

Тест «Рівень самооцінки»

Мета: визначити рівень самооцінки учня, наявність у нього комплексів неповноцінності.

Інструкція: учень має висловити свою думку:

Варіанти відповіді	Бали
Дуже часто	4
Часто	3
Іноді	2
Рідко	1
Ніколи	0

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність.
3. Я турбуюсь про своє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативний за інших.
6. Я стурбований своїм психічним станом.
7. Я боюсь виглядати кумедно, або дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших кращий за мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюсь помилок.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Мені б хотілось, щоб мої дії схвалювались оточуючими.
14. Я занадто сором'язливий.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильної думки про мене.
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками.
18. Інші чекають від мене дуже багато.
19. Інші не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи ніяковію.
21. Я відчуваю, що багато хто не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююся марно.
24. Я відчуваю себе ніяково, коли заходжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я відчуваю, що інші говорять щось за мою спиною.
26. Я відчуваю себе скутим.
27. Я впевнений, що інші все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як до мене ставляться інші.
30. Шкода, що я не дуже товариський.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, що очікує від мене суспільство.

0-35. Високий рівень самооцінки. Особистість, як правило, не має комплексів неповноцінності, правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається в своїх діях.

36-45. Середній рівень самооцінки, свідчить про те, що особистість рідко страждає від комплексу неповноцінності й лише час від часу намагається підлаштуватися під думку оточуючих.

46-128. низький рівень самооцінки, сигналізує про те, що людина болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається зажди рахуватися з думкою оточуючих і часто страждає від комплексів неповноцінності.



Пам'ятка учасника семінару на тему: «Профілактика суїциду»

Факт суїциду – це завжди жахлива подія для суспільства. Що може бути трагічнішим за добровільну смерть молодої людини, перед якою, здавалося б, лежало життя, повне надій і сподівань?

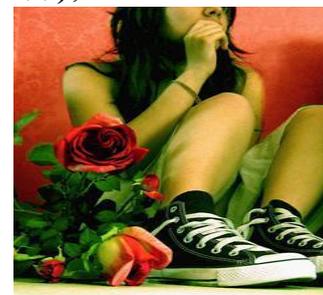
Можливими причинами самогубства можуть бути:

- протест, помста – негативно вплинути на значущих осіб, які вороже ставляться, змусити їх каятись;
- заклик – активізувати допомогу, з метою радикальної зміни ситуації;
- уникнення покарання або страждання;
- самопокарання;
- самогубство-відмова – реалізується небажання жити, безвихіддя.

Фактори ризику:

- хронічна депресія;
- безнадійність, небачення виходу із скрутного становища, нескінченна низка неприємностей;
- втрата когось із дорогих людей, розрив із коханим, зрада;
- шантаж, приниження, знущання, наруга;
- конфлікт із близьким оточенням (у сім'ї, навчальному закладі);
- алкоголізм, наркотична залежність;
- випадки самогубства у близькому оточенні, знання подробиць суїцидальних випадків зі ЗМІ.

Стрес, депресії, викликані значущими для підлітка чинниками, породжують почуття збентеженості і страху, захисну реакцію, а саме – спробу позбутися душевного болю. Отже, найчастіше самогубство – це не бажання накласти на себе руки, а нестримне прагнення покласти край життю, яке завдає нестерпних мук.



Як показують дослідження, серед дітей, які зазнають знущання, насильство у тій чи іншій сфері, ймовірність самогубства зростає майже у сім разів, адже вони в силу своєї ще несформованої психіки зазнають справжніх страждань.

Види насильства:

1. Фізичне.
2. Психологічне (моральне).
3. Сексуальне.
4. Економічне.



Міфи про суїцид

Міф № 1.

Ті діти, які говорять про самогубство, рідко роблять реальні спроби.

Об'єктивні факти.

Більшість неповнолітніх суїцидентів висловлювала свої наміри друзям, родичам. Ніколи не ігноруйте загрози здійснення самогубства.



Міф № 2.

Неповнолітні суїциденти – психічно хворі.

Об'єктивні факти.

Не всі діти, що зробили суїцид, психічно хворі. Особистості з суїцидальною установкою відчують безнадійність і безпорадність. Вони не бачать виходу зі стану емоційного болю. Це зовсім не означає, що вони обов'язково страждають на психічні розлади.

Міф № 3.

Пряме запитання, чи хоче підліток убити себе, провокує його на самогубство.

Об'єктивні факти.

Розмова про самогубство не може бути причиною його здійснення. Якщо не говорити на цю тему, то не існує ніякої можливості визначити, чи є небезпека суїциду реально. Така розмова є часто першим кроком для запобігання самогубству.

Міф № 4.

Дитячі суїциди переважно трапляються без попередження.

Об'єктивні факти.

Суїцидальний підліток подає багато попереджувальних знаків і «ключів» до розгадки його планів.

Міф № 5.

Якщо неповнолітній зробив суїцидальну спробу, але залишився жити, він більше не робитиме таких спроб.

Об'єктивні факти.

Майже половина дітей і підлітків з тих, які здійснили незавершени суїцид, повторюють суїцидальні спроби. Серед них приблизно – 10% – протягом першого року життя після незавершеного самогубства.

Міф № 6.

Самознищення в дитячому й підлітковому віці – це переважно нещасні випадки. Насправді підлітки прагнули не померти, а лише привернути таким чином увагу до своїх проблем.

Об'єктивні факти.

Більшість діє настільки рішуче, що важко сумніватись у серйозності їх намірів справді померти.

Міф № 7.

Кожен неповнолітній, який чинить самогубство, має депресивні розлади.

Об'єктивні факти.

Хоча депресія здебільшого наявна в неповнолітніх суїцидентів, серед таких неповнолітніх не завжди трапляються тривожні, емоційно нестабільні, емоційно незрілі, імпульсивні особи.

Профілактичні заходи

Неодмінною умовою запобігання суїцидальних намірів дітей та молоді є попередження психоемоційних розладів здоров'я. З цією метою рекомендовано перелік превентивних заходів:

- забезпечення здорового харчування з наявністю свіжих фруктів та овочів;
- вживання великої кількості доброякісної води (не менше 2 л на день);
- нормоване фізичне навантаження;
- повноцінний відпочинок, достатній сон;
- дозований час перегляду телевізора та занять з комп'ютером;
- контроль за змістом телепрограм, відеокасет, комп'ютерних дисків, відеоігор, книг та журналів тощо;
- заборона на лихослів'я у домашньому колі;
- формування відрази до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки;
- допомога у виборі плідного кола спілкування, гідних друзів;
- постійні дружні стосунки в сім'ї, непідробний інтерес до справ та внутрішнього світу дитини, готовність у будь-який момент прийти на допомогу;
- підвищення авторитету батьків у сім'ї, установлення розумних правил та вимог, наявність чіткого переліку обмежень та заборон;
- постановка перед дитиною досяжних цілей, допомога у виборі оптимального життєвого шляху;
- спільне долаання труднощів та перешкод, культивування творчого підходу до розв'язання проблемних ситуацій;
- віра в дитину, в її найкращі якості та сторони особистості;
- вияв до дитини ніжних почуттів, турботи та уваги;
- вироблення позитивного мислення, виховання любові до життя.

Рекомендації батькам: будьте відкриті перед своїми дітьми, демонструйте свою любов, ніжність, турботу; згадайте себе у віці 12-16 років, свої емоції і проблеми, і тоді Ви зможете вирішити багато проблем власних дітей. Нехай проблеми Вашої дитини не здаються Вам дрібницями і не вартими уваги. Дитина потребує підтримки близької їй людини: нехай дитина знає, що може звернутися до Вас з будь-якого приводу і в будь-який час і що її зрозуміють та не

принизять. Довіряйте своїй дитині, показуйте, що вона потрібна Вам, що вона — сенс Вашого життя: тільки це може зупинити дитину від необдуманого вчинку. Будь-яка зміна в поведінці дитини — це сигнал тривоги. Не чекайте, що все пройде само по собі, зупиніть це. **Зверніться до психолога!**



**Якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого,
просто будьте поруч!**