

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания подростков одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. Любите своих детей, будьте искренни и честны с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь родители, формируя отношения, помогают ребёнку в его развитии, получают результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость.

Работа с подростками, которые прогуливают школу. Рекомендации родителям:

- Поговорите со своим ребёнком о причинах прогулов. Это может быть негативное влияние сверстников, ощущение, что могут исключить из школы или оставить на второй год.
- Найдите возможность так воздействовать на ребёнка, чтобы он регулярно посещал школу. Подумайте о каком-то вознаграждении или о других приятных последствиях его послушания, которые были бы эффективны.
- Внимательно наблюдайте за действиями ребёнка. Настаивайте на том, чтобы он отчитывался в своих действиях. Вместе с родителями его друзей постоянно проверяйте, где они находятся в данный момент. Подростку всё это вряд ли понравится, но вы должны сказать ему, что ваше недоверие – результат его поведения.
- Установите контакт с тем человеком в школе, с которым ребёнок общается каждый день, и встречайтесь с этим учителем по мере необходимости. Было бы хорошо, чтобы у ребёнка установились с ним доверительные отношения.
- Необходимо получать ежедневную информацию из школы о присутствии на уроках вашего ребёнка. Если никто из школы не может вам об этом сообщать, звоните туда сами.

Некоторые подходы к разрешению школьных проблем

Если подросток очень часто прогуливает уроки, вам нужно знать, понимает ли он, каковы будут последствия такого поведения. Ведь его могут исключить из школы или направить в школу с особой программой. Прежде чем вы проявите инициативу в разрешении школьных проблем, спросите ребёнка, что он собирается делать для исправления положения. Вот несколько предложений для обсуждения:

- Напомните подростку, что он сам должен справиться с трудностями, потому что вы этим заниматься не будете. Здесь проявится ваше уважение, вы дадите ему возможность проявить добрую волю. Если он что-то предпримет, скажите, что гордитесь им.
- Спросите подростка, готов ли он поговорить с учителем, чтобы ему разрешили исправить его оценки. Он может побаиваться учителя или выскажет своё отвращение к нему, но вы должны убедить его, что, возможно, учитель и ответит на его просьбу, если же этого не случится, то хуже всё равно не будет.
- Спросите ребенка, что произойдёт, если он проигнорирует сложившиеся обстоятельства. Если он скажет: «Я не знаю» или «Мне всё равно», – обсудите с ним последствия его неудач в школе.
- Предложите варианты дополнительных занятий: это могут быть уроки профессионального преподавателя, занятия в центре обучения или помощь старшеклассника.
- Напомните, что если ребенок плохо закончит учебный год, то ему придётся отправиться на каникулах в летнюю школу.
- Спросите ребенка, не хочет ли он поменять школу? Если он скажет, что ему нравится та школа, в которой он учится, то помогите ему понять, что нужно сделать, чтобы в ней остаться. Если же он уверен, что ему нужно перейти в другую школу, внимательно обдумайте, куда лучше его перевести.

Советы родителям: ведите же детей в спортивные школы, приучайте дома к ежедневной гимнастике, подсовывайте гантели и эспандеры, железные гири и боксёрские перчатки. Пусть колотят друг друга в мирной драке. Только бы не допустить, чтобы агрессия накапливалась, подобно статическому электричеству. Оно ведь имеет свойство взрываться болезненными разрядами.

Исходя из того, что развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Рекомендации родителям как уберечь детей от компьютерной зависимости.

Совсем запретить пользоваться компьютером не выход. Больше общайтесь с подростком. Войдите в доверие подростка, так чтобы он не боялся и рассказывал вам, в какие игры играет и какие больше всего любит. Тогда вы сможете плавно рассказывать ему о негативном влиянии таких игр, и например, заинтриговать его

какой-то другой интересной игрой, необязательно компьютерной, которая будет менее опасна для него. Больше уделяйте внимания, играйте в игры вместе с ним. И так, постепенно заменяйте компьютерные игры настольными играми. Главное больше общения, внимания.

- Станьте лучшим другом для своего ребенка. Как можно чаще интересуйтесь его делами, самочувствием, интересами, происходящем в сегодняшнем дне и т.д. Разнообразьте его жизнь. Многие подростки могут быть не заинтересованными в компьютерных играх, а могут проводить сутками, ночами в чатах и заниматься виртуальным общением и знакомствами. В таком случае подростку явно не хватает живого общения, то ли от своих родителей, то ли нет своих реальных друзей.
- Участвуйте в жизни ребенка. Результат в любом случае будет позитивным. Вы завоеуете его уважение и восхищение, что облегчит и выполнение ваших просьб, в том числе регулирующих его общение с компьютером. Совсем чуть-чуть внимания, уважения и любви, проявленная к сыну или дочери, принесет свои плоды – ведь дети не рождаются "злодеями". Не бойтесь чаще хвалить своего ребенка. Даже если вы расстроены каким-то его поступком, не говорите с раздражением: "Ты опять сделал плохо! Что еще от тебя ожидать!" Попробуйте подойти с другой меркой: "Я не ожидала, что ты, хороший, можешь сделать плохо!" Поэтому работа детей за компьютером должна осуществляться под контролем родителей.
- Для предупреждения негативного влияния компьютера на здоровье ребенка необходимо ограничивать время использования компьютера, своевременно делать перерывы, использовать соответствующие возрасту ребенка программы. Распишите график игр вашего ребенка. А если он будет склонен его нарушать – выдерните и запрячьте какой-либо из компьютерных шнуров. Почаще приглашайте в дом друзей-сверстников вашего ребенка. Причем, чем больше, – тем лучше. Все они не смогут поместиться за экраном компьютера. К тому же, играет только один, а тем, кто наблюдает – быстро надоест. Дети сами придумают какую-то подвижную игру и увлекут вашего игрока поучаствовать в ней.

Приложение 2

ПДО

Инструкция: выбрать из каждого раздела не более 3-х утверждений

1. САМОЧУВСТВИЕ

1. У меня почти всегда плохое самочувствие
 2. Я всегда себя чувствую бодрым и полным сил
 3. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо
 4. Мое самочувствие часто меняется – иногда по несколько раз в неделю
 5. У меня почти всегда что-нибудь болит
 6. Плохое самочувствие возникает у меня после огорчений и беспокойств
 7. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей
 8. Я легко переношу боль и физические страдания
 9. Мое самочувствие вполне удовлетворительно
 10. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски
 11. Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие
 12. Я очень плохо переношу боль и физические страдания и очень их боюсь
1. Ни одно из определений мне не подходит

2. НАСТРОЕНИЕ

2. Как правило, настроение у меня очень хорошее
3. Мое настроение легко меняется от незначительных причин
4. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, беспокойства за близких, неуверенности в себе
5. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь
6. У меня почти всегда плохое настроение
7. Мое плохое настроение зависит от плохого самочувствия
8. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного
9. У меня бывают приступы мрачной раздражительности, во время которых достается окружающим

10. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть жесточенность и гнев
11. Малейшие неприятности сильно огорчают меня
12. Периоды очень хорошего настроения сменяются у меня периодами плохого настроения
13. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей

1. Ни одно из определений мне не подходит

3. СОН И СНОВИДЕНИЯ

2. Я сплю хорошо, а сновидениям значения не придаю
3. Сон у меня богат яркими сновидениями
4. Перед тем как уснуть, я люблю помечтать
5. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем
6. Я сплю мало, но встаю бодрым. Сны вижу редко
7. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения
8. У меня плохой и беспокойный сон и часто бывают мучительно-тоскливые сновидения
9. Бессонница у меня наступает периодически без особых причин
10. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час
11. Если меня что-то расстроит, я долго не могу уснуть
12. Я часто вижу разные сны – то радостные, то неприятные
13. По ночам у меня бывают приступы страха
14. Мне часто снится, что меня обижают
15. Я могу свободно регулировать свой сон

1. Ни одно из определений мне не подходит

4. ПРОБУЖДЕНИЕ ОТО СНА

2. Мне трудно проснуться в назначенный час
3. Просыпаюсь с неприятной мыслью, что надо идти на работу или на учебу
4. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие – без всякой причины с утра угнетен и уныл
5. Я легко просыпаюсь когда мне нужно
6. Утро для меня – самое тяжелое время суток
7. Часто мне не хочется просыпаться
8. Проснувшись, я нередко еще долго переживаю то, что видел(а) во сне
9. Периодами я утром чувствую себя бодрым, периодами – разбитым
10. Утром я встаю бодрым и энергичным
11. С утра я более активен и мне легче работать, чем вечером
12. Нередко бывало, что проснувшись, я не мог сразу сообразить, где я и что со мной
13. Я просыпаюсь с мыслью, что сегодня надо будет сделать
14. Проснувшись, я люблю полежать в постели и помечтать

1. Ни одно из определений мне не подходит

5. АППЕТИТ И ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

2. Неподходящая обстановка, грязь и разговоры о не аппетитных вещах никогда не мешали мне есть
3. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется
4. Я ем очень мало, иногда долго ничего не ем
5. Мой аппетит зависит от настроения: то ем с удовольствием, то нехотя и через силу
6. Я люблю лакомства и деликатесы
7. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях

8. У меня хороший аппетит, но я не обжора
9. Есть кушанья, которые вызывают у меня тошноту и рвоту
10. Я предпочитаю есть немного, но очень вкусное
11. У меня плохой аппетит
12. Я люблю сытно поесть
13. Я ем с удовольствием и не люблю ограничивать себя в еде
14. Я боюсь испорченной пищи и всегда проверяю ее свежесть и доброкачественность
15. Мне легко можно испортить аппетит
16. Еда меня интересует прежде всего как средство поддержать здоровье
17. Я стараюсь придерживаться диеты, которую сам разработал
18. Я плохо переношу голод – быстро слабею
19. Я знаю, что такое чувство голода, но не знаю, что такое аппетит
20. Еда не доставляет мне большого удовольствия

1. Ни одно из определений мне не подходит

6. ОТНОШЕНИЕ К СПИРТНЫМ НАПИТКАМ

2. Мое желание выпить зависит от настроения
3. Я избегаю пить спиртное, чтобы не проболтаться
4. Периодами я выпиваю охотно, периодами меня к спиртному не тянет
5. Люблю выпить в веселой хорошей компании
6. Я боюсь пить спиртное, т.к. опьянев, могу вызвать насмешки и презрение
7. Спиртное не вызывает у меня веселого настроения
8. К спиртному я испытываю отвращение
9. Спиртным я стараюсь заглушить приступ плохого настроения, тоски или тревоги
10. Я избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и сильной головной боли в последствии
11. Я не пью спиртного, т.к. это противоречит моим принципам
12. Спиртные напитки меня пугают
13. Выпив немного, я особенно воспринимаю окружающий мир
14. Я выпиваю со всеми, чтобы не нарушать компанию

1. Ни одно из определений мне не подходит

7. СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

2. Половое влечение меня мало беспокоит
3. Малейшая неприятность подавляет у меня половое влечение
4. Я предпочитаю жить мечтами о подлинном счастье, чем разочаровываться в жизни
5. Периоды сильного полового влечения чередуются у меня с периодами холодности и безразличия
6. В половом отношении я быстро возбуждаюсь, но быстро успокаиваюсь и охлаждаю
7. При нормальной семейной жизни не существует никаких половых проблем
8. У меня сильное половое влечение, которое мне трудно сдерживать
9. Моя застенчивость мне очень сильно мешает
10. Измены бы я никогда не простил
11. Я считаю, что половое влечение нельзя сдерживать, иначе оно мешает плодотворной работе
12. Наибольшее удовольствие мне доставляет флирт и ухаживание
13. Я люблю анализировать свое отношение к половым проблемам, свое собственное влечение
14. Я нахожу ненормальности в своем половом влечении и стараюсь бороться с ними
15. Я считаю, что половым проблемам не следует придавать большого значения

1. Ни одно из определений мне не подходит

8. ОТНОШЕНИЕ К ОДЕЖДЕ

2. Люблю костюмы яркие и броские
3. Считаю, что одетым надо быть всегда прилично, т.к. «встречают по одежке»
4. Для меня главное, чтоб одежда была удобной, аккуратной и чистой
5. Люблю одежду модную или необычную, которая невольно привлекает взоры
6. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось
7. Люблю одеться так, чтобы было к лицу
8. Не люблю слишком модничать, считаю – надо одеваться как все
9. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке
10. Об одежде я мало думаю
11. Мне часто кажется, что окружающие осуждают меня за мой костюм
12. Предпочитаю темные и серые тона
13. Временами одеваюсь модно и ярко, временами своей одеждой не интересуюсь

1. Ни одно из определений мне не подходит

9. ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ

2. Нехватка денег меня раздражает
3. Деньги меня совершенно не интересуют
4. Очень огорчаюсь и расстраиваюсь, когда денег не хватает
5. Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать мне будет трудно
6. Я очень аккуратен в денежных делах, и зная неаккуратность многих, не люблю давать в долг
7. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить
8. Я всегда стараюсь оставить деньги про запас на непредвиденные расходы
9. Деньги мне нужны только для того, чтобы как-нибудь прожить
10. Стараюсь быть бережливым, но не скупым, люблю тратить деньги с толком
11. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг
12. Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их не задумываясь, периодами все пугаюсь остаться без денег
13. Никогда и никому не позволю ущемлять меня в деньгах

1. Ни одно из определений мне не подходит

10. ОТНОШЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

2. Я очень боюсь остаться без родителей
3. Я считаю, что родителей надо уважать, даже если хранишь против них в сердце обиды
4. Люблю родителей и привязан, но бывает, сильно обижаюсь и даже ссорюсь
5. В одни периоды мне кажется, что меня слишком сильно опекали, в другие – укоряю себя за непослушание и причиненные родным огорчения
6. Мои родители не дали мне того, что необходимо в жизни
7. Упрекаю их в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью
8. Очень люблю (любил) одного из родителей
9. Я люблю их, но не переносю, когда мною распоряжаются и командуют
10. Я очень люблю мать и боюсь, что с нею что-нибудь случится
11. Упрекаю себя за то, что недостаточно сильно люблю (любил) родителей
12. Они меня слишком притесняли и во всем навязывали свою волю
13. Мои родные меня не понимают и кажутся мне чужими
14. Я считаю себя виноватым перед ними

1. Ни одно из определений мне не подходит

11. ОТНОШЕНИЕ К ДРУЗЬЯМ

2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды
 3. Хорошо себя чувствую с тем, кто мне сочувствует
 4. Для меня важен не один друг, а дружный коллектив
 5. Я ценю такого друга, который умеет меня выслушать, приободрить, вселить уверенность, успокоить
 6. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых
 7. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей
 8. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем хотелось бы
 9. Я легко завязываю дружбу, но часто разочаровываюсь и охлаждаю
 10. Я предпочитаю тех друзей, которые внимательны ко мне
 11. Я сам выбираю себе друга и решительно бросаю его, если разочаровываюсь в нем
 12. Я не могу себе найти друга по душе
 13. У меня нет никакого желания иметь друга
 14. Периодами я люблю большие дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества
 15. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями
 16. Люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним
1. Ни одно из определений мне не подходит

12. ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ

2. Я окружен глупцами, невеждами и завистниками
 3. Окружающие мне завидуют и потому ненавидят меня
 4. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие периоды они меня тяготят
 5. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих
 6. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого
 7. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня с высоко
 8. Легко схожусь с людьми в любой обстановке
 9. Больше всего со стороны окружающих я ценю внимание к себе
 10. Я быстро чувствую хорошее или недоброжелательное отношение к себе и так же отношусь сам
 11. Я легко ссорюсь, но быстро мирюсь
 12. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-нибудь сказал или сделал в отношении окружающих
 13. Людское общество меня быстро утомляет и раздражает
 14. От окружающих я стараюсь держаться подальше
 15. Я не знаю своих соседей и не интересуюсь ими
 16. Мне часто кажется, что окружающие подозревают меня в чем-то плохом
 17. Мне приходилось от окружающих терпеть много обид и обманов, и это всегда настораживает меня
 18. Мне часто кажется, что окружающие смотрят на меня как на никчемного и ненужного человека
1. Ни одно из определений мне не подходит

13. ОТНОШЕНИЕ К НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ

2. Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасаясь зла
3. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию
4. Я избегаю новых знакомств
5. Незнакомые люди внушают мне беспокойство и тревогу

- люди
6. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что говорят о нем
 7. Я никогда не доверяю незнакомым людям, и не раз убеждался, что в этом я прав
 8. Если незнакомые проявляют ко мне интерес, то я с интересом отношусь к ним
 9. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык
 10. Я охотно и легко завожу новые знакомства
 11. Временами я охотно знакомлюсь с новыми людьми, временами ни с кем знакомиться не хочется
 12. В хорошем настроении я легко знакомлюсь, в плохом – избегаю знакомств
 13. Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым
1. Ни одно из определений мне не подходит

14. ОТНОШЕНИЕ К ОДИНОЧЕСТВУ

2. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива
 3. В одиночестве я чувствую себя спокойнее
 4. Я не переношу одиночества и всегда стремлюсь быть среди людей
 5. Периодами мне лучше среди людей, периодами предпочитаю одиночество
 6. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником
 7. В одиночестве я скучаю по людям, а среди людей быстро устаю и ищу одиночества
 8. Большею частью я хочу быть на людях, но иногда хочется побыть одному
 9. Я не боюсь одиночества
 10. Я боюсь одиночества и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве
 11. Я люблю одиночество
 12. Одиночество я переношу легко, если только оно не связано с неприятностями
1. Ни одно из определений мне не подходит

15. ОТНОШЕНИЕ К БУДУЩЕМУ

2. Я мечтаю о светлом будущем, но боюсь неприятностей и неудач
 3. Будущее мне кажется мрачным и бесперспективным
 4. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим
 5. В будущем больше всего меня беспокоит мое здоровье
 6. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы
 7. Не люблю много раздумывать о своем будущем
 8. Мое отношение к будущему часто и быстро меняется
 9. Я утешаю себя тем, что в будущем исполнятся все мои желания
 10. Я всегда невольно думаю о возможных неприятностях и бедах
 11. Мои планы на будущее я люблю разрабатывать в малейших деталях, и во всех деталях стараюсь их осуществить
 12. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту
 13. Я живу своими мыслями, и меня мало волнует, каким в действительности окажется мое будущее
 14. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами – мрачным
1. Ни одно из определений мне не подходит

17. ОТНОШЕНИЕ К НОВОМУ

2. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но периодами начинаю их бояться избегать
3. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит
4. Я люблю перемены в жизни – новые впечатления, новых людей, новую обстановку

5. У меня бывают моменты, когда я жадно ищу новые впечатления, новых людей, новую обстановку
6. Я люблю сам придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все
7. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает
8. Не люблю всяких новшеств, предпочитаю раз установленный твердый порядок
9. Я боюсь перемен в жизни: новая обстановка меня пугает
10. Новое приятно, если только обещает для меня что-то хорошее
11. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам

1. Ни одно из определений мне не подходит

18. ОТНОШЕНИЕ К НЕУДАЧАМ

2. Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи
3. Периоды, когда я активно борюсь с неудачами, чередуются у меня с периодами, когда у меня от малейших неудач опускаются руки
4. Неудачи приводят меня в отчаяние
5. Неудачи вызывают у меня сильное раздражение, которое я изливаю на невинных
6. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал неправильно
7. Неудачи вызывают у меня протест, негодование и желание их преодолеть
8. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным
9. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться
10. Бывает, что малейшие неудачи приводят меня в уныние, но бывает, что серьезные неприятности я переношу стойко
11. Неудачи меня угнетают, и я прежде всего виню самого себя
12. Неудачи меня не задевают, я не обращаю на них внимания
13. При неудачах я еще больше мечтаю о свершении своих желаний
14. Я считаю, что при неудачах нельзя отчаиваться

1. Ни одно из определений мне не подходит

19. ОТНОШЕНИЕ К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ И РИСКУ

2. Люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск
3. Я много раз взвешиваю все «за» и «против» и все никак не решаюсь рискнуть
4. Мне не до приключений, а рискую я только, если к этому принуждают обстоятельства
5. Я не люблю приключений и избегаю риска
6. Я люблю мечтать о приключениях, но не ищу их в жизни
7. Временами я люблю приключения и часто рискую, но временами приключения и риск становятся мне не по душе
8. Приключения я люблю только веселые и те, что хорошо кончаются, а рисковать не люблю
9. Я специально не ищу приключений и риска, но иду на них, когда этого требует мое дело
10. Приключения и риск меня привлекают, если в них мне достается первая роль
11. Бывает, что риск и азарт меня совершенно опьяняют

1. Ни одно из определений мне не подходит

20. ОТНОШЕНИЕ К ЛИДЕРСТВУ

2. Я могу идти вперед других в рассуждениях, но не в действиях
3. Я люблю быть первым в компании, руководить и направлять других
4. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне понравится
5. Я всегда стремлюсь учить людей правилам и порядку
6. Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими командую сам

7. Периодами я люблю «задавать тон», быть первым, но периодами мне это надоедает
8. Я люблю быть первым там, где меня любят; бороться за первенство я не люблю
9. Я не умею командовать другими
10. Я не люблю командовать людьми – ответственность меня пугает
11. Всегда находятся люди, которые слушаются меня и признают мой авторитет
12. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной бы следовали
13. Я охотно следую за авторитетными людьми

1. Ни одно из определений мне не подходит

21. ОТНОШЕНИЕ К КРИТИКЕ И ВОЗРАЖЕНИЯМ

2. Я не слушаю возражений и критике и всегда думаю и делаю по-своему
3. Слушая возражения и критику, я ищу довода с свое оправдание, но не всегда решаюсь его высказать
4. Возражения и критика меня особенно раздражают, когда я устал и плохо себя чувствую
5. Критика и осуждения в мой адрес лучше равнодушия и пренебрежения ко мне
6. Не люблю, когда меня критикуют и мне возражают – сержусь и не всегда могу сдержать свой гнев
7. Когда меня критикуют или мне возражают, это меня сильно огорчает и приводит в уныние
8. От критиков мне хочется убежать подальше
9. В одни периоды критику и возражения переношу легко, в другие – очень болезненно
10. Возражения и критика меня очень огорчает, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются мелочей
11. Я не слышал еще справедливой критики в свой адрес или справедливых возражений моим доводам
12. Я стараюсь правильно реагировать на критику
13. Я убедился, что критикуют обычно только для того, чтобы тебе напакостить самим выдвинуться
14. Если меня критикуют или мне возражают, мне всегда начинает казаться, что другие правы, а я – нет

1. Ни одно из определений мне не подходит

22. ОТНОШЕНИЕ К ОПЕКЕ И НАСТАВЛЕНИЯМ

2. Я слушаю наставления только тех, кто имеет на это право
3. Я охотно слушаю те наставления, которые касаются моего здоровья
4. Не выношу, когда меня опекают и за меня все решают
5. Я не нуждаюсь в наставлениях
6. Я охотно слушаюсь того, кто меня любит
7. Я стараюсь слушать полезные наставления, но это не всегда у меня получается
8. Временами все наставления пролетают мимо моих ушей, а временами я ругаю себя за то, что не слушал их раньше
9. Совершенно не переношу наставления, если они делаются начальственным тоном
10. Я внимательно слушаю наставления и не противлюсь, когда меня опекают
11. Я охотно слушаю те наставления, что мне приятны, и не переношу тех, что мне не по душе
12. Я люблю, когда обо мне заботятся, но не люблю, чтобы мною командовали
13. Я не решаюсь прервать даже никчемные наставления или избавиться от ненужного для меня покровительства
14. Наставления вызывают у меня желание делать все наоборот
15. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром

1. Ни одно из определений мне не подходит

23. ОТНОШЕНИЕ К ПРАВИЛАМ И ЗАКОНАМ

2. Когда правила и законы мне мешают, это вызывает у меня раздражение
3. Всегда считаю, что для интересного и заманчивого дела, всякие правила и законы можно обойти
4. Логически обоснованные правила я стараюсь соблюдать
5. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов
6. Ужасно не люблю всякие правила, которые меня стесняют
7. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила и законы, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность
8. Всякие правила и распорядки вызывают у меня желание нарочно их нарушать
9. Правила и законы я всегда соблюдаю
10. Всегда слежу за тем, чтобы все соблюдали правила
11. Часто упрекаю себя за то, что нарушал правила, и не строго соблюдал законы
12. Я стремлюсь соблюдать правила и законы, но это не всегда мне удается
13. Строго следую тем правилам, которые считаю справедливыми, борюсь с теми, которые считаю несправедливыми

1. Ни одно из определений мне не подходит

24. ОЦЕНКА СЕБЯ В ДЕТСТВЕ

2. В детстве я был робким и плаксивым
3. Очень любил сам сочинять всякие сказки и фантастические истории
4. В детстве я избегал шумных подвижных игр
5. Я был как все дети и ничем не отличался от моих сверстников
6. Периодами мне кажется, что в детстве я был живым и веселым, периодами начинаю думать, что был очень непослушным и беспокойным
7. Я с детства был самостоятельным и решительным
8. В детстве я был веселым и отчаянным
9. В детстве я был обидчивым и чувствительным
10. В детстве я был очень непоседливым и болтливым
11. В детстве я был таким же, как сейчас: меня легко было огорчить, но легко успокоить и развеселить
12. С детства я стремился к аккуратности и порядку
13. В детстве я любил играть один или смотреть издали, как играют другие дети
14. В детстве я больше любил беседовать со взрослыми, чем играть с ровесниками
15. В детстве я был капризным и раздражительным
16. В детстве я плохо спал и плохо ел

1. Ни одно из определений мне не подходит

25. ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ

2. Любил вместо школьных занятий отправиться с друзьями погулять или сходить в кино
3. Сильно переживал замечания и отметки, которые меня не удовлетворяли
4. В младших классах любил школу, потом она стала меня тяготить
5. Периодами любил школу, периодами она мне начинала надоедать
6. Не любил школу, т.к. все педагоги относились ко мне несправедливо
7. Школьные занятия меня очень сильно утомляли
8. Больше всего любил школьную самодеятельность
9. Любил школу, т.к. там была веселая компания
10. Стеснялся ходить в школу: боялся насмешек и грубости
11. Очень не любил физкультуру

12. Посещал школу регулярно и всегда активно участвовал в общественной работе
13. Школьная обстановка меня очень тяготила
14. Старался аккуратно выполнять все задания

1. Ни одно из определений мне не подходит

26. ОЦЕНКА СЕБЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

2. Мне не хватает холодной рассудительности
 3. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость
 4. Я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем
 5. Я не виновен в том, что возбуждаю зависть у других
 6. Мне не хватает усидчивости и терпения
 7. Считаю, что я ничем не отличаюсь от большинства людей
 8. Мне не хватает решительности
 9. Я не вижу у себя больших недостатков
 10. В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает то одного, то другого качества
 11. Я слишком раздражителен
 12. Другие находят у меня крупные недостатки, я считаю, что они преувеличены
 13. Я страдаю от того, что меня не понимают
 14. Я чрезмерно чувствителен и обидчив
1. Ни одно из определений мне не подходит