

3 Пономарев И.Б. Избранные труды: Юридическая психология, конфликтология и психология управления, практическая психология в ОВД.–М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2002.–464 с.

4 Васильев В.Л. Юридическая психология. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2000.–380 с.

5 Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – 2-е изд. – М.: Мысль, 1989.–168 с.

### **Түйін**

*Жеткіншектердің девианттық әрекеттері сәтсіз отбасылардың психологиялық ықпалы ретінде қарастырылады.*

### **Conclusion**

*The adolescent deviance is considered as the result of the psychological impact of a dysfunctional family.*

## **РЕЛАКСАЦИЯ КАК СПОСОБ ПРЕВЕНЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

**Олейникова Т.Н., Крюков С.Н.**

Сегодня ускорился темп нашей жизни, в связи с чем не всегда психика человека успевает за подобными изменениями, а в результате происходит перегрузка психики. Особенно часто это наблюдается у школьников, что может стать одной из причин депрессии, в свою очередь создающей зону риска совершения суицида.

Депрессия – аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Субъективно человек испытывает, прежде всего, тяжелые, мучительные эмоции и переживания – подавленность, тоску, отчаяние. Влечения, мотивы, волевая активность резко снижены. Характерны мысли о собственной ответственности за разнообразные неприятные, тяжелые события, происшедшие в жизни человека или его близких. Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед жизненными трудностями сочетаются с чувством бесперспективности. Самооценка резко снижена. Изменяется восприятие времени, которое течет мучительно долго. В состоянии депрессии характерны замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость; это приводит к резкому падению продуктивности. В тяжелых длительных состояниях депрессии возможны попытки самоубийства [1].

Научно доказано, что депрессией страдает один ребенок из тридцати трех, при этом каждый восьмой – это подросток.

Вполне естественно для ребенка иногда чувствовать себя несчастным. Но если это чувство не проходит на протяжении двух недель и проявляются другие симптомы депрессии, тогда школьник наверняка страдает под-

ростковой депрессией. Задачей учителя и классного руководителя становится выявление учащихся с такими симптомами [2].

Первые симптомы депрессии у детей – это раздражительность, грусть или внезапная плаксивость. Ребенок теряет интерес к когда-то любимым занятиям и считает, что его никто не любит, никакой надежды на будущее нет. Ему становится трудно учиться, он становится отчужденным и дерзким [3].

По данным национального Института Психического Здоровья США, больше чем у 90% людей, которые самостоятельно ушли из жизни, диагностируются психические расстройства, среди которых наиболее часто встречается депрессия и наркотическая зависимость [3].

По утверждению Махмуда Джахроми, психиатра медицинского центра Святого Джозефа (Балтимор, США), не леченая депрессия может привести к суицидальным импульсам [3], поэтому педагогам очень важно следить и вовремя заметить признаки депрессии, поскольку депрессивные подростки наиболее склонны к саморазрушающему поведению и совершению попыток суицида. В Казахстане за период с 2005 по 2007 год было зафиксировано 1364 попытки самоубийства несовершеннолетних, из них 887 попыток закончились смертью [4].

Для педагогов, школьных психологов и родителей важно знать, что ребенок попадает в зону риска совершения суицида, если:

- Он постоянно думает о самоубийстве.
- Имеют место другие психические заболевания, расстройства поведения или алкогольная или наркотическая зависимость.
- Ему присуще импульсивное или агрессивное поведение.

- Он испытывает чувство безнадежности.

- Совершались попытки совершить самоубийство в прошлом.

- Бывали случаи самоубийства в семье или наследственная предрасположенность к психическим заболеваниям.

- Практикуется насилие в семье.

- Имеет доступ к огнестрельному оружию или другим орудиям, которыми можно нанести себе вред [5].

По мнению многих специалистов, наиболее эффективным антистрессовым методом при психоэмоциональных перенапряжениях и депрессии является саморегуляция, ключевым конструкторским элементом которой считается произвольная психофизическая релаксация [6].

Релаксация – метод воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния. Она заключается в резком сокращении определенной группы мышц с последующим длительным и как можно более полным расслаблением [7].

С помощью релаксации возможно лечение легкой и средней степени депрессии [8], что делает ее незаменимым инструментом в работе школьного психолога.

Г. Бенсон выделил четыре основных компонента релаксации. Это:

- спокойная окружающая обстановка;

- объект, подходящий для концентрации внимания, – звук, слово, фраза, повторяемые тихо, либо сосредоточение взгляда на каком-то предмете;

- состояние пассивности – ученик, находящийся в состоянии релаксации, концентрирует свое внимание на одном объекте, игнорируя отвлекающие мысли;

- поза, удобная для состояния расслабления [8].

Таким образом, мы полагаем, что в содержание работы психолога школы необходимо включать обучение учащихся методам быстрой релаксации, например упражнению «Воздушный шарик». В этом упражнении участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко и чувствуете, как он надува-

ется... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом – надувается вновь... Сделайте так пять–шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну–две минуты» [9].

Данное упражнение является эффективным способом расслабления и восстановления внутреннего равновесия, помогая ученику избавиться от напряжения или агрессии.

Существует еще одно дыхательное упражнение, в зависимости от техники исполнения, направленное либо на расслабление организма, либо на активизацию его деятельности.

Вариант дыхательного упражнения на расслабление: «Примите удобную для вас позу, выпрямите спину. Опустите глаза ниже линии горизонта и сделайте глубокий вдох. Выдох должен быть длиннее вдоха... Короткий вдох и длинный выдох... Вдох... И выдох... И снова вдох... И выдох...»

Концентрируйтесь на своем дыхании, ощутите движение воздуха в легких. Вдох... И выдох...»

Вариант дыхательного упражнения на активизацию организма: «Примите удобную для вас позу, выпрямите спину. Поднимите глаза выше линии горизонта и сделайте глубокий медленный вдох... И короткий выдох... Вдох... И выдох...»

Концентрируйтесь на своем дыхании, ощутите движение воздуха в легких. Вдох... И выдох...»

Еще одним, очень эффективным способом релаксации является другое упражнение: «Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, усильте его, напрягите группу мышц как можно сильнее, а потом резко расслабьте их».

В тех случаях, когда речь идет об учащих в состоянии депрессии, задачей психолога становится проведение тренинга релаксации в качестве меры безотлагательной помощи и для более успешного ведения последующих коррекционных занятий [10].

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – М.: Изд-во «Харвест», 2001.

2 Симптомы депрессии /Медицинский портал «Eurolab», <http://www.eurolab.ua/depression/2286/2287/17360/>

3 Зайцева Ю. Большинство суицидов – результат депрессии // Перевод с английского языка, [http://www.depressia.com/page\\_1057.html](http://www.depressia.com/page_1057.html)

4 Олейникова Т.Н., Крюков С.Н. Некоторые аспекты превенции суицидального поведения подростков // ҚМПИ Жаршысы. – 2011. – №3.

5 Депрессия у детей и подростков – Депрессия и последствия /Медицинский портал «Eurolab», <http://www.eurolab.ua/depression/2903/21800/>

6 Ванькова А., Кожевникова Л. Актуальность процесса релаксации на занятиях по физическому воспитанию на современном этапе высшего образования // Физическое воспитание студентов. – Николаев: Николаевский государственный университет. – 2010. – №2.

7 Ивакина Е.Н. Мастер-класс «Релаксация в школе как неотъемлемая часть формирования здоровья». – Белгородская область, п. Дубовое.

8 Бенсон Г. Чудо релаксации. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.

9 Игры на релаксацию и снятие напряжения / Ресурс для вожатый «Летний лагерь» [http://summercamp.ru/index.php5/Игры\\_на\\_релаксацию\\_и\\_снятие\\_напряжения](http://summercamp.ru/index.php5/Игры_на_релаксацию_и_снятие_напряжения)

10 Lewinsohn, Clarke, Rohde, Hops & Seeley, 1996.

### Түйін

*Мақала жасөспірімдер арасындағы өз-өзіне қол жұмсауды болдырмауға арналған.*

### Conclusion

*The article deals with actual psychological and pedagogical problem of preventing suicidal behavior in adolescents by means of a fast relaxation.*

## СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Олейникова Т.Н., Мукашева А.А.

Двадцать лет независимости и суверенитета Казахстана коренным образом изменили не только экономическую, социальную, политическую, культурную жизнь страны, но и оказали необратимое воздействие на менталитет людей, их миропонимание, духовные и ценностные ориентиры и приоритеты. Постоянно ускоряющийся темп жизни, растущий поток информации, новые технологии, активно внедряющиеся во все области жизнедеятельности общества, оказывают значительное и, как показывает практика, порой непредсказуемое влияние на процессы социализации, прежде всего молодежи.

Происходящие в обществе изменения нашли отражение во всех областях жизни, в том числе в теоретико-методологических исканиях, направленных на поиск новых методологических подходов к исследованию современных проблем социализации молодежи.

В современной теории социализации молодежь рассматривается как особая социальная группа, обладающая собственной волей, действующая в условиях свободы выбора и способная нести ответственность за свои поступки.

Молодежь – это будущее общества. Любое общество стремится сформировать определенный тип человека, в наибольшей степени

соответствующий социальным, культурным, этическим идеалам конкретного общества.

Сегодня, говоря о современной науке, нельзя не рассматривать преимущества и перспективы развития, ставшие возможными благодаря применению новых методологических подходов, в том числе в социально-педагогических исследованиях. Социальная педагогика, как и любая наука, оперирует определенной совокупностью понятий, категорий и терминов. К наиболее важным, ключевым понятиям, выражающим сущность социальной педагогики как рефлексивной деятельности и науки, относится, прежде всего, понятие «социализация».

Социализация – сложный, многогранный социально-психологический феномен, является предметом изучения многих гуманитарных наук: философии, культурологии, социологии, психологии, политологии, демографии, педагогики, виктимологии и др. Термин «социализация» впервые был использован в политэкономии для обозначения действий, направленных на обобществление земли, средств производства, природных ресурсов и других материальных ценностей. В конце XIX века американский социолог Гиддингс в своей книге «Теория социализации» сформулировал смысл социализации как «развитие социаль-