблемного поведения : практикум. – 100 с.  
ISBN 978-985-7225-70-5 (ч. 2)  
ISBN 978-985-7225-76-7.

В учебно-методическом пособии описаны методики кризисной психокоррекции. Представлен психологический помощник, включающий задания на коррекцию Я-концепции личности, развитие навыков саморегуляции (когнитивной саморегуляции), управления эмоциональными состояниями, эффективного межличностного взаимодействия и умений справляться с дистрессом.

Адресуется педагогам-психологам учреждений общего среднего образования при проведении скрининговых и индивидуальных психологических исследований в направлении профилактики кризисных состояний и рисков суицидального поведения у обучающихся подросткового и юношеского возраста.

Предлагаемые материалы могут быть использованы в работе педагогами-психологами, педагогами социальными, преподавателями и студентами психологических специальностей учреждений образования, специалистами системы дополнительного образования взрослых.

УДК 37.013.77

ББК 74.00я44

ISBN 978-985-7225-70-5 (ч. 2)

ISBN 978-985-7225-76-7

© Минский областной институт  
развития образования, 2025

## Содержание

|                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                                                                | 4  |
| Психологический помощник: развитие навыков саморегуляции<br>в профилактике проблемного поведения в подростковом<br>и юношеском возрасте..... | 5  |
| Рабочая тетрадь тренинга навыков саморегуляции.....                                                                                          | 6  |
| Программа тренинга.....                                                                                                                      | 8  |
| Тренинг 1. Понимание себя.....                                                                                                               | 9  |
| Тренинг 2. Цели и ценности.....                                                                                                              | 14 |
| Тренинг 3. Саморегуляция как управление поведением.....                                                                                      | 22 |
| Тренинг 4. Развитие навыков решения проблем.....                                                                                             | 38 |
| Тренинг 5. Когнитивная саморегуляция.....                                                                                                    | 49 |
| Тренинг 6. Эмоциональная регуляция и стрессоустойчивость.....                                                                                | 64 |
| Тренинг 7. Практики осознанности.....                                                                                                        | 83 |
| Тренинг 8. Заключительный скрининг, обратная связь,<br>рекомендации.....                                                                     | 98 |
| Список использованной и рекомендуемой литературы.....                                                                                        | 98 |

## Введение

Подростковый и юношеский возраст – период жизни между детством и взрослостью – играет важную роль в процессе взросления человека. Интенсивное физическое и физиологическое развитие, процесс анатомо-физиологической перестройки могут выступать фоном возникновения психологического кризиса. Резкие, качественные изменения в это время затрагивают все стороны психического развития подростка и юноши: когнитивную, эмоционально-волевую, психосоциальную, поведенческую.

В процессе развития личности подростковый период относится к негативной фазе. Ее характерные черты – это тревожность, раздражительность, агрессивность, бесцельный бунт, протест, потребность в независимости, автономии, эмансипации от взрослых. Такие стремления еще не подкреплены соответствующими физическими и психическими возможностями личности. Кризис подросткового возраста связан с возникновением нового уровня самосознания, что проявляется в потребности познавать самого себя как личность, стремлении к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию.

Несмотря на психологическую напряженность возраста, социальная ситуация развития подростка может быть благоприятной, если взрослые (родители, педагоги) перестраивают свои взаимоотношения с ним в направлении признания и поддержки его чувства взрослости, включая подростка в общественно полезную деятельность. В юношеском возрасте поиски смысла жизни, своего места в социуме могут стать особенно напряженными. Это связано со становлением личности, необходимостью личностного и профессионального самоопределения, организацией и построением устойчивых межличностных отношений.

Психологическая напряженность в подростковом и юношеском возрасте нередко нарушает равновесие внутреннего мира человека. Это требует особого внимания педагогов-психологов учреждений общего среднего образования, работников социально-педагогической и психологической службы учреждений высшего образования. Благодаря сформированным у обучающихся навыкам саморегуляции уменьшается вероятность возникновения существенных сложностей в их психическом развитии, включении в новую систему отношений с социумом.

Особенности психосоциального развития личности в подростковом и юношеском возрасте, а также теоретические и прикладные основы профилактики суицидального и кризисного поведения были рассмотрены в 1-й части пособия «Профилактика суицидального и кризисного поведения обучающихся в подростковом и юношеском возрасте».

Материалы предлагаемого практикума составлены на основе научно-обоснованных методов когнитивно-поведенческой терапии так называемой «третьей волны поведенческих методов» и направлены на решение психологических задач профилактики кризисных состояний и рисков суицидального поведения у обучающихся. В практикуме представлен психологический помощник – тренинг навыков саморегуляции в профилактике проблемного поведения обучающихся подросткового и юношеского возраста.

## **Психологический помощник: развитие навыков саморегуляции в профилактике проблемного поведения в подростковом и юношеском возрасте**

Материалы практикума по профилактике проблемного поведения обучающихся построены с учетом социально-психологических особенностей подросткового и юношеского возраста [7; 18; 20; 21; 22; 26; 28].

В подростково-юношеской среде наиболее частыми мотивами суицидального поведения выступают:

1. Демонстрация (манипуляция) – желание наказать таким образом обидчика. Чаще это родители, педагоги или сверстники. Суицидальная попытка может быть и в ситуации, когда субъект чувствует угрозу утраты родительской любви (например, при появлении в семье отчима и т. д.).

2. Переживание безысходности: высокая тревожность, типичная для возраста, недостаточность социального опыта, вследствие чего возникшая жизненная ситуация воспринимается как тупиковая, когда невозможно и остаться в ней, и изменить ее.

3. Следование групповой норме.

Психологические факторы риска суицидального поведения:

- сниженный фон настроения, депрессивное состояние подростка;
- склонность к аутоагрессии и неразвитость адекватных способов выражения своего отношения к другим людям (например, при подавлении негодования);
- негативное самовосприятие, неустойчивая самооценка.

Выявление психологических факторов риска суицидального поведения может осуществляться при помощи опросников, проективных методов, в процессе психолого-педагогического наблюдения.

Нередко условиями суицидального поведения подростков и юношей являются семейные конфликты и конфликты в учреждении образования.

Психодиагностика кризисных состояний и оценки суицидального риска выступает определяющим моментом в профилактике суицидального поведения. Психодиагностика кризисных состояний у обучающихся предполагает определение индивидуально-психологических особенностей личности с целью оценки ее состояния, прогнозирования дальнейшего развития и психолого-педагогического сопровождения. В качестве предмета психодиагностики у обучающихся могут выступать потребностно-мотивационная, эмоционально-волевая, морально-нравственная сферы личности. Такая психологическая диагностика предполагает постановку психологического диагноза, прогнозирование развития и оказание психологической помощи. Диагностика также выполняет экспертную функцию в психологическом консультировании: позволяет определить успешность психологической помощи, оценить возможные отсроченные последствия консультирования и терапии.

Психопрофилактика проблемного поведения в подростково-юношеской среде может осуществляться в направлении оказания помощи обучающимся в осознании и принятии своих негативных чувств и выработке приемлемых способов их выражения, развитии навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками, выработке индивидуальных приемов психологической защиты в сложных для подростка и юноши жизненных ситуациях, повышении стрессоустойчивости и развитии навыков саморегуляции.

Приведенные ниже материалы основываются на результатах теоретических и прикладных исследований [3; 4; 10; 11; 13; 14; 18; 19; 23; 24].

### **Рабочая тетрадь тренинга навыков саморегуляции**

*(навыки проактивности, стрессоустойчивости, рационального мышления, эмоциональной регуляции, осознанности, межличностной эффективности, достижения целей и решения проблем)*

#### **Характеристики зрелой личности:**

сформированное мировоззрение: ценности, цели, мотивы и принципы; иерархия мотивов и способность к поведению, опосредованному долгосрочными целями;

просоциально ориентированная деятельность;

рефлексия и способность к критическому мышлению;

способность к сознательному руководству собственным поведением;

способность к управлению своими эмоциями, устойчивость к стрессовым событиям.

#### **Саморегуляция включает:**

*планирование* – постановка и удержание целей, планирование деятельности, иерархичность и реалистичность целей;

*моделирование* – развитость и адекватность представлений о внешних и внутренних условиях деятельности, соответствие действий плану деятельности;

*программирование* – способность продумывать свои действия детализированно и развернуто;

*оценивание результатов* – критичность к своим действиям, адекватность оценки результатов своей деятельности и поведения;

*гибкость* – способность перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленные задачи в ситуации риска;

*самостоятельность* – способность самостоятельно, без посторонней помощи, независимо от мнений и оценок окружающих планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой

цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

### **Аспекты конструирования личности**

#### *Когнитии:*

способность к рациональному и критическому мышлению;  
овладение навыками основных мыслительных операций;  
навыки распознавания и исправления ошибок мышления.

#### *Эмоции:*

понимание своих эмоциональных состояний и эмоциональных состояний других людей;  
способность к безопасному выражению и управлению своими эмоциями;  
эмоциональная гибкость;  
навыки перенесения дистресса.

#### *Поведение:*

способность действовать осмысленно, просоциально, конструктивно, целенаправленно;  
импульс-контроль;  
межличностная эффективность;

#### *Смыслы, цели, ценности:*

смыслоценностная система как основа способности к социальной кооперации, иерархия мотивов и целей.

### **Реципрокный подход к проблемам личности как к результату дефицита навыков (транзактная модель):**

врожденные особенности индивида;  
влияние социальной среды (научение) на формирование убеждений, аффектов, поведения индивида;  
стихийные копинги (стратегии совладания) индивида;  
влияние поведения индивида на реакции социального окружения.

**Дефицит навыков:** ригидность/экспериментальное избегание; эмоциональная уязвимость; социальная дезадаптация; антисоциальное поведение; самосаботаж.

### **Развитие навыков личности:**

*самооценка и мотивация* – развитие и коррекция Я-концепции;  
*когнитивная саморегуляция* – навыки рационального мышления in vivo;  
*эмоциональная саморегуляция* – способность к управлению эмоциональными состояниями, эмоциональная развитость; перенесение дистресса;  
*поведенческая саморегуляция* – решение проблем; преодоление страха; импульс-контроль; развитие силы воли; межличностная эффективность и социальное взаимодействие.

*смыслы, цели, ценности* – смыслоценностные ориентации как необходимые элементы структуры личности.

## **Диалектичность модели**

Обучение навыку поиска личностью оптимальной линии поведения с помощью сопоставления различных (иногда противоречивых) взглядов и мнений (по диалектической схеме «тезис – антитезис – синтез»).

- Выдерживание и устранение противоречий. Интеграция внутренних конфликтов.
- Переносимость неопределенности и амбивалентности.
- Навык взгляда на ситуации одновременно с нескольких точек зрения.
- Навык взвешивать все за и против, а затем выбирать тот взгляд на проблему, который позволит вести себя наиболее благоприятным образом.

Диалектика связана с идеей о том, что в любой ситуации мы можем либо принять то, что происходит, либо попробовать изменить это, либо добиться какой-то комбинации того, что происходит. Задача состоит в том, чтобы понять, что нужно принять, а что изменить.

## **Программа тренинга**

*Неделя 1.* Трансдиагностический скрининг. Понимание себя. Мои сильные и слабые стороны. Мои навыки и достижения. Анализ обратной связи: какие мои качества мои знакомые считают сильными, а какие слабыми. Поведенческие образцы. Дневник стойка: на что я могу влиять. Список проблем.

*Неделя 2.* Цели и ценности. Список приятных занятий. Определение приоритетов. Техника «Самоопределение будущего». Система постановки целей SMART. Достижение: от результата к началу. Базовые эмоциональные потребности человека.

*Неделя 3.* Саморегуляция как управление поведением. Функциональный анализ поведения. Поведенческий цепной анализ. Вредные копинг-стратегии. Модель управления поведением. Управление проблемным/импульсивным поведением. Противоположное действие.

*Неделя 4.* Навыки решения проблем. Мотивация. Проактивные действия. Усиление. Подкрепления. Вознаграждения: список приятных занятий. Работа над жизненными изменениями. Работа с избеганием. Поведенческая игра «Положительное подкрепление». Тайм-менеджмент. Матрица Эйзенхауэра. Межличностная эффективность.

*Неделя 5.* Когнитивная саморегуляция. Техники когнитивной реструктуризации. Когнитивные искажения. Падающая стрела. Работа с когнитивными искажениями. Логический, функциональный, эмпирический диспут проблемных убеждений. Техника «100 спартанцев». Техники когнитивного расщепления.

*Неделя 6.* Эмоциональная регуляция и стрессоустойчивость. Роль и функции эмоций. Мифы об эмоциях. Способы наблюдения и описания эмоций. Изменение нежелательных эмоций. Стрессоустойчивость. Самоуспокоение

каждого из пяти органов чувств. Нейромышечная релаксация. Алгоритм ОФС. Работа со страхами. Экспозиция к болезненным эмоциям. Техники регуляции при панике и тревоге. Антикризисный план.

*Неделя 7. Практики осознанности. Практики осознанного внимания. Техники переключения внимания. Изюмная медитация. Осознанное дыхание. Осознанность к текущим мыслям. Практика отстраненной осознанности. Формальные и неформальные практики осознанности. Осознанная ходьба. Осознанность к текущим мыслям. Осознанность к текущим ощущениям и переживаниям. Внутренний источник. Еженедельный план осознанности. Самосострадание.*

*Неделя 8. Заключительный скрининг, обратная связь, рекомендации.*

## **Упражнения и раздаточные материалы тренинга навыков**

### **Неделя 1**

#### **Тренинг 1. Понимание себя**

*Понимание себя. Мои сильные и слабые стороны. Мои навыки и достижения. Анализ обратной связи: какие мои качества мои знакомые считают сильными, а какие слабыми. Поведенческие образцы. Дневник стойка: на что я могу влиять. Список проблем.*

**Трансдиагностический скрининг** (пройдите чек-лист и отметьте, есть ли у вас что-либо из перечисленного ниже).

#### **1. Снижение осознанности и концентрации, путанные мысли о себе**

*Трудности, связанные с осознанием своих эмоций, мыслей и побуждений в данный момент*, т. е. вы не всегда осознаете то, что вас расстраивает, прежде чем закрыться в себе или наброситься на кого-то. Волна эмоций накрывает вас, вы не знаете, как это произошло с вами так быстро и интенсивно. Считаете ли вы, что реагируете импульсивно, на основании какой-то эмоции, и не осознаете побуждение в данный момент?

*Трудности, связанные с сохранением концентрации и полным участием в настоящем.* Есть ли у вас сложности с концентрацией на повседневных делах, удержанием внимания, восприятием информации, самоорганизацией, забывчивостью? Избегаете ли вы занятий, требующих долгой работы? Беспокоитесь ли вы когда-нибудь о том, что произойдет завтра? Или вы застряли в своей печали или сожалении о том, что случилось в прошлом? Следствием такой концентрации на прошлом и будущем является то, что вы не живете в настоящем моменте, включая возможность испытывать радость, счастье и другие положительные эмоции и переживания. Либо вы до конца не чувствуете себя включенными в настоящее.

*Трудности, связанные со способностью осознавать свои цели.* Вы не знаете, кем хотите быть, чем хотите заниматься или каковы ваши

ценности? Хотите ли вы улучшить свои отношения с родными и близкими? Хотите ли вы окончить среднюю школу, колледж, университет? Ведете ли вы себя в соответствии с вашими ценностями, например, честно, с уважением и преданностью?

Все перечисленные трудности – это и есть *понижение осознанности и концентрации и путаные мысли о себе*. Когда сильные эмоции набирают обороты (увеличиваются от 0 до 100 км/ч за 5 секунд), их очень сложно заметить и поймать. Цель состоит в том, чтобы помочь вам осознавать себя на скорости 5 км/ч, затем – 10 км/ч, задолго до того, как вы достигнете 100 км/ч. За это время вы можете решить, что делать.

## **2. Эмоциональная дисрегуляция**

*Быстрые интенсивные смены настроения при малом самоконтроле.* Например, в одно мгновение вы можете почувствовать себя хорошо, затем на 15 минут испытать волну тревоги, затем в течение 5 минут – стыд, затем на 1 час – переход к гневу и т. д.

*Устойчивые негативные эмоциональные состояния.* Например, постоянная тревога, гнев, подавленность, апатия, чувство бессилия, депрессивное настроение.

Эмоциональная дисрегуляция является центральной проблемой для многих людей. Это часто является следствием проблем с контролем над эмоциями, когда поведение зависит от настроения, в котором вы находитесь, а не от целей или выбора наиболее эффективного решения.

## **3. Импульсивность**

*Действия, не продуманные до конца.* Действуете ли вы на основании побуждений, не думая о последствиях? Трудно ли вам бывает усидеть на одном месте, ждать, терпеть?

*Импульсивные действия* включают весь спектр: выкрикивания в классе или за обеденным столом, злобные вербальные и поведенческие вспышки, импульсивная еда, покупки, секс, секстинг, выпивка или наркотики, безрассудное вождение, самоповреждение и даже суицидальное поведение.

Если вы участвуете в любом из этих видов поведения, не думая заранее о последствиях, скорее всего вы участвуете в импульсивном поведении. Когда активируются сильные эмоции, есть большая вероятность того, что вы ведете себя импульсивно.

## **4. Межличностные проблемы**

*Трудности в эффективности взаимоотношений.* Вы чувствуете сильные колебания в отношениях, например, сегодня вы любите этого человека, а завтра злитесь, предаете его и хотите положить конец отношениям. Вы или сильно конфликтуете в отношениях, требуете, придираетесь, или наоборот избегаете людей, сторонитесь близких связей и контактов с ними.

*Трудности в эффективности достижения цели*, в том числе трудности, связанные с эффективным отказом. Вы не знаете, как эффективно и искусно убедить людей дать вам то, чего вы хотите: будь то попросить родителей о чем-либо, отклонить приглашение на вечеринку, не задевая чувств другого человека.

*Трудности в эффективности самоуважения*. Самоуважение требуется, чтобы осознавать и придерживаться своих ценностей. Это значит не попадать под давление со стороны сверстников, например, твердо говорить «нет», когда вас просят принять наркотики, заняться сексуальной деятельностью, обманывать на экзамене или лгать родителям, друзьям.

*Одиночество*. Проблемы с контролем над эмоциями или поведением часто влияют на качество отношений, что может привести к одиночеству.

Отметьте, что из указанного свойственно вам и в каких ситуациях это проявляется чаще всего и наиболее интенсивно. Определите, каких навыков у вас нет, и начните развивать их. Тревожные мысли и эмоциональные реакции (гнев, фрустрация, страх, чувство вины) парализуют вашу способность к эффективным действиям. Эмоции и мысли не дают вам сказать или сделать то, что вы хотите. Дефицит навыков – это когда вы не знаете, что говорить или делать, не знаете, как следует себя вести, чтобы добиться своих целей, не знаете, какие методы или средства будут действенными.

### **Какой я?**

1. Опишите себя в нескольких предложениях.
2. Какие три ваши качества нравятся вам больше всего, а какие три – меньше всего?
3. Что вы чувствуете, когда думаете о себе? Вам интересно или неприятно? Легко или сложно?
4. Какие вещи волнуют вас сейчас больше всего в вашей жизни? Что пугает больше всего? Что раздражает или злит больше всего? Какие вещи вас радуют больше всего? Как вы справляетесь с тем, что вас больше всего пугает/злит? От чего вы испытываете наибольшую радость? От чего чувствуете наибольшее истощение?
5. К чему вы стремитесь? О чем вы мечтаете?
6. Часто ли вы сравниваете себя с другими? Если да, то в чем?
7. Какие мысли у вас бывают чаще всего?
8. Часто ли вы критикуете себя и за что? Что вы говорите себе? Чего хотите от себя, когда критикуете? Какое пожелание стоит за критикой? Что можно сделать для того, чтобы дать себе это?
9. Какие ваши самые яркие воспоминания из детства?
10. Скажите себе 10 раз: «Я люблю тебя». Что вы почувствовали, когда говорили это? Почему?