

Государственное (областное) бюджетное учреждение  
Центр развития семейных форм устройства,  
социализации детей, оставшихся без попечения родителей,  
и профилактики социального сиротства  
«Семья»  
(Г(О)БУ Центр «Семья»)

**Программа**  
родительского всеобуча  
по профилактике детского суицида  
«Жизнь дана для жизни!»



**Срок реализации:**  
10 месяцев учебного года  
(сентябрь – июнь)

Разработчик: педагог-психолог Пасенко Д.В.

Для веселия планета наша мало оборудована.  
Надо вырвать радость у грядущих дней.  
В этой жизни помереть не трудно.  
Сделать жизнь значительно трудней»...

В. Маяковский («Сергею Есенину»)

### **Пояснительная записка.**

Предметом внимания данной программы является проблема сохранения и укрепления психического здоровья детей и подростков, профилактика детского суицида. Конфликты в семье с взрослеющими детьми, методы воспитания, подростковая влюбленность, некомпетентность родителей в вопросах воспитания, «кризис» семьи - это проблемы, которые в той или иной степени могут стать причиной детского суицида. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искаженное восприятие представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

В последние годы уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. В имеющейся статистике отмечается рост числа детско-юношеского суицида: за последние годы количество детских суицидов и попыток самоубийств увеличилось на 35-37%. Так, если в 2009 году в стране было совершено 260 подростковых суицидов, то в 2010 их было в 1,2 раза больше. Российские показатели подростковых суицидов (19-20 случаев самоубийств на 100 тысяч подростков) превышают мировые в 3 раза.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов с учителями, одноклассниками, друзьями, чётрности и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей на их проблемы. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности подростка и т.д.

Это, в полной мере, находит отражение в работе специалистов Центра. Так, в 1 полугодии 2013 года за психолого - педагогической помощью в Центр обратилось 3 272 человека. Из них – 1 457 - дети и подростки, 1 135 - родители (лица их заменяющие), 680 - педагоги и специалисты служб и ведомств системы профилактики области. Из них, 562 подростка обратились за помощью по поводу конфликтов с родителями, суицидальных мыслей, др. Для родителей дано 1678 консультаций.

По мнению специалистов по психиатрии и психологии, специфика возрастного психофизиологического мышления такова, что эмоциональная сфера подростков нестабильна и в период острых переживаний может случиться

трагедия. Родители должны понимать, что происходит с подростком, знать как реагировать, знать его круг общения и интересов. Результатом консультаций, которые проводят специалисты Центра, часто становится осознание родителями своей глубокой отчужденности от детей, незнание их проблем в школе, отношений со сверстниками, неуважение к их внутреннему миру, жестокое отношение, полное невнимание к физическому состоянию и неумение искать пути решения, подходы в воспитании детей.

Не вызывает никаких сомнений, что образовательная среда перспективна в плане профилактики суицидальной активности подростков. Однако, такие качества личности подростков как

- признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях;
- уважение к личности и ее достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально - исторических, политических и экономических условий закладывается, формируется и развивается именно в семье.

В связи с этим остро стоит вопрос не только об изучении факторов суицидального поведения подростков в семье, но и о выработке социально - педагогических технологий системы профилактических и просветительских средств для родителей.

Данная программа предлагает психолого - педагогическую технологию по профилактике детского суицида для родителей, которую понимают как последовательную, взаимосвязанную систему действий педагога - психолога, направленных на решение определенных задач. Реализовав их, родители смогут своевременно разрешать конфликты с детьми, снимать напряжение, блокировать рискованные ситуации, принимать рациональные решения, формировать необходимые подростку в той или иной ситуации качества.

**Основная цель программы** — обеспечение системного, скоординированного психолого-педагогического просвещения родителей, направленного на профилактику суицидального поведения подростков, повышение воспитательного потенциала семьи, внедрение новых форм и методов психопрофилактической работы с родителями.

Достижение цели осуществляется решением следующих **задач**:

1. Дать родителям знания о психологических особенностях подростка, о детском суициде, его причинах, возможной помощи ребенку, особенностях семейных взаимоотношений, семейных конфликтах и поведении, направленном на их преодоление.

2. Помочь родителям осознать собственные личностные, семейные и социально - средовые ресурсы, способствующие преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с детьми в семье.

3. Обучить родителей навыкам социально - поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с детьми.

4. Мотивировать родителей на обращение к специалистам соответствующего профиля в ситуациях семейного и детско – родительского неблагополучия.

5. Оказывать профессиональную психолого - педагогическую помощь, нуждающимся родителям.

Программа предусматривает разделение на самостоятельные **этапы**, которые связаны с периодами обучения в образовательном учреждении и задачами программы.

I этап – организационный (сентябрь):

- Проведение социально - психологического мониторинга среди родителей, формирование группы, выявление приоритетных направлений и моделирование их реализации с учетом условий и на принципах партнерства;

- подготовка организационно - методических условий для последующей реализации программы;

- прогноз эффективности, выбор различных методов, построение плана реализации;

- распределение обязанностей, определение последовательности действий, уточнение сроков исполнения и возможности корректировки планов.

II этап – конструктивный (октябрь – май):

- реализация психолого-педагогической технологии;

- анализ промежуточных результатов и корректировка программы;

- поиск новых направлений и форм социального партнерства.

III этап – оценочно-обобщающий (июнь):

- проведение контрольной диагностики с целью оценки эффективности программы;

- анализ результатов деятельности;

- обобщение и распространение полученных результатов: участие в научно-практических конференциях, публикации в практико-ориентированных изданиях, презентация в СМИ и пр.

Предлагаемая психолого-педагогическая технология профилактики суицидального риска подростков для родителей реализуется педагогами – психологами Центра и рассчитана на **определенный опыт и профессиональный уровень специалистов**. Программа не предусматривает привлечение других специалистов. Однако, данную программу можно рассматривать как один из возможных вариантов психолого-педагогического просвещения родителей, направленного на профилактику суицидального поведения подростков. Программу возможно использовать в качестве основы для реализации собственной модели, разработанной в соответствии с возможностями образовательного учреждения любого типа и с учетом региональных и местных особенностей. Программа может быть модифицирована, но при сохранении идеологии, направлений и этапов ее реализации.

Темы определены таким образом, чтобы не только дать родителям теоретические знания, но и предложить приемы эффективного взаимодействия с подростками.

Используются следующие **методы и формы работы**:

- диагностические: использование анкет, опросников для выявления знаний, умений и навыков родителей по суицидальному поведению подростков, для анализа проводимых мероприятий;

- психопрофилактические технологии: деловые игры, «мозговой штурм», ролевые игры, арт-, сказкатерапия, рефлексия, творческие этюды, игры;

- организационные: практическая работа в парах, в малых группах, в круге, самостоятельно, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы;

- информационные: теоретическое сообщение с опорой на опыт участников, мини – лекции, памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты, ИКТ.

Организованная предлагаемым образом работа специалистов и родителей позволит оптимизировать детско-родительские взаимоотношения и избежать суицидальных попыток подростков.

**Ожидаемые результаты и критерии эффективности** этой технологии могут быть представлены в виде количественных, и качественных показателей.

**Количественные показатели:**

1. Увеличение числа родителей, охваченных психолого - педагогическим просвещением.
2. Увеличение числа родителей информированных о возможностях получения помощи в преодолении кризиса.
3. Увеличение количества оказанных услуг (консультации, приемы, занятия, тренинги, семинары и пр.) по обращениям родителей по профилактике негативного семейного воспитания.
4. Повышение педагогической культуры родителей, их психолого - педагогической компетентности в семейном воспитании.

**Качественные показатели:**

1. Родители (100%) будут иметь системные представления о:
  - Ψ сущностной характеристике суицидального поведения;
  - Ψ возрастных особенностях суицидального поведения;
  - Ψ факторах и ситуациях суицидального риска;
  - Ψ способах, формах, которыми информирует ребенок окружающих о намерении суицида;
  - Ψ маркерах суицидального состояния;
  - Ψ способах профилактики и тех ресурсах, которыми располагает семья и сам подросток;
  - Ψ особенностях семейных взаимоотношений, семейных конфликтах и поведении, направленном на их преодоление и др.
2. Качественное изменение стиля взаимодействия с ребенком в сторону большего понимания, безусловного принятия, эмпатии, эмоциональной поддержки (85 %).
3. Эмоциональное сближение родителей и детей - у всех без исключения (100%).
4. Повышение интереса родителей к личностному развитию своего ребенка (85%):

Ψ фиксация фактов изменения позиции родителя в отношении ребенка (методы оценки – самоанализ родителей, беседы с родителями, опросы, др.);

Ψ установление диалоговых отношений между родителями и детьми (методы оценки - опросы детей и родителей);

Ψ повышение социальной адаптированности подростков (метод оценки - повторная скрининговая диагностика).

**Подведение итогов реализации программы** проводится на итоговом педагогическом совете специалистов Центра. Эффективность работы определяется на основе результатов мониторинговых исследований (скрининговая диагностика подростков, опросы и беседы с родителями). В результате системного анализа итогов программы определяется ее эффективность и дальнейшее применение.

### Учебно – тематический план

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Формы проведения	Формы подведения итогов
1.	I этап – организационный (сентябрь)	36	Создание организационно - методических условий для реализации программы: <ul style="list-style-type: none"><li>- проведение психолого - педагогического мониторинга среди подростков и родителей;</li><li>- выявление приоритетных направлений;</li><li>- построение плана реализации программы;</li><li>- определение последовательности действий,</li><li>- распределение обязанностей,</li><li>- уточнение сроков реализации программы в зависимости от результатов мониторинга;</li><li>- прогноз эффективности, выбор различных методов работы;</li><li>- формирование группы;</li><li>- внесение корректив в программу.</li></ul>	Сообщение специалистов на оперативном совещании о результатах мониторинга среди родителей, представление программы, скорректированной с учетом результатов диагностики и особенностей группы.
2.	II этап – конструктивный (октябрь – май)	16	Реализация психолого – педагогической технологии.	Анализ промежуточных результатов диагностики родителей и корректировка програм-

				мы
2.1	Занятие № 1. «Психологическое здоровье детей и подростков». (октябрь)	2	Анкетирование родителей Мини – лекция Обсуждение в парах и группе Творческое задание Презентация Упражнение на снятие эмоционального напряжения Групповая творческая работа Рефлексия занятия	Рефлексия прошедшего занятия (высказывания родителей).
2.2	Занятие № 2. «Психологические особенности подросткового возраста. Факторы суицидального поведения». (ноябрь)	2	Проблемное задание с последующей дискуссией Изотерпия Анкетирование родителей Мини - лекция Анализ конкретных ситуаций в парах Презентация Упражнение на снятие эмоционального напряжения Арттерапия	Высказывания родителей о прошедшем занятии.
2.3	Занятие № 3. «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суицидального поведения у подростков». (декабрь)	2	Упражнение – разминка Экспресс - анкетирование Практическое задание Мини - лекция Библиотерапия Арттерапия Упражнение на снятие эмоционального напряжения Рефлексия занятия.	Высказывания родителей о прошедшем занятии.
2.4	Занятие № 4. «Конфликты с ребенком. Как их избежать». (январь)	2	Психологическая разминка Творческое задание Изотерапия. Мини - лекция Упражнение на снятие эмоционального напряжения Экспресс-диагностика Мозговой штурм Изотерапия. Групповая творческая работа Рефлексия занятия.	Анализ промежуточных результатов диагностики родителей и корректировка программы
2.5	Занятие № 5 «Признаки суицидального	2	Библиотерапия Презентация Анализ конкретных ситуаций	Высказывания родителей о прошедшем за-

	поведения у подростков». (февраль)		Упражнение на снятие эмоционального напряжения Проблемное задание. Ролевая игра Индивидуальная творческая работа Рефлексия занятия.	нятии.
2.6	Занятие № 6. «Эффективное взаимодействие родителя с подростком». (март)	2	Библиотерапия Упражнение – ассоциация Анкетирование Мини-лекция Мозговой штурм Упражнение на снятие эмоционального напряжения Групповая творческая работа Рефлексия занятия.	Высказывания родителей о прошедшем занятии.
2.7	Занятие №7. «Учимся слушать, слышать, понимать». (апрель)	2	Психологическая разминка Библиотерапия Мини-лекция Деловая игра Метод «Я-сообщения». Метод «активного слушания». Упражнение на снятие эмоционального напряжения Рефлексия занятия.	Высказывания родителей о прошедшем занятии.
2.8	Занятие № 8. «Вера, надежда, любовь, бескорыстие, риск и терпение!» (май)	2	Психологическая разминка Экспресс-тест Дискуссия Мозговой штурм. Упражнение на снятие эмоционального напряжения Ролевая игра Мини – лекция Библиотерапия. Рефлексия занятия Анкета для родителей (по итогам всеобуча).	Анкета для родителей (по итогам всеобуча).
3.	III этап – оценочно – обобщающий (июнь):	36	Проведение итоговой диагностики родителей	Справка с анализом результатов диагностики Сообщение на педагогическом совете об эффективности программы



				Обобщение и распространение опыта работы
X	<b>ИТОГО</b>	<b>88</b>	X	X

### Содержание программы

Предлагаемая программа профилактической работы с родителями осуществляется на основе следующих **принципов**: доступности, гуманизма, реалистичности и системности.

**Целевой группой** данной технологии являются родители (лица их замещающие) подростков в возрасте 15 - 17 лет, обучающихся в образовательных учреждениях общего, начального и среднего профессионального образования.

Принципы отбора участников в группу: 1) принцип добровольности; 2) принцип информированного участия (проведение предварительной беседы о тренинге, его целях, возможных результатах).

**Состав группы**: родители подростков в возрасте от 15 до 17 лет в количестве 20 человек.

**Продолжительность программы** составляет 10 месяцев учебного года (с сентября по июнь включительно).

**Режим реализации программы**: на реализацию I и III этапов программы отводится по 36 часов. На II этап предусмотрено 16 часов (1 раз в месяц в течение 8 месяцев по 2 часа). Общее количество часов: 88. Режим занятий может меняться в зависимости от пожеланий группы. Программа предусматривает очную групповую форму обучения.

В основе программы лежат методические разработки Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Марковской, К. Фопеля, О.В. Хухлаевой и многих других авторов.

После прохождения тренинга каждый участник **будет уметь**:

- активно слушать, что ребенок хочет сказать родителям
- выражать собственные чувства и слова доступно для понимания ребенка
- использовать принцип «оба правы, или выиграть - выиграть» для разрешения конфликтных ситуации, т.е. уметь договориться с ребенком так, чтобы результатами разговора были довольны оба участника.
- устанавливать теплые, доброжелательные отношения в семье и заботиться об их сохранении;
- оказывать психологическую поддержку партнеру по общению;
- учитывать при достижении собственных целей цели партнера по общению, даже если партнер – ребенок;
- выбирать продуктивную стратегию общения со своим ребенком осознанно и компетентно.

На занятиях применяются недирективные методы воздействия, создается благоприятная атмосфера для общения, стимулируется творческая поисковая активность родителей.

С этой целью в программе сочетаются разные интерактивные групповые приемы работы:

Ψ Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. В программе ролевые игры применяются при актуализации проблемы и отработки навыков. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители.

Ψ Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.п.

Ψ Дискуссия. Применяется для организации совместной коллективной деятельности, имеющей целью интенсивное и продуктивное решение групповой задачи и нахождение правильного ответа. Этот метод позволяет с помощью логических доводов, воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

Ψ Синектика. В программе применяется коллективная творческая деятельность, основанная на целенаправленном использовании интуитивно - образного, метафорического мышления участников. Предлагаются упражнения, построенные на символической аналогии (выразить суть задачи в виде символов).

Ψ «Мозговой штурм». Техника «мозгового штурма» используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее расширение за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

Ψ Арттерапия. Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей.

Ψ Изотерапия. Ее применение создает на занятиях атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Ψ Библиотерапия. Элементы библиотерапии применяются почти на всех занятиях. На каждое занятие специально подбирается литературный материал для чтения. После чтения проводится обсуждение, в результате которого делаются этические выводы на основании прочитанного. В качестве литературного материала применяются небольшие рассказы, притчи. В форме притч, ярких рассказов, с сюжетами и моралью, запомнить жизненные уроки очень легко. И эти притчи родители могут пересказывать своим детям, что решает задачи перевоспитания.

Ψ Метод «Я-сообщения («Я-высказывания»)). Изучение данного метода позволит родителям применять его на практике в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. Родители смогут искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом интересов родителя.

Ψ Метод «активного слушания». В процессе реализации программы родители приобретут навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

Ψ Мини-лекция. Используется на каждом занятии для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

Ψ Проблемное задание. Этот прием позволяет выполнять задания, сформулированные в виде проблемного вопроса, решать задачи, вызывающие затруднения, и стимулировать поисковую активность. Целью проблемных заданий является теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

Ψ Анализ конкретных ситуаций. В программе применяются ситуации - проблемы с целью изучения актуальных проблем, укрепления связи теории с практикой.

Ψ Практическое задание. Этот вид самостоятельной работы направлен на формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

Ψ Тренинг. В ходе тренинговых занятий родители получают полезный опыт межличностного взаимодействия, становятся более компетентными. Работая в тренинговой группе, участник может активно экспериментировать с различными стилями взаимодействия с ребенком, осваивать и отрабатывать совершенно новые, не использованные ранее умения и навыки.

Занятия программы проводятся в тренинговой форме. Учитывая, что не все родители имеют представление о такой форме психологической работы, это требует привыкания, адаптации участников к новым процедурам, способам работы, организации пространства и т.д. Поэтому предлагается определенная структура занятий, к которой родители постепенно привыкают, начиная понимать ее внутреннее значение. Каждая тренинговая встреча организована как тематически, организационно и эмоционально целостный «фрагмент» программы.

#### **Структура занятий** следующая:

1. Разминка. Выполняет функцию психологического запуска темы. После разминки озвучивается тема. Цель разминки: снятие напряжения и сокращение эмоциональной дистанции, раскрепощение членов группы; групповая сплоченность.

Задача разминки — сбросить инертность физического и психического самочувствия, «разогреть» внимание и интерес участников к занятию, настроить членов группы на активную работу и контакт друг с другом. Для решения этой задачи выполняются игры-упражнения.

2. Диагностика проблемы в ходе выполнения упражнения, теста или небольшой игры. Диагностика должна показать участникам, над чем им необходимо работать в плане собственного развития или развития отношений.

3. Теоретическая часть: введение понятий, правил, технологий. Информация дается крайне дозированно, в простой и понятной форме. Целью этой части является овладение психологическими знаниями. Это та информация, которая помогает формировать навыки и в дальнейшем их отслеживать самому.

После прослушивания теоретического материала в группе проходит обсуждение услышанного. Обсуждение проходит в разных формах.

4. Отработка навыков в серии упражнений. Как правило, это короткие, конкретные упражнения на отработку разных сторон, аспектов какого-то навыка.

5. Обобщение полученных навыков в игре, дискуссии, творческой работе, пр. Это выступает средством проверки эффективности всего, чтобы происходило ранее.

6. Рефлексия (обмен чувствами, анализ произошедшего, ответы на вопросы ведущего).

7. Межличностная поддержка, обратная связь. Психолог не должен оценивать правильность или неправильность родительских мнений и установок. Особо следует отмечать ценность обратной связи, полученной от родителей: «Очень важно, что вы об этом сказали». Некоторые родители при участии в играх или дискуссиях могут чувствовать неловкость, которая маскируется смехом или оппозиционными реакциями. Психологу лучше не заострять на этом внимания, а проявить интерес к мнению этих родителей, выразить им благодарность за участие.

Игровое содержание упражнений продумано так, чтобы выполнить следующие задачи:

1. снятие эмоциональной и поведенческой закрепленности;
2. сокращение коммуникативной дистанции между членами группы;
3. формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я»;
4. формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств;
5. формирование умения создавать позитивные установки в отношении детей.

В конце каждого игрового упражнения проводится рефлексия.

В течение тренинга проводятся упражнения, направленные на снятие физического и эмоционального напряжения.

Перед началом некоторых занятий или в ходе выполнения каких-либо заданий, родители получают различные призы – значки, которые различаются по форме, цвету и символическому значению. Определяются параметры этих значков темой занятия. Этот прием вводится в занятия с конкретными целями:

- поощрение родителей за активность, выполнение задания (важно, чтобы значок получили все без исключения родители);
- интрига, повышение интереса к последующим действиям;
- способ деления участников на подгруппы;
- элемент последующей коллективной работы.

**Гарантия безопасности участников программы** обеспечивается «Правилами работы группы», которые вырабатываются на первом занятии.

**Проведение занятий предполагает помещение** с наличием свободного пространства. В комнате должны быть несколько столов, стулья по количеству участников, магнитофон.

Психологу для работы в тренинговой группе будут необходимы доска и мел, большие листы бумаги А3 и фломастеры, чтобы записывать какие-то выводы и правила. Такие листы могут затем сохраняться и вывешиваться перед каждым за-

нятием. Для проведения некоторых упражнений **понадобятся изобразительные средства:** бумага, цветные карандаши (фломастеры), краски, маркеры, восковые мелки, пастель (для рисования), скотч (кнопки), журналы, цветная бумага, фольга, текстиль (для создания коллажей или объемных композиций), ножницы и пр., **и техническое оборудование:** музыкальный центр для музыкального сопровождения некоторых упражнений, копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов, диагностических методик, мультимедиа.

Для проведения тренинговых занятий группа рассаживается в круг. На первом занятии родители знакомятся между собой в кругу, используя упражнение, делают «визитки-бейджики», где пишут то имя, которым назвались.

Далее родители вырабатывают правила, которых будут придерживаться в течение всего тренинга. Эти правила выписываются на лист ватмана. Они остаются на видном месте на протяжении всех занятий, чтобы можно было к ним апеллировать в случае необходимости.

Также, на первом занятии психолог объясняет родителям понятие «рефлексия».

В приложении программы представлены методические материалы:

- техники проведения некоторых упражнений,
- притчи, рассказы и вопросы для их обсуждения,
- тексты диагностических опросников или ссылки на источник,
- вопросы для рефлексии занятия,
- анкеты для анализа результативности программы в целом.

Тексты мини – лекций, информационных сообщений приводятся только по некоторым темам, которые предусматривают проработку конкретной информации. Подготовка теоретических сообщений, в том числе и презентаций, по мнению авторов, не вызовет особых затруднений у специалиста, который будет проводить занятия. У него появится возможность глубоко изучить предмет, оперировать понятиями, проявить творчество.

#### **Планы занятий:**

##### **Занятие № 1. «Психологическое здоровье детей и подростков».**

Время проведения: 2 часа.

Оборудование, дидактический материал: бейджи по количеству участников, листы бумаги А8, лист ватмана, маркеры, листы бумаги А4, ручки, карандаши, бланки анкет, карточки с заданиями, лист бумаги А3 для коллективной работы, клей, мультимедийное оборудование для показа презентации.

План занятия:

1. Вступительное слово педагога – психолога о целях и задачах предстоящей работы.
2. Упражнение «Знакомство по цепочке».
3. Оформление «визиток - бейджиков».
4. Принятие правил группы.
5. Самодиагностика родителей с использованием теста «Шкала социальной адаптации».
6. Мини – лекция «Психологическое здоровье детей подростков».
7. Упражнение «Свободный микрофон».
8. Упражнение «Ассоциация».

9. Презентация «Мифы о подростковом суициде».
10. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Воздушный шар».
11. Упражнение «Смайлик».
12. Рефлексия занятия.

**Занятие № 2.** «Психологические особенности подросткового возраста.  
Факторы суицидального поведения».

Время проведения: 2 часа.

Оборудование, дидактический материал: бланки с незаконченными предложениями (к упражнению «Я тебя понимаю»), листы бумаги А4, ручки, карандаши, бланки анкет, карточки с заданиями, лист бумаги А3 для коллективной работы, клей.

План занятия:

1. Упражнение - разминка «Я тебя понимаю».
2. Упражнение «Я подросток».
3. Диагностика родителей «Знаете ли Вы юношескую психологию?».
4. Мини - лекция «Психологические особенности подросткового возраста».
5. Упражнение «Психологическая скульптура»
6. Мини-лекция «Факторы суицидального поведения».
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей».
8. Упражнение «Салют».
9. Рефлексия занятия.

**Занятие № 3.** «Семейное неблагополучие и его влияние  
на возникновение суицидального поведения у подростков».

Время проведения: 2 часа.

Оборудование, дидактический материал: листы бумаги А4, ручки, карандаши, бланки анкет, карточки с заданиями, лист бумаги А3 для коллективной работы, клей.

План занятия:

1. Упражнение – разминка «Семейные заповеди».
2. Экспресс - анкетирование «Для моего ребенка важно...»
3. Работа в малых группах на тему: «Стили семейного воспитания».
4. Мини - лекция «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суицидального поведения у подростков».
5. Упражнение «Притча об автомобиле».
6. Упражнение: «Моя семья» (рисунок семьи).
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Сосулька».
8. Рефлексия занятия.

**Занятие № 4.** «Конфликты с ребенком. Как их избежать».

Время проведения: 2 часа.

Оборудование, дидактический материал: листы бумаги А4, ручки, карандаши, бланки анкет, бланки с результатами теста, карточки с заданиями, лист бумаги А3 для коллективной работы, клей.

План занятия:

1. Психологическая разминка «Внимание, конфликт!».
2. Упражнение «Ассоциация к понятию «конфликт».
3. Упражнение «Рисунок вдвоем».

4. Экспресс - сообщение «Что такое конфликт. Как их избежать».
5. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Датский бокс».
6. Экспресс-диагностика «Стратегии поведения в конфликте».
7. Мозговой штурм «Я делаю за тебя, я делаю с тобой, ты делаешь сам».
8. Упражнение «Личная автономия».
9. Упражнение «Ложная уникальность»
10. Упражнение «Дерево пожеланий».
11. Рефлексия занятия.

**Занятие № 5 «Признаки суицидального поведения у подростков».**

Время проведения: 2 часа.

Оборудование, дидактический материал: карточка с рассказом, карточки с ситуациями, цветные карандаши по количеству участников, цветные картон, бумага, клей, кисточки, листы бумаги А4, бисер, бусинки, ножницы, украшения из пластика, цветные ленточки из ткани, леска, др. материалы, прищепки.

План занятия:

1. Разминка - рассказ «Саша».
2. Презентация «Признаки суицидального поведения у подростков».
3. Работа в парах. Обсуждение ситуаций.
4. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Геометрические фигуры».
5. Упражнение «Что мне нравится в моем ребенке»
6. Упражнение «Пространство общения».
7. Творческое задание. Изготовление «Символа жизни».
8. Рефлексия занятия.

**Занятие № 6. «Эффективное взаимодействие родителя с подростком».**

Время проведения: 2 часа.

Оборудование, дидактический материал: листы бумаги форматом А3 по количеству групп, кисточки, клей, цветная бумага, цветные карандаши, гуашь, ножницы, вода, маркеры, листы бумаги А4.

План занятия:

1. Разминка. Сказка «Гномик».
2. Упражнение «ПОДРОСТОК».
3. Анкетирование родителей «Роль родителя».
4. Мини-лекция «Эффективное взаимодействие родителя и подростка. Помощь подростку с суицидальными намерениями или после попытки суицида».
5. Мозговой штурм «Приемы эффективного взаимодействия с подростком».
6. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Лимон».
7. Групповая творческая работа «Составление и изготовление памятки родителям подростков».
8. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Пара».
9. Рефлексия занятия.

**Занятие №7. «Учимся слушать, слышать, понимать».**

Время проведения: 2 часа.

Оборудование, дидактический материал: листы бумаги форматом А3, маркеры, листы бумаги А4, ручки.

План занятия.

1. Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов».
2. Притча «Ладная семья».
3. Мини-лекция «Виды обратной связи».
4. Упражнение «Активное слушание».
5. Упражнение «Дистанция общения».
6. Упражнение «Я и ты высказывания».
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Муха».
8. Рефлексия занятия.

**Занятие № 8.** «Вера, надежда, любовь, бескорыстие, риск и терпение!»

Время проведения: 2 часа.

Оборудование, дидактический материал: листы бумаги форматом А3, маркеры, листы бумаги А4, ручки, бланки анкет.

План занятия:

1. Психологическая разминка «Ураган»
2. Экспресс-тест «Насколько вы готовы понимать своего ребёнка».
3. Дискуссия «Нарушения в поведении ребенка».
4. Мозговой штурм. «Влияние отрицательных и положительных качеств характера на взаимодействие с ребенком»
5. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Психогимнастика».
6. Игра «Барьеры восприятия».
7. Мини – лекция «Процесс передачи информации. Основные барьеры восприятия».
8. Притча «Тепло семейного очага».
9. Рефлексия занятия «На сегодняшнем занятии я...»
10. Анкета для родителей (по итогам всеобуча).

## **Информационное обеспечение программы**

### Список литературы

1. Акопов Г. В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. – Самара-Ульяновск, 1998.
2. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
3. Амбрумова А. Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации. – М., 1980.
4. Бек А., Раш А. И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.
5. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе (Практическая психология в образовании). / Издание второе, исправленное. М.: Совершенство, 1998.
7. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
8. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. Записки детского психиатра. М., 1998 г.



9. Волкова Е.Н. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления. Питер, 2008.
10. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийств / Е. М. Вроно. Академический проект, 2001.
11. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
12. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе - помогите другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
13. Горская М. В. Диагностика суицидального поведения подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1994 г., № 1.
14. Денисова З.В. Механизмы эмоционального поведения ребенка. Л, 1978 г.
15. Додонов Б.Н. В мире эмоций. Киев, 1987 г.
16. Исаев Д.С., Шерстнев К.В. Психология суицидального поведения. Л., 1983.
17. Калягина Е.А. Диагностика и профилактика суицидального поведения подростков. Абакан, 2009.
18. Кий Н.М. Педагогическая профилактика суицидального поведения подростков. Петропавловск-Камчатский, 2005.
19. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2.
20. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
21. Литвак М.Е., Миревич М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
22. Левитес Д. Г. Практика обучения: современные образовательные технологии. М., «Институт практической психологии». 1999.
23. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, № 10, 12, 16, 19.
24. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. М., 2003.
25. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
26. Пурич-Пейакович Й., Дуньич Д. Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
27. Раттер М. Помощь трудным детям, М., Апрель-ПРЕСС, 1999 г. 432 с.
28. Рыжова Н.А. Деадаптивное поведение детей. М., 2000г.
29. Сайт фестиваля "Открытый урок": <http://festival.1september>
30. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
31. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
32. Старшенбаум Г. В. Формы и методы кризисной психотерапии. Методические рекомендации. – М., 1987.
33. Суицид: хрестоматия по суицидологии / сост. А. Моховиков. М., 2001.
34. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВА-КО, 2006. – 256 с. – (Педагогика. Психология. Управление).

35. Черепанова Е. «Психологический стресс. Помогите себе и своему ребенку». М. 2006.
36. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения "Перекресток". М. 2009.

## Приложения

### Методические материалы к занятиям.

#### К занятию № 1.

##### ***Принятие правил тренинга:***

Умейте слушать друг друга. Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

Говорите по существу. Иногда участники отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: "Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"

Проявляйте уважение. Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда участники усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Закон "ноль-ноль" (о пунктуальности). Все участники должны собираться до установленного времени.

Конфиденциальность. То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило "стоп". Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп".

Каждый говорит за себя, от своего имени. Стоит говорить не "Все считают, что...", а "Я считаю, что..." и т.п.

Правило поднятой руки. Высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

Без оценок. Принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

Активность. Чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

##### ***Упражнение «Свободный микрофон».***

Цель: определение факторов, влияющих на формирование психического здоровья подростков.

Время проведения: 30 минут.

Оборудование: карточки с ситуациями из детства незнакомых для участников людей.

Техника проведения: Участники делятся на 5 групп в соответствии с цветом «смайликов», которые они получили при входе в помещение. Каждая группа получает карточку с ситуацией для обсуждения. Участникам необходимо рассмотреть как та или иная ситуация может повлиять на психическое здоровье подростка, который оказался в этой ситуации. Заранее участники группы выбирают представителя, кто будет представлять мнение группы. После подготовки, представители групп представляют свою ситуацию и высказывают мнение группы по ситуации в импровизированный микрофон. Участники других групп обсуждают, вносят свои предложения, дополнения. Выслушиваются мнения каждой группы.

#### ***Упражнение «Ассоциация».***

Цель: активизация мыслительных процессов, установление смысловой связи слова «Суицид» с различными предметами, явлениями природы и с др.

Время проведения: 10 минут.

Оборудование: карточки с вопросами.

Техника проведения: ведущий (педагог-психолог) зачитывает вслух вопросы, которые обозначены на карточках.

Вопросы к упражнению «Ассоциации».

1. Когда вы слышите слово «Суицид», с чем оно у вас ассоциируется?
2. Представьте, если бы «Суицид» был цветком, каким бы цветком он был?
3. Представьте, если бы «Суицид» был бы мебелью, какой мебелью он бы был?
4. Представьте, если бы «Суицид» был бы погодой, какой погодой бы он был?

#### ***Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Воздушный шар».***

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам группы предлагают выполнять упражнение стоя, с закрытыми глазами, с поднятыми вверх руками, и набранным в рот воздухом.

Инструкция: «Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.» (источник [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)).

#### ***Упражнение «Смайлик».***

Цель: активизация мыслительных процессов, сплочение группы, эмоциональная поддержка участников.

Время: 15 минут.

Оборудование: смайлики, лист ватмана, форматом А3.

Техника проведения: каждый из участников пишет на смайликах, которые получили при входе в помещение слова – ассоциации с психологическим здоровьем и размещает свой смайлик на общем листе ватмана.

#### ***Рефлексия занятия:***

- Что Вам понравилось/ не понравилось сегодня на занятии?
- Что нового Вы узнали?
- Какие навыки Вы приобрели? Где и как Вы будете их использовать?

## **К занятию № 2.**

### ***Упражнение - разминка «Я тебя понимаю».***

Цель: подвести родителей к осознанию тех чувств, которые переживают их дети – подростки.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участникам раздаются бланки с незаконченными предложениями. Родители должны продолжить высказывания.

Инструкция: «Закончите приведенные ниже примеры так, как, по - вашему мнению, закончил бы их Ваш ребенок - подросток:

- Мне бывает радостно, когда...
- Я очень грущу, когда...
- Мне бывает страшно, когда...
- Я сержусь, когда ...
- Я очень горжусь, когда ...»

Обсуждение упражнения участниками группы.

### ***Упражнение «Я подросток».***

Цель: подвести родителей к осознанию тех чувств, которые они переживали в подростковом возрасте и которые переживают их дети – подростки.

Время: 25 минут.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает родителям нарисовать себя в подростковом возрасте. Обсуждение рисунков.

Диагностика родителей «Знаете ли Вы юношескую психологию?» (опросник Рогова Н.).

### ***Упражнение «Психологическая скульптура»***

Цель: дать возможность родителям проанализировать свои взаимоотношения с ребёнком.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на пары «Взрослый» - «Ребенок». «Взрослый» стоит, а «Ребенок» сидит на стуле или на корточках. Участникам раздаются карточки с заданиями. Выполняя задание, участники фиксируют для себя, что видит каждый из них. Затем меняются местами и делятся чувствами.

Далее пары занимают одинаковую позицию и выполняют задания. После выполнения упражнения каждый участник рассказывает, что чувствовал, когда был в роли «Взрослого» и «Ребёнка».

Примерные задания:

- взрослый ругает ребёнка за невыполненное домашнее задание, используя выражения типа: «Ты лентяй», «Ты не на что не способен», «Чем занимался все это время?», «Ты как всегда ничего не знаешь»

- взрослый ругает ребёнка за то, что мешает смотреть телевизор «Отойди ты мне мешаешь», «Замолчи, я из-за тебя пропустила самое интересное», «Не шуми!»

- взрослый просит ребёнка помочь в уборке квартиры, но ребёнок при этом отказывается: «Помоги мне, пожалуйста убрать со стола», «Отнеси цветы в другую комнату», «На веди порядок на своем столе» и т.д.

- взрослый просит ребёнка сходить в магазин, но ребёнок тянет время и не сразу выполняет просьбу родителя «Возьми, деньги и сходи в магазин»

- взрослый благодарит ребёнка за ... За что можно поблагодарить ребёнка?... Участники группы предлагают свои варианты ответов.

### ***Мини-лекция «Факторы суицидального поведения».***

Как уже говорилось выше, причины, подталкивающие подростков к совершению самоубийства, во многом для них самих остаются непонятными. И все же, можно выделить определенные группы факторов риска совершения в этом возрасте суицида:

1. Семейные проблемы. Как показывает статистика, дети, совершающие суицидальные поступки, воспитываются в неблагополучных семьях, где часто возникают конфликты между родителями, которые порой используют насилие при выяснении отношений с ребенком. Такие родители крайне недоброжелательно относятся к своим детям, при том не замечая, как далеко заходит их рукоприкладство или унижение ребенка.

Способствовать самоубийству могут и материальные проблемы семьи, часто связанные с утратой одного из родителей. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, потерю родителя, экономические неурядицы как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что не могут ничего сделать, у них нет будущего.

В основе причин самоубийств, связанных с ситуацией в семье и конфликтах с родителями, лежит недостаток внимания к ребенку. В наше время родители направляют свою деятельность больше на обеспечение материальных благ, нежели духовных. Все чаще приходится слышать выражение «вырастить ребенка» нежели «воспитать ребенка». Однако подобная замена понятий не приводит ни к чему хорошему. В переходный период подросток оставляется без нужной ему поддержки, его система ценностей формируется не в семье, а под влиянием интернета, друзей, улицы. Если ранее он полностью повторял все, что ему преподавали, то есть учился запоминать, то в переходном возрасте человек начинает учиться формировать свои собственные мысли. В поисках альтернативы поведения подросток начинает «делать наоборот». Подобное поведение является неотъемлемым этапом взросления. В это время происходит подмена ценностей и авторитетов. Вместо того, чтобы брать пример с родителей, подростки начинают искать новых авторитетных личностей. Ими могут оказаться ваши родственники, старшие братья и сестры, некоторые учителя и тренеры, а могут и чужие вам люди. Не найдя альтернативы, многие подростки копируют своих кумиров или «вожаков» компаний, которые очень редко могут служить хорошим примером для подражания.

Ситуация в семьях, где растет один ребенок, тоже может стать причиной возникновения мыслей о самоубийстве. Когда в семье двое и более детей, подростки имеют возможность полностью удовлетворять свои эмоциональные потребности в общении друг с другом. Они лучше понимают друг-друга и могут вовремя поделиться друг с другом своими чувствами. Когда же ребенок растет один, ему может не хватать внимания. Родители заняты, а ребенок предоставлен сам себе. И начинает искать другие источники для удовлетворения своего эмоционального «голода», а также для выхода гормональной энергии. Ребенок выходит из-под контроля, начинает проявлять упрямство, снижается успеваемость. И вместо того, чтобы приглядеться к нему, попытаться понять корень проблемы, родители отве-

чают на его поведение системой запретов и наказаний. Что может вызвать либо ответный протест, либо подавление личности. Переходный возраст — это всегда повышенная эмоциональность, слишком чуткая восприимчивость плюс максимализм и непробиваемая уверенность в собственной правоте и праве на свободу. Любое ограничение со стороны взрослых воспринимается как покушение на свободу личности и угнетение мечущегося духа. Что может спровоцировать демонстративный суицид.

В полных однодетных семьях зачастую можно наблюдать и перегиб в другую сторону. Ребенка окружают со всех сторон излишней заботой и вниманием. В таких случаях вырастает либо эгоист, который привыкает к тому, что мир вертится вокруг его персоны, либо человек, который не может принимать решения самостоятельно, т.к. за него всегда все сделают и решат родители. И тот и другой вариант — подростки абсолютно не готовые к жизни в обществе. В этом случае легко спрогнозировать будущие конфликты со сверстниками, неспособность адаптироваться в социуме и последующее неприятие этого самого социума.

В неполных семьях, в которых ребенок воспитывается одним из родителей, проблема невнимания стоит очень остро. Мать, как правило, разрывается между работой, домом и воспитанием ребенка и ей не хватает времени на полноценное общение с ним. В результате, как и в других случаях, подросток идет со своими проблемами к друзьям или же замыкается в себе. И в том и в другом случае, он ищет ответы не там, где их можно найти. Все попытки сделать собственные выводы, которые он делает, сводятся к тому, что он никому не нужен, одинок и поэтому глубоко несчастен. Такие мысли рано или поздно приводят к подростковой депрессии и, как следствие, к попыткам суицида.

Невнимание или несерьезное отношение к проблемам и психологическим переживаниям своего ребенка — прямой путь к неправильному пониманию ситуации и возникновению подавленных состояний, нередко приводящих к суициду.

2. Школьные проблемы. Возникающие в школе проблемы с успеваемостью, в общении со сверстниками могут привести к дезадаптации подростка, его отчужденности от привычных для данного возраста личных дел. Особую роль здесь играет референтная группа ребенка (ближайший круг сверстников), чьи оценки приобретают огромное значение при формировании его представлений о самом себе. Потеря или осуждение группой может стать тем социально-психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидному действию. Этот фактор особенно значим для подростков с невысоким интеллектом, сочетающимся с выраженной сензитивностью и уязвимостью к различным пересудам, критике со стороны сверстников.

Среди суицидентов преобладают подростки, имеющие приёмных родителей, воспитывающиеся в интернате или же, имеющие одного из родителей. Суицидоопасные состояния, в частности, легче возникают в семьях дезинтегрированных (отсутствие эмоциональной и духовной сплочённости), дисгармоничных (рассогласование целей, потребностей и мотивации членов семьи), корпоративных (возложенные обязанности член семьи выполняет лишь при условии такого же отношения к обязанностям других членов семьи), консервативных (неспособность членов семьи сохранить сложившуюся коммуникативную структуру под давлени-

ем внешних авторитетов) и закрытых (ограниченное число социальных связей у членов семьи)

Родительские семьи суицидентов - подростков характеризуются аффективным беспорядком отношений и открытыми конфликтами между их членами. Матерям свойственны истероидные черты характера. У отцов преобладают шизоидные и эпилептоидные черты, часто сопровождающиеся чужаковатостью, жестокостью, безразличием. Всё это порождает холодную атмосферу в семье, запущенность детей, их психологическую дистанцию от родителей. В связи с занятостью собственными, чаще личными переживаниями в такой семье можно наблюдать отсутствие тепла, равнодушие и лишь формальную заинтересованность родителей делами детей. Иногда родители проявляют открытый негативизм. В отрочестве, в ситуации разрушенной семьи, нередки повышено жёсткие требования, предъявляемые ребёнку одним из родителей. Для суицидентов характерно постоянное чувство отсутствия заботы окружающих.

3. Несчастливая любовь. Неудачи в личной жизни, проблемы сексуального характера также могут спровоцировать самоубийство подростка.

Измена любимого человека, отягощенная унижением достоинства подростка, может привести к совершению им суицида. Чаще всего в ситуации разлада отношений с возлюбленным (или возлюбленной) к самоубийству прибегают те подростки, которые ощущают отвержение со стороны родителей, но при этом эмоционально зависимы от их внимания, уважения, чуткости.

Также к суицидальному поведению подростка может натолкнуть неудачный половой контакт, сомнения по поводу сексуальной ориентации ("гомосексуальная паника"), беременность девушки.

Как часто взрослые, оглаживаясь назад, улыбаются, когда вспоминают свою первую несчастную любовь и размер «трагедии», которую в то время казалась невозможно пережить. Вот тут неплохо бы вспомнить и глубину отчаяния, боли и непонимания. Для подростка несчастная любовь может быть не просто крушением иллюзий, а полной потерей желания жить дальше. И разговоры о том, что «таких романтических приключений будет ещё очень много, и оно не стоит подобных страданий» вести не следует. Подросток просто напросто не поймет. Вместо помощи, вместо элементарной потребности выплеснуть свою боль, ребенок получает насмешку над его чувствами и горечью. Именно так воспринимается попытка отшутиться и утешить подобным образом.

В подростковом возрасте любовь воспринимается юношами и девушками, как нечто возвышенное и романтическое. Разочарование в любви часто приводит к суициду. Причем попытка свести счеты с жизнью в таких случаях носит зачастую некий оттенок театральности: подростки придумывают предсмертные записки, долго готовятся к самоубийству. Не заметить такие изменения в поведении может только слепой. Причем, в своих записках и стихах, подростки обвиняют в своей смерти «неблагодарных» возлюбленных, сопровождая это желанием вызвать в них чувство раскаяния – «вот я умру, и ты тогда поймешь, но будет поздно».

Как правило, в таких ситуациях подростки выбирают эффектные способы самоубийства, такие как перерезание вен, отравление медикаментами. Очень часто копируются варианты суицида из художественной литературы или из кинолент.

4. Аддиктивное поведение. Более высок риск совершения самоубийства у молодых людей, употребляющих алкоголь и наркотики, так как прием этих психоактивных веществ снижает критичность мышления и способность контролировать импульсивное поведение, предвидеть и понимать последствия своих действий.

5. Незрелость личности и определенные черты характера. Склонные к самоубийству молодые люди отличаются высокой импульсивностью, агрессивностью или недостаточным уровнем личностной идентификации, что приводит к потере чувства собственного достоинства, целеустремленности и смысла жизни. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в аптечке, подоконник в квартире - все может стать средством совершения самоубийства. Поэтому родителям при выяснении отношения со своими детьми следует помнить, что если скандал уже разгорелся, нужно "не подливать масло в огонь", а попытаться остановиться и успокоиться, чтобы не спровоцировать ребенка на необдуманные действия.

Некоторые подростки, склонные к самоубийству, характеризуются высокой внушаемостью или подражанием. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает телевидение, литература, маскультура. Так, подросток, находящийся в депрессии, может решить, что самоубийство – это удел всех гениальных людей, несчастных в своем одиночестве и непонимании окружающими. Социальное подражание наиболее характерно для подросткового возраста, характеризуемого резким негативизмом и пессимистическим настроением молодых людей, склонных делать выводы о том, что будущее от них не зависит или что их мечты вряд ли сбудутся. Небольшие группы подростков даже объединяются и создают общества самоубийц.

Некоторые особенности характера также обуславливают склонность к самоубийству. Подростки с повышенным чувством ответственности за свои поступки, легко ранимые и берущие вину за происходящее на себя, входят в группу риска лиц, склонных к суициду. Жизненные проблемы у людей такого типа вызывают обостренное чувство вины и отчаяния, мысли о собственной никчемности и бесполезности.

#### ***Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей».***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: участников группы просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза.

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полумрачном помещении.

Обсуждение:



- Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения?

- Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

### **Упражнение «Салют».**

Цель: активизация творческих процессов участников группы, создание позитивного отношения, сплочение группы.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает родителям написать на звёздочках, которые они получили как вознаграждение за участие в игре «Знаете ли вы подростковую психологию?» слова, которые у них ассоциируются с подростковым возрастом. После чего, звёздочки прикрепляются к «Салюту» в хаотичном порядке. «Салют» ведущий располагает на доске заранее.

### **Рефлексия занятия.**

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

- Мне понравилось...
- Я почувствовал (-а)...
- У меня вызывало раздражение...
- Мне хотелось бы...

## **К занятию № 3.**

### **Упражнение – разминка «Семейные заповеди».**

Участникам предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, установок, запретов, привычек, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанными по кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других.

Ведущий предлагает поделиться высказываниями о том, какие заповеди их удовлетворяют, а какие – нет.

### **Экспресс - анкетирование «Для моего ребенка важно...»**

Уважаемые родители! Нам важно узнать, что вы считаете наиболее значительным для своего ребенка.

1. Ф. И. О. родителей \_\_\_\_\_

2. Имя ребенка, возраст \_\_\_\_\_

3. Есть ли еще дети в семье (их возраст)

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

4. Следите ли вы за статьями в журналах, программами радио и телевидения по вопросам воспитания? Читаете ли вы книги на эту тему?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_

5. Единодушны ли вы с супругом в вопросах воспитания ребенка?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_

6. Кто, как вы считаете, ответственен за воспитание ребенка?

Семья \_\_\_\_\_ Социальная среда \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_

7. Ваш ребенок именно такой, о каком вы мечтали, или вам хочется во многом его изменить?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_ Не знаю \_\_\_\_\_

8. Часто ли вы реагируете "взрывом" на поступки ребенка, а потом жалеете об этом?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_

9. Вам случается просить прощение у ребенка за свое поведение?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_

10. Считаете ли вы, что понимаете внутренний мир ребенка?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

***Работа в малых группах на тему: «Стили семейного воспитания».***

Цель: анализ различных стилей семейного воспитания, выбор наиболее оптимального стиля семейного воспитания.

Время: 35 минут.

Техника проведения: участники делятся на четыре группы. Принцип деления: зима, весна, лето, осень. Каждой группе раздаются карточки, на которых даны названия стилей семейного воспитания. Группы обсуждают каждая свой стиль воспитания подростков, определяют сильные и слабые его стороны. Далее группа представляет участникам результаты дискуссии. Родители обсуждают предлагаемые стили делают вывод о их эффективности.

Информация для психолога. Выделяют 4 типа семейного воспитания: авторитарный, либерально-попустительский, демократический, индифферентный (равнодушие, безразличие) Рассмотрим подробно каждый из них».

**1. Авторитарный стиль семейного воспитания.**

При авторитарном стиле воспитания родители подавляют инициативу ребенка, жестко руководят и контролируют его действия и поступки. Воспитывая, используют физические наказания за малейшие проступки, принуждения, окрики, запреты. Дети лишены родительской любви, ласки, заботы, сочувствия. Таких родителей заботит лишь то, чтобы ребенок вырос послушным и исполнительным. Но дети вырастают либо неуверенными в себе, робкими, невротизированными, неспособными постоять за себя либо, наоборот, агрессивными, авторитарными, конфликтными. Такие дети с трудом адаптируются в социуме, окружающем мире.

Родители строго следят за выполнением домашнего задания младшими школьниками, вплоть до того, что стоят рядом и давят на ребенка в попытке добиться от него самостоятельных действий. Дети в целях самозащиты используют разнообразные уловки такие, например, как: плач, показывают свою беспомощность. Результатом таких мер у детей пропадает желание учиться, они с трудом концентрируют внимание во время объяснений учителя или при подготовке уроков.

При родителях такие дети могут казаться спокойными и исполнительными, но как только угроза наказания исчезает, поведение ребенка становится неуправляемым. По мере взросления ребенок становится все более нетерпимым по отношению к требованиям авторитарных родителей. В подростковом возрасте частые конфликты могут привести к плачевному исходу.

**2. Либерально - попустительский стиль семейного воспитания (гипоопека).**

При либерально-попустительском стиле общение с ребенком строится на принципе вседозволенности. Для самоутверждения ребенок использует капризы, требования «Дай!», «Мне!», «Хочу!», демонстративно обижается. Ребенок не понимает слово «Надо!», указания и требования взрослых не выполняет. Для роди-

телей с либерально-попустительским стилем общения характерна неспособность или нежелание руководить, направлять ребенка. Вследствие чего ребенок вырастает эгоистичным, конфликтным, постоянно недовольным окружающими людьми человеком, что не дает ему возможность вступать в нормальные социальные взаимоотношения с людьми. В школе у такого ребенка возможны частые конфликты из-за того, что он не приучен уступать.

### 3. Демократический стиль семейного воспитания.

При демократическом стиле воспитания родители поощряют любую инициативу ребенка, самостоятельность, помогают им, учитывают их нужды и потребности. Выражают ребенку свою любовь, доброжелательность, играют с ним на интересные ему темы. Родители позволяют детям принимать участие в обсуждении семейных проблем и учитывают их мнение при принятии решений. А так же в свою очередь требуют осмысленного поведения от детей, проявляют твердость и последовательность в соблюдении дисциплины

Ребенок находится в активной позиции, что дает ему опыт самоуправления, повышает уверенность в себе, своих силах. Дети в таких семьях прислушиваются к советам родителей, знают слово «надо», умеют дисциплинировать себя и строить отношения с одноклассниками. Дети растут активными, любознательными, самостоятельными, полноценными личностями с развитым чувством собственного достоинства и ответственностью за близких ему людей.

Демократический стиль воспитания, как утверждают многие психологи, является наиболее эффективным стилем семейного воспитания

### 4. Индифферентный (равнодушие, безразличие).

При индифферентном стиле семейного воспитания отношения подразумевают глубокое безразличие родителей к личности ребенка. Родители «не замечают», ребенка, не заинтересованы его развитием и духовным внутренним миром. Активно избегая общения с ним, держат его от себя на расстоянии. Такое безразличное отношение родителей делает ребенка одиноким и глубоко несчастным, неуверенным в себе. У него пропадает желание общаться, может сформироваться агрессивность к людям.

(Источник информации сайт [www.sad-sosenka.ru](http://www.sad-sosenka.ru)).

#### ***Притча «Брошенный камень».***

Один успешный молодой человек ехал в машине последней модели и радовался жизни, когда ощутил удар о дверцу своей любимой игрушки. Он тут же затормозил, выскочил из салона и увидел, что брошенный кем-то камень сильно оцарапал его новенькое авто. Не тратя времени, он вскочил в машину и развернул ее на сто восемьдесят градусов, решив вернуться и найти место, откуда был брошен камень. Мужчина был в бешенстве. Снова выскочив из машины, он бросился к мальчику, который оказался виновником происшествия, схватил его за худенькие плечи, толкнул к капоту и заорал:

— Ты что наделал, негодяй? Ты соображаешь, что натворил? Это новая машина, и камень, который ты бросил, очень дорого тебе обойдется! Зачем ты это сделал?

— Пожалуйста, простите, господин! Пожалуйста! Я не знал, что делать! Я бросил камень потому, что никто не останавливался! — Слезы текли по щекам мальчика, он указывал рукой куда-то в сторону.

— Там мой брат! Он выпал из своей инвалидной коляски, а я не могу его поднять... он много весит, я слишком маленький. Я хотел попросить помощи!

Всхлипнув, он спросил у владельца машины:

— Вы не могли бы помочь мне посадить его в коляску? Пожалуйста. Он сильно ударился... Тронутый до глубины души, молодой человек поднял подростка-инвалида с земли, усадил в коляску, вытащил свой шелковый платок и постарался промокнуть ранки и ссадины, отряхнул пыль и, когда убедился, что все более или менее в порядке, посмотрел на мальчишку, поцарапавшего ему машину. Тот благодарно улыбался, в его улыбке было столько нежности и любви, что теплело на сердце.

— Господин! Большое спасибо!

Мужчина видел, как мальчуган, с трудом толкая перед собой коляску, постепенно удалялся по направлению к очень скромному дому.

Владелец новенького авто так и не починил дверцу своей машины, оставив царапину специально, чтобы всегда помнить — нельзя так беспечно нестись по жизни, чтобы другим не пришлось бросать камни, привлекая к себе внимание.

Иногда нам достаточно шепота, чтобы наши сердце и душа отозвались на нужду близких. Но иногда для этого в нас должны попасть камнем. Так стоит ли обижаться, если в тебя попал камень? Может, это значит, что ты просто кому-то нужен?

**Упражнение: «Моя семья» (рисунок семьи).**

Цель: выявление особенностей внутрисемейных отношений (отношение родителя к членам своей семьи, восприятие им своей роли в семье, характеристики отношений, которые вызывают в нем тревожность).

Время: 25 минут.

Оборудование: листы бумаги формата А4, цветные и простые карандаши, ластики.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает родителям нарисовать свою семью.

Обсуждение упражнения участниками группы.

**Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Сосулька».**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время проведения: 7 минут.

Техника проведения: данное упражнение выполняется стоя.

Инструкция: «Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния».

**Рефлексия занятия:**

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие незаконченные предложения:

- Меня беспокоит...

- Я чувствовал (-а) тревогу, когда ...

- Меня удивило....
- Меня порадовало...

#### **К занятию № 4.**

##### ***Психологическая разминка «Внимание, конфликт!».***

Цель: введение участников в парадигму понятия «конфликт».

Форма проведения: индивидуальная и групповая работа.

Время: 10 минут.

Материалы: листы бумаги (на каждого участника группы), ручки, цветные карандаши.

Техника проведения: Участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте (провести аналогию с дорожными знаками). Затем полученные работы обсуждаются в кругу. Ведущим делается акцент на том, что все работы разные, т.е. каждый для себя определяет понятие «конфликт» по-разному: кто-то вкладывает в него только лишь отрицательное, кто-то не забывает и о положительных моментах.

Все участники выкладывают свои работы на стол, организуя своеобразную выставку «Каким я вижу конфликт».

Когда все участники вернутся на свои места, ведущий обращает их внимание на то, что данное упражнение очень хорошо работает в семье для предупреждения конфликтных ситуаций (особенно с детьми и подростками).

##### ***Упражнение «Ассоциация к понятию «конфликт».***

Цель: осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта. Участники рассаживаются в круг.

Инструкция: «В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?»

После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить:

- если конфликт - это мебель, то какая?
- если посуда, то какая?
- если одежда, то какая? И т.п.

##### ***Упражнение «Рисунок вдвоем»***

Цель: помочь участникам увидеть многообразие форм поведения в конфликте.

Форма проведения: в парах.

Время: 25 минут.

Материалы: листы бумаги, ручки, цветные карандаши.

Техника проведения: Участники делятся на пары (если участников нечетное число, то оставшийся участник может быть наблюдателем; или же в работу включится один из ведущих). Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать в течение 1-2 минут рисунок на заданную тему (яблоко).

Обсуждение:

Ведущий: «Ну что, яблоко раздора получилось? Или это было другое ябло-

ко?».

Кто хотел бы обсудить свои работы?

Готовые рисунки обсуждаются по принципу: «как вам рисовалось», «было комфортно или неудобно» и т.д. Выясняется, что люди вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера, кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

Почему это так? Оказывается, в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному, в зависимости от выбранного стиля поведения.

***Экспресс - сообщение «Что такое конфликты. Как их избежать».***

Конфликт - это реальность в любых взаимоотношениях.

Кстати, взаимоотношения без внешне очевидного конфликта могут быть менее здоровыми, чем те, в которых конфликт часто возникает (пример: в супружеских отношениях, где жена всегда подчиняется доминирующему мужу: отношения родитель-ребенок, где ребенок так боится своего родителя, что не осмеливается перечить ему в чем-либо). Конфликт в семье, где он выражается открыто и принимается как естественный феномен, гораздо здоровее для ребенка, чем это думают большинство родителей. в таких семьях ребенок имеет, по крайней мере, возможность пережить опыт конфликта, научиться, как обращаться с ним, быть более подготовленным к дальнейшим встречам с конфликтами в течение жизни. конструктивное решение конфликтов в семье может быть более благоприятным для ребенка, так как является подготовкой ко встрече с конфликтами вне дома. критическим фактором в любом взаимоотношении является то, как разрешаются конфликты, а не то, сколько их возникает. Это - наиболее критический фактор, определяющий то, будут ли отношения здоровыми или нет, дружественными или нет, взаимно удовлетворяющими или нет, глубокими или поверхностными, интимными или холодными.

Борьба за власть между родителями и ребенком эта "выигрышно-проигрышная" ориентация находится в самой основе дилеммы современных родителей - быть ли строгими (родители выигрывают) или быть снисходительными, мягкими (ребенок выигрывает). Большинство родителей рассматривают всю проблему дисциплины в воспитании детей как вопрос о том, быть ли строгими или снисходительными, жесткими или мягкими, авторитарным или уступчивым. поскольку в своем подходе к этому предмету они скованы альтернативой либо-либо, они рассматривают свои отношения с детьми как борьбу за власть, спор двух волей, и т.п. - как войну. Сегодняшние родители и их дети находятся буквально в состоянии войны, каждый при этом думает в терминах выигрыша и проигрыша. (пример: борьба за длину юбки). Когда между родителями и детьми возникает конфликт, большинство родителей стараются разрешить его в свою пользу, таким образом, что родитель выигрывает, а ребенок проигрывает. другие, их несколько меньше, чем "победителей", постоянно уступают своим детям из страха перед конфликтом или фрустрированием потребностей своего ребенка. В этих семьях ребенок обычно выигрывает, а родители проигрывают. Главная дилемма сего-

дняшних родителей в том, что они видят только подходы типа "выигрыш-проигрыш".

Два подхода типа "выигрыш-проигрыш" 2 указанных подхода к разрешению конфликтов будут в дальнейшем называться как метод i и метод ii. Каждый из них включает одного человека выигрывающего, а другого проигрывающего. Один из них идет своим путем, а другой - нет. Вот так работает метод i в конфликте между родителем - ребенком: родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. родитель определяет, каким должно быть окончательное решение. выбрав решение, родитель объявляет его и надеется на то, что ребенок его примет. если ребенку не нравится решение, родитель может сначала использовать убеждение, чтобы повлиять на ребенка для того, чтобы тот принял решение. Если это не удастся, родитель обычно старается добиться уступки, используя власть (либо угрозу наказания) и авторитет.

Использование метода ii: родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. у родителя может быть (или не быть) заранее подготовленное решение. Если оно есть, родитель может попытаться убедить ребенка принять его. Становится очевидным, что у ребенка есть свое решение, и он пытается убедить родителя принять его. Если родитель сопротивляется, ребенок может тогда использовать свою власть (например, угрозу испортить отношения и т.п.), чтобы добиться согласия от родителей. В конце родитель уступает.

Методы i, ii имеют сходные черты, несмотря на то, что исходы конфликта различны. в обоих случаях каждый человек хочет идти своим путем, пытаясь убедить другого принять этот путь. "я хочу настоять на своем и буду бороться за это". В методе i родитель невнимателен к потребностям ребенка и относится к ним неуважительно. В методе ii - соответственно, ребенок. В обоих случаях один человек уходит, чувствуя себя пораженным и испытывая раздражение по отношению к другому человеку. Оба метода включают в себя борьбу за власть.

Почему метод i неэффективен? Родители, которые полагаются на метод i при разрешении конфликта, платят серьезную цену за "победу". Результаты вполне предсказуемы: низкая мотивация у ребенка к выработке решения, обида на родителей, трудности у родителей при оказании давления на ребенка, отсутствие возможности у ребенка развивать самодисциплину. Когда родитель навязывает свое решение в конфликте, у ребенка будет очень низкая мотивация к его выполнению, т.к. ребенок не в этом решении. какая бы мотивация у ребенка не была - она внешняя для ребенка. Он может подчиниться, но из страха родительского наказания или неодобрения. Ребенок не хочет выполнять решение, он чувствует себя принужденным сделать это. вот почему дети так часто стараются избежать выполнения решения, принятого по методу i (или выполняют его с минимальным усилием, делая только то, что требуется и не больше). Дети часто чувствуют обиду на своих родителей, когда решения, принятые по методу i, заставляют их делать что-либо. Это неприятно им, и их гнев и возмущение естественно обращены на родителей, т.е. на тех, кого они считают ответственными. использование метода i часто приводит к послушанию и подчинению, но цена, которую родители платят за это - враждебность со стороны детей. Метод i сеет семена постоянно ухудшающихся отношений между родителями и детьми. Часто родители оправдывают применение метода i тем, что это - быстрый путь решения конфликта. Это

преимущество часто кажущееся, а не реальное, т.к. в последствии очень много времени тратится на то, чтобы удостовериться, что решение выполняется. Развивается низкая мотивация к помощи родителям. Сотрудничество никогда не может быть воспитано через заставление ребенка делать что-то. Один из распространенных мифов относительно воспитания детей состоит в том, что если родители заставляют детей делать что-либо, они станут дисциплинированными и ответственными людьми. Действительно, некоторые дети могут совладать с сильным родительским авторитетом, будучи послушными, конформными, подчиненными, но они обычно оказываются людьми, которые зависят от внешнего авторитета в контроле собственного поведения. Будучи взрослыми, они демонстрируют отсутствие внутреннего контроля; они идут по жизни, бросаясь от одной авторитетной фигуры к другой, для того, чтобы найти ответ на свои жизненные вопросы или для того, чтобы найти контроль своему поведению. У этих людей не хватает самодисциплины, внутреннего контроля или внутренней ответственности, т.к. у них никогда не было шанса развить эти качества. (Автор подчеркивает важность следующего утверждения): всякий раз, как только родители заставляют ребенка делать что-либо под воздействием их власти или авторитета, они отнимают у ребенка шанс научиться самодисциплине и внутренней ответственности.

Почему метод ii неэффективен? Что означает для детей вырасти в доме, где они обычно побеждают, а родители проигрывают? Эти дети отличаются от тех, кто воспитывался в условиях, когда метод i был главным методом разрешения конфликта дети, которым разрешается настоять на своем до конца, не будут такими бунтующими, враждебными, зависимыми, агрессивными, покорными, конформными, отступающими и т.д. Им не нужно было развивать способы, чтобы справиться с властью родителей. Метод ii воодушевляет детей использовать их власть над родителями. Эти дети учатся тому, как устроить вспышку раздражения для того, чтобы управлять родителями. Как заставить родителей испытывать чувство вины; как говорить неприятные вещи, гадости родителям. Такие дети часто неконтролируемые, неуправляемые, импульсивные. они выучили, что их нужды важнее, чем чьи-либо. у них тоже часто не хватает внутреннего контроля поведения, они становятся эгоцентричными, завистливыми, требовательными. Эти дети часто не уважают собственность и чувства родителей. "я" идет у них прежде всего. они редко сотрудничают или помогают в доме. У таких детей часто серьезные трудности во взаимоотношениях со сверстниками; имеются трудности и в школе, где доминирует метод i. Возможно, наиболее серьезный эффект метода ii в том, что у детей развивается глубокое чувство неуверенности в том, что родители их любят. Эту реакцию легко понять, если представить, как трудно родителям любить и принимать ребенка, который обычно выходит победителем за счет родителей. В домах, где используют метод i, негодование исходит от ребенка по отношению к родителям; в домах с методом ii - от родителя к ребенку. Ребенок во ii случае чувствует, что его родители часто раздражены, возмущены им. Когда же ребенок впоследствии получает такие же сообщения от сверстников или других взрослых, неудивительно, что он начинает чувствовать, что его не любят, - потому, что, естественно, его часто действительно не любят окружающие.

Беспроегранный метод разрешения конфликтов альтернатива силовым методам - это метод, где никто не проигрывает. Здесь он будет называться метод iii.



Он широко используется во взаимоотношениях супругов, партнеров по бизнесу, между профсоюзами и менеджерами и т.п. Метод iii часто используется для разрешения конфликтов между индивидами, которые обладают одинаковой или относительной равной властью. Глупо использовать силовой метод там, где нет преимуществ власти. (пример из области супружеских конфликтов: сколько друзей пригласить на вечеринку). В этом методе обе стороны выигрывают, потому что это разрешение конфликта через взаимное согласие по поводу конечного решения.

Краткое описание метода iii. Родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. Родитель просит ребенка участвовать с ним вместе в поиске решения, приемлемого для обоих. Один или оба могут предлагать возможные решения. Они критически оценивают их и, в конце концов, принимают решение, приемлемое для обоих. Не требуется никакого внушения другому, после выбора решения, т.к. оба приняли его. Не требуется силы для обеспечения согласия, т.к. никто не сопротивляется решению. Используя метод iii, различные семьи обычно приходят к различным решениям по одинаковым проблемам. Это путь достижения некоторого решения, приемлемого как для родителя, так и для ребенка, а не метод получения единственного решения из запаса "наилучших" для всех семей. Большое количество литературы для родителей ориентировано на конфликтные решения: это своего рода "поваренные книги" с решениями, наилучшими с точки зрения экспертов. Родителям нужно только знать единственный метод разрешения конфликта, который может быть использован с детьми всех возрастов. ведь решение, наилучшее в одной семье может не быть таковым в другой. Метод iii, т.о., есть метод, с помощью которого каждый отдельный родитель и его ребенок может разрешить каждый отдельный конфликт через нахождение собственного отдельного решения, приемлемого для обеих сторон.

Почему метод iii столь эффективен.

Ребенок мотивирован к выработке решения. Метод вызывает более высокий уровень мотивации со стороны ребенка к выполнению решения, т.к. Он использует принцип участия: человек более мотивирован к исполнению решения, в выработке которого он принимал участие, чем к выполнению решения, навязанного извне. Этот принцип подтвержден экспериментами в промышленности. Служащие компаний выполняют решения более мотивированно, если они принимают участие в их выработке, нежели тогда, когда им навязали решение в одностороннем порядке. Метод iii не дает гарантии, что дети всегда будут выполнять решения, полученные в результате взаимного согласия, но вероятность выполнения сильно возрастает. У них возникает чувство, что это решение - это их решение тоже. Они взяли на себя обязательство по решению и чувствуют ответственность за его выполнение. Решение, выработанное по методу iii, часто являются идеей ребенка. Естественно, это усиливает его желание посмотреть, как это будет работать. Кроме того, родителя обнаруживает доверие к ребенку в том, что ожидает, что с его стороны дело будет сделано. Когда ребенок чувствует, что ему доверяют, он с большой вероятностью будет вести себя ожидаемым образом.

Метод iii развивает мыслительные навыки ребенка - метод требует от ребенка думать. Это - интеллектуальное упражнение и для родителя, и для ребенка. Меньше враждебность - больше любви когда два человека соглашаются по пово-

ду решения, недовольство и враждебность бывают редки. Конфликт, разрешенный через приемлемое для обоих решение, сближает родителя и ребенка. Им не только приятно, что конфликт исчерпан, но и приятно, что никто не проиграл. В конце концов, каждый тепло оценивает желание другого считаться с потребностями его и уважать его права. В этом отношении метод iii укрепляет и углубляет взаимоотношения.

Метод iii снимает необходимость использования силы - родитель и ребенок работают вместе, над общей задачей, у ребенка нет необходимости вырабатывать защитные механизмы против родительской власти. Метод сообщает ребенку, что его нужды и права уважаются, но что родитель имеет такое же право на уважение своих потребностей и нужд.

Метод iii позволяет дойти до реальных проблем, когда используют метод i, родители часто упускают возможность понять, что в действительности беспокоит их ребенка. Родители, быстро принимающие свои решения и затем использующие свою власть, чтобы навязать их ребенку, блокируют для ребенка возможность сообщить о своих чувствах, которые лежат более глубоко и являются гораздо более значащими детерминантами его поведения в данный момент.

Т.о., метод i не дает родителям дойти до основной проблемы и тем самым помочь ребенку в чем-то важном для его дальнейшего роста и развития. Метод iii, с другой стороны, обычно вызывает ценную реакцию. Ребенок получает возможность дойти до истинной проблемы, которая его волнует и заставляет его вести себя определенным образом. Стоит только обнаружить реальную проблему, и соответствующее решение конфликта часто становится почти очевидным. Метод iii в действительности является процессом решения задач: он заставляет родителя и ребенка вначале определить, в чем состоит реальная проблема, что повышает шансы на нахождение ее решения, а не той "представленной" проблемы, которая чаще всего поверхностна или симптоматична. Или, например, ребенок не хочет сам одеваться, не хочет идти в школу и т.п.).

Обращение с детьми как со взрослыми - метод iii сообщает детям, что их родители считают, что их (детские) потребности важны тоже, и что детям можно доверять в том, что они будут считаться с родительскими нуждами в свою очередь. Дети любят, чтобы им доверяли и обращались с ними как с равными. (метод i обращается с ними как с незрелыми, безответственными, безмозглыми).

Метод iii как терапия для ребенка - улучшаются школьные оценки, улучшение отношений со сверстниками, большая открытость чувств, меньше вспышек раздражения, меньше враждебности по отношению к школе, большая ответственность, большая независимость, более высокая самооценка, более веселый нрав, лучше привычки в еде и др.

Обида - это прямой путь к неврозу и депрессии.

Поведение и взрослых, и детей в семье - это единая, целостная система и если что-то ломается в одном звене, страдают при этом все.

***Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Датский бокс».***

В древности Данию населяли племена варваров. Мужчины были очень агрессивны и часто устраивали кровавые бои. Однажды мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «Датский бокс».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: все участники делятся на пары, смыкают пальцы в кулак, протягивают руки и прижимают кулаки друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к кулаку.

Задача – как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Следить за стратегией поведения противника.

Инструкция: «Уважаемые родители! Прошу посмотреть на своего соседа справа, этот человек будет вашим партнёром для выполнения этого упражнения. Итак, вы поделились на пары. Сомкните пальцы правой руки в кулак, протяните руки и прижмите кулаки друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к кулаку как можно больше раз в течение 2 минут».

### ***Экспресс-диагностика «Стратегии поведения в конфликте».***

Цель: углубить самопонимание родителей путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте;

Форма проведения: индивидуальная работа.

Время: 10 минут.

Материалы: диагностические бланки по числу участников семинара-практикума, ручки.

Техника проведения: каждому участнику раздается диагностический бланк, на котором он отмечает выбранный ответ. Бланки опускаются в специальный ящик. После того как все выборы сделаны психолог интерпретирует полученные результаты. Каждому участнику раздаются материалы с описанием стратегий поведения в конфликте.

Раздаточный материал.

#### Стратегии поведения в конфликте

#### «АКУЛА».

Для такой стратегии характерен тип поведения, который образно можно представить поведением акулы в момент нападения. Этот тип поведения жестко ориентирован на победу, не считаясь с собственными затратами, что можно определить выражением «прет напролом». Предпочтение такого поведения в конфликте нередко объясняется подсознательным стремлением оградить себя от боли, вызываемой чувством поражения, т.к. эта стратегия отражает такую форму борьбы за власть, при которой одна сторона выходит несомненным победителем. Эта стратегия оказывается необходимой в том случае, если определенное лицо, облеченное властью, должно навести порядок ради всеобщего благополучия. Она, несомненно, оправдана, если кто-то берет контроль в свои руки, для того чтобы оградить людей от насилия или опрометчивых поступков. Однако стратегия поведения «Акулы» редко приносит долгосрочные результаты – проигравшая сторона может не поддержать решение, принятое вопреки ее воле, или даже попытаться саботировать его. Тот, кто проиграл сегодня, может завтра отказаться от сотрудничества.

Тактические действия «Акулы»:

- жестко контролирует действия противника и его источники

информации;

- постоянно и преднамеренно давит на противника всеми доступными средствами;
- использует обман, хитрость, пытаясь завладеть положением;
- провоцирует противника на непродуманные шаги и ошибки;
- выражает нежелание вступать в диалог, так как уверен в своей правоте, и эта уверенность переходит в самоуверенность.

При столкновении с таким типом поведения в конфликте нужно помнить, что «Акула» боится, когда о ней собирается информация, и старается перекрыть все информационные источники о себе, а также не хочет и боится открытого обсуждения проблемы конфликта, так как она ее не интересуется, для нее важна лишь своя позиция. Вступая в конфликтный процесс, она предпочитает, чтобы другие избегали или улаживали конфликты.

Качества личности:

- властность, авторитарность;
- нетерпение к разногласиям и инакомыслию;
- ориентировка на сохранение того, что есть;
- боязнь нововведений, неоднозначных решений;
- боязнь критики своего стиля поведения;
- использование своего положения с целью достижения власти;
- игнорирование коллективных мнений и оценок в принятии решений в критических ситуациях.

«ЧЕРЕПАХА».

Эту стратегию поведения можно сравнить с поведением черепахи, которая в момент опасности прячется в свой панцирь. Тактический девиз «Черепахи» – «Оставьте мне немножко и не трогайте меня». Это пассивно-страдательная установка жертвы, втянутой в конфликт обстоятельствами. Позиция жертвы привлекательна в силу определенных компенсационных факторов: жертва получает значительную поддержку со стороны; ей обильно сочувствуют; ей не нужно пытаться самой разрешить проблему. За кажущейся беспомощностью может скрываться ощущение того, что проблема становится более желательной и приятной, чем риск и трудности, связанные с ее разрешением. Если жертве грозят насилие или ощутимые потери, она может оценить риск, связанный с изменением ее ситуации, как неприемлемо высокий. Трагедия этой роли и неспособность выйти из нее лежит в глубоко укоренившейся установке на беспомощность и неспособность изменить обстановку. Чем вызваны эти установки? Жертвы учатся, как быть жертвами, у других жертв. Родители учат этому своих детей; авторитарные родители, учителя, руководители и социальные системы запугивают людей, заставляя их принять роль жертв. В некоторых случаях чрезмерно осторожные привычки постепенно приводят людей к роли жертвы, так как люди отказываются идти на изменение ситуации или самих себя, хотя при соответствующем подходе они могли бы вызвать положительные перемены сравнительно легко.

Стратегия поведения «Черепами» может быть, тем не менее, вполне разумным шагом, если конфликт не затрагивает прямых интересов человека или вовлеченность в него не отражается на его развитии. Такой шаг может быть также полезен, если он привлекает внимание к запущенной проблеме.

С другой стороны, такое поведение может толкнуть противника на завышенные требования или ответный уход вместо принятия участия в совместном поиске решений, может также привести к непомерному росту проблемы. Нередко уклонение от конфликта сознательно или бессознательно применяется в качестве наказания, чтобы заставить другую сторону изменить свое отношение к конфликту.

Стратегия поведения «Черепахи» приводит к тому, что загоняются внутрь истинные причины и конфликт остается, он как бы смещается в другую плоскость, становится глубже и сложнее. Неразрешенный конфликт опасен тем, что воздействует на подсознание и проявляется в нарастании сопротивления в самых различных областях, вплоть до заболеваний.

Тактические действия «Черепахи»:

- отказывается вступать в диалог, применяя тактику демонстративного ухода;
- избегает применения силовых приемов;
- игнорирует всю информацию от противника, не доверяет фактам и не собирает их;
- отрицает серьезность и остроту конфликта;
- систематически медлит в принятии решений, всегда опаздывает, так как боится делать ответный ход. Это ситуация упущенных возможностей.

Качества личности:

- застенчивость в общении с людьми;
- нетерпение к критике - принятие ее как атаки на себя лично;
- нерешительность в критических ситуациях, действует по принципу: «Авось обойдется»;
- неумение предотвратить хаос и беспредметность в беседе.

«ЛИСА».

Для этой стратегии характерен тип поведения лисы, в котором сочетаются осторожность и хитрость. «Лиса» действует по принципу: «Я уступлю немного, если вы тоже готовы уступить». Взвешенность, сбалансированность и осторожность – основная установка этого типа поведения. Для данной стратегии одинаково значимы и личные цели и взаимоотношения. Стремление в любом случае идти на нормализацию отношений является слабым местом этой стратегии в конфликте с «Акулой». Стратегия компромисса не предполагает анализа объема информации, «Лиса» терпит обмен мнениями, но чувствует себя неловко, т.к. у нее нет своей позиции, ее поведение зависит от уступок с другой стороны. Компромисс требует определенных навыков в ведении переговоров, чтобы каждый участник чего-то добился. Такое решение проблемы подразумевает, что делится какая-то конечная величина, и что в процессе ее раздела нужды всех участников не могут быть удовлетворены полностью. Тем не менее, раздел поровну нередко воспринимается как самое справедливое решение и, если стороны не могут увеличить размер делимой вещи, равноправное пользование имеющимися благами – уже достижение. Недостатки стратегии компромисса в том, что одна сторона может, например, увеличить свои претензии, чтобы потом показаться великодушной, или сдать свои позиции намного раньше другой. В таких случаях ни одна из сторон не будет придерживаться решения, которое не удовлетворяет их нужд. Если компромисс был достигнут без тщательного анализа других возможных вариантов

решения, он может быть не самым оптимальным способом разрешения конфликта.

Тактические действия «Лисы»:

- торгуется, любит людей, которые умеют торговаться;
- использует обман, лезть для подчеркивания не очень выраженных качеств у противника;
- ориентирована на равенство в дележе, действует по принципу: «Всем сестрам – по серьгам».

Качества личности:

- предельная осторожность в оценке, критике, обвинениях в сочетании с открытостью. Такие качества являются, несомненно, элементом высокой культуры личности;
- настороженное отношение к критическим оценкам других людей;
- ожидание мягких формулировок, красивых слов;
- желание убедить людей не выражать свои мысли слишком резко и открыто.

«ПЛЮШЕВЫЙ МИШКА».

Для наглядности этой стратегии поведения в конфликте дано условное название мягкой игрушки, которая безо всяких усилий с нашей стороны дает нам ощущение тепла и мягкости. Стратегия улаживания в конфликте направлена на максимум во взаимоотношениях и минимум в постижении личных целей.

Основной принцип поведения: «Все, что Вы хотите – только давайте жить дружно». Это установка на доброжелательность за счет собственных потерь, так называемая «игра в прятки», но, конечно, до определенного предела, так как инстинкт самосохранения сильно развит у всех людей. Часто такой стратегии придерживаются альтруисты, иногда внешне, а иногда по убеждению. Здесь важно соотношение сил противников. Если соотношение сил не в его пользу и дальнейшая борьба не имеет смысла, то происходит переориентация на установку, девиз которой: «Сдаюсь на милость победителя».

Стратегия улаживания может быть разумным шагом, если конфронтация по поводу незначительных разногласий может вносить чрезмерный стресс во взаимоотношения на данном этапе или в том случае, если другая сторона не готова к диалогу.

Бывают и такие случаи, когда нужно сохранить добрые отношения. Конфликты иногда сами разрешаются только за счет того, что мы продолжаем поддерживать дружеские отношения.

В случае же серьезного конфликта стратегия поведения «Плюшевого мишки» приводит к тому, что не затрагиваются главные спорные вопросы и конфликт остается неразрешенным.

Тактические действия «Плюшевого Мишки»:

- постоянное соглашательство с требованиями противника, т.е. делает максимальные уступки;
- постоянная демонстрация неприятия на победу или серьезное сопротивление;
- потакает противнику, льстит.

Качества личности:

- бесхребетность – отсутствие собственного мнения в сложных ситуациях;

- желание всем угодить, никого не обидеть, чтобы не было раздоров и столкновений;
  - идет на поводу у лидеров неформальных групп, его поведением часто манипулируют;
  - преобладает тенденция отвлекаться при участии в беседе.
- «СОВА».

Этой стратегии поведения в конфликте можно условно дать название птицы, которой люди издавна приписывали такие качества, как мудрость и здравый смысл. «Сова» открыто признает конфликт, предъявляет свои интересы, выражает свою позицию и предлагает пути выхода из конфликта. От противника ожидает ответного сотрудничества.

Основной принцип данной стратегии: «Давайте оставим взаимные обиды, я предпочитаю... А Вы?». Стратегия сотрудничества направлена на конструктивное разрешение конфликта, то есть на работу с проблемой, а не с конфликтом. «Сова» не принимает тактики избегания, так как уважает партнера, она не эксплуатирует слабости «Черепahi» и «Плюшевого медвежонка», потому что стремится к диалогу в решении проблемы. По отношению к «Акуле» она тоже ведет себя честно, противопоставляет ей мирные средства и здравый смысл. «Сове» свойственна установка на прекращение конфликта ввиду его эскалации, в случае необходимости она склонна к переговорному процессу, где всегда имеет веер предложений - альтернатив.

При использовании стратегии сотрудничества участники конфликта становятся равными партнерами, а не противниками, которые интересны друг другу как люди со своими индивидуальностями. Их всегда интересуют не только противоречивые потребности друг друга, но и их мотивация. Они стремятся к искренности в отношениях и максимальному доверию.

Партнеры признают свой конфликт, подчеркивая общую основу для взаимодействия, которой может стать даже одно желание вместе найти выход из создавшейся ситуации. Они не занимаются взаимной перепалкой и обвинениями – в интересах дела эмоции отбрасываются. В ходе поиска совместных решений партнеры могут интересоваться историей возникновения конфликта, но это не является самоцелью. Они трезво оценивают свои возможности и поэтому склонны к посредничеству, а в случае необходимости – к переговорному процессу.

Тактические действия «Совы»:

- собирает информацию о конфликте, о сути проблемы, о противнике;
- ведет подсчет своих ресурсов и ресурсов противника для выработки альтернативных предложений;
- обсуждает конфликт открыто, не боится разногласий, старается опредметить конфликт;
- если противник предлагает что-то здоровое, разумное, то это принимается.

Качества личности:

- в любом конфликте направлен на решение проблемы, а не на обвинение личности;
- положительно относится к новациям, переменам;
- умеет критиковать, не оскорбляя личности, как говорят, «по делу», опираясь на факты;

- использует свои способности для достижения влияния на людей.

**Мозговой штурм «Я делаю за тебя, я делаю с тобой, ты делаешь сам».**

Цель: сформировать родительскую компетентность, направленную на развитие у ребенка желания сотрудничать с родителем.

Материал: карточки - задания о детях подросткового возраста.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники делятся на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: «Перечислить, что за ребенка подростка решает родитель, что они решают совместно и что ребенок решает сам, без родителя».

Возраст	Что родитель решает за ребенка	Что ребенок решает вместе с родителем	Что ребенок решает сам
Подростковый возраст			

**Упражнение «Личная автономия».**

Цель: Проживание ситуации нарушения личной автономии в рисунке.

Время: 15 мин.

Материал: Листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Техника проведения: Участникам предлагается нарисовать рисунок на свободную тему, переговариваться, общаться взглядами и жестами не разрешается. Тренер перемещается от участника к участнику, совершая разнообразные надписи, дорисовки, зачеркивания и т.д. в рисунках участников.

Инструкция: Нарисуйте то, что захотите, но переговариваться, общаться взглядами и жестами не разрешается.

Анализ:

- Расскажите о своих чувствах при выполнении этого упражнения.

**Упражнение «Ложная уникальность»**

Участникам группы предлагается оценить по 10-балльной шкале, как следуют библейским заповедям большинство людей, затем проставить себе оценку следования заповедям.

Десять правил поведения	Я следую (в процентах)	Большинство (в процентах)
Не произноси имя Господа всуе	64	15
Не сотвори себе кумира	64	22
Почитай отца твоего и мать твою	95	49
Не убий	91	71
Помни день субботний, чтобы святить его	86	45
Не прелюбодействуй	90	54
Не укради	88	33
Не лжесвидетельствуй	76	23
Не желай жены ближнего своего	84	42



После выполнения упражнения участники группы по кругу делятся полученными результатами. Далее ведущий стимулирует дискуссию о наличии в каждом человеке тенденции самооправдания: совершая дурные поступки, мы находим им объяснение (заставила ситуация, приказал начальник, другого выхода не было), при этом поступки других людей мы оцениваем предубежденно. Поведение других людей мы объясняем их внутренними чертами или установками (потому что он жадный, потому что он злой и пр.), пренебрегая ситуационными воздействиями, заставляющими человека так поступить в данной ситуации.

Кроме того, в конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, подтверждающие их интерпретацию конфликта.

Пример из древнекитайской литературы: «Пропал у одного человека топор. Подумал он на сына своего соседа и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор, глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор. Словом, каждый жест, каждое движение выдают в нем вора. Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашел свой топор. На другой же день посмотрел он на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож тот на вора».

#### ***Упражнение «Дерево пожеланий».***

Цель: закрепить доброжелательный настрой к участникам группы с учетом их индивидуальности; возможность выражения позитивных эмоций; закрепление позитивного настроения.

Форма проведения: групповая работа.

Время: 10 минут.

Материалы: ватман с изображением дерева, разноцветные яблочки для написания пожеланий, ручки и карандаши.

Техника проведения: в начале семинара все вы взяли себе по одному яблоку и теперь пришло время наполнить эти яблоки эмоциями. Каждый участник семинара пишет на яблочке свое пожелание всей группе и приклеивает на дерево. В результате получается дерево пожеланий, символизирующее настроение группы.

#### ***Рефлексия занятия.***

- Мне понравилось...
- Меня восхитило...
- Мне было легко...
- Мне было интересно...
- Для меня было необычным...

Ведущий: Я хочу поблагодарить всех вас за хорошую и плодотворную работу. Большое спасибо, за то, что так активно включились в работу, были открыты к сотрудничеству. Хотелось бы вам пожелать всего самого хорошего, чтобы вы как можно реже сталкивались с конфликтными ситуациями, а столкнувшись, могли разрешить ее конструктивно для себя и своих близких. Чтобы все ваши яблоки были здоровыми, спелыми, сочными, сладкими и не были яблоками раздора. Большое спасибо. До свидания.

#### **К занятию № 5.**

##### ***Разминка - рассказ «Саша».***

«Саша С. учится в 7-м классе. Родители пьют, на сына внимания не обращают. Он плохо учится, друзей у него нет. Взрослые мужчины обращаются к нему с

необычной просьбой – «подежурить», а потом «благодарят» его сладостями или украденным из ларьков спиртным. Однажды они начали заставлять его влезть в форточку квартиры на первом этаже и открыть им дверь. Он отказался. Тогда они стали угрожать ему: говорили, что посадят в тюрьму отца, который вроде бы тоже вор, а мать убьют. Подросток написал матери записку: «Я больше так нимагу. Прощайти». Потом встал на подоконник и выпрыгнул с третьего этажа. Сейчас Саша лежит в больнице с переломанным позвоночником».

### ***Работа в парах. Обсуждение ситуаций.***

Цель: закрепление пройденного материала, активизация мыслительной деятельности.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участники группы делятся по парам. У ведущего на столе лежат карточки, где написаны различные ситуации (ситуации могут повторяться) из жизни детей – подростков. Участникам нужно будет ответить на вопросы, которые расположены в нижней части карточек. На подготовку участникам дается 5 минут.

Вопросы парам по каждой ситуации:

- Могла ли данная ситуация подвигнуть на возникновение суицидальных мыслей у подростка? Почему?

- Вспомните факторы возникновения суицидального поведения у подростков. К какому фактору вы отнесёте данную ситуацию?

Инструкция: «Уважаемые родители! Посмотрите на того человека, который находится справа от вас! Этот человек будет вашим партнёром в данном упражнении. У меня на столе лежат карточки, где написаны различные ситуации (ситуации могут повторяться) из жизни детей – подростков. Вам необходимо разыграть ситуацию по ролям. Один из вас будет в роли взрослого, другой – в роли подростка. Разыгрывать можно любой фрагмент из ситуации или ситуацию полностью. На подготовку вам дается 5 минут».

#### **Ситуация № 1**

«...Большим потрясением для меня была смерть моей собаки (полтора года тому назад). Он прожил с нами 12 лет. Я был совсем маленький, когда он был щенком. Можно сказать, мы росли вместе. Он был моим «братом», только не говорил. Он воспринимался всей семьей, да и многими знакомы ми, не как собака, а как человек, со всеми качествами, свойственными, как нам казалось, настоящему мужчине. Причем нам пришлось его усыпить, так как болезнь была неизлечима. Бедный пес очень мучился, несколько дней совсем ничего не ел, вскоре с трудом мог ходить. Мы все надеялись на выздоровление. Отвезти его на усыпление не могли решиться, как будто убить своими руками... Но пришлось, выхода не было. Уже после укола, когда жить оставалось одну минуту, он лизнул меня на прощание... Мне так тяжело... Хотя прошло время и мы купили новую собаку той же породы и окраса, уже очень его полюбили, но все же на фотографию того, другого, до сих пор смотреть не можем. Сознательно пропускаем...».

#### **Ситуация № 2**

«...Меня в детстве била мама ремнем за прогулы. Однажды она меня излупцевала так, что я не мог пойти в бассейн. Сначала мне было очень обидно, я хотел рассказать ей, почему я не ходил на уроки. Но у нее лицо было такое злое, что мне

показалось, что это не мать. Не могут матери так бить больно. А потом я должен был заслужить прощение, потому что она со мной не разговаривала... Говорила: «Иди, куда хочешь, раз не хочешь учиться». А куда я пойду? Одни ребята на уроках, а другие слоняются из угла в угол. Я хотел уехать в другой город к отцу. Как-то уладилось, но я всегда вижу ремень, и мне жутко. Я никого не люблю. Не может мать, которая родила ребенка, его бить до изнеможения. Если мне сейчас становится плохо, в глазах стоит мать с ремнем в руке.

Зачем тогда родиться, чтобы тебя избивали? Я боюсь боли, но все равно, если мне на уроке тошно, я с него ухожу...».

### Ситуация № 3.

«...Когда я была маленькая, примерно лет в 10–11, мой папа сильно пил. Поэтому мама всегда с ним ругалась. Это было больно видеть и слышать. Но я всегда убегала в свою комнату и тихонько плакала. Мои слезы были большими и горькими. Я знала, что помочь ни моим родителям, ни себе самой я была не способна. Об этом я не могла никому рассказать, я была одна-одинешенька. Я приходила к ним в комнату и пыталась как-то утихомирить их, но у меня ничего не получалось. Наоборот, становилось еще хуже, так как мама начинала давить на папу тем, что у него есть дочь и ей больно смотреть на меня. Но папа был пьян, и ему было все равно, кто как что воспринимает. В итоге родители развелись и разъехались. Когда папа приходил ко мне узнать, как я, скучаю ли по нему, я говорила, что нет. Я была так на него обижена, у меня уже были мысли, что жить незачем. Папы нет, мама мучается, да еще я...

Теперь мне 15 лет, я собираюсь учиться в институте, дома все вместе, папа не пьет. Я люблю папу. А ведь могло быть большое горе, если бы я что-нибудь с собой сделала...».

(Марина, 15 лет).

### Ситуация № 4.

«...Она жила в семье, где было шестеро детей, мать – учительница, отец – милиционер. Денег постоянно не хватало, и ее решили отдать на время тете. Стали проживать в одном большом доме вместе еще с одной теткой и ее мужем. Детей у них не было, и жили они зажиточно. Первая тетя была бедной, но работящей и заботливой. Не было разносолов, но еда всегда была. У другой же тетки был полный достаток и много всего вкусного. Аля, так звали девочку, иногда открывала комнату, где жили другая тетя с мужем, и воровала конфеты, варенье, фрукты. Когда это обнаруживалось, возникали скандалы. Девочку хотели бить, но за нее всегда заступалась бедная тетка. Тогда попадало ей. Девочка так невзлюбила богатую, что постоянно ее обманывала. Так продолжалось до тех пор, пока все не разъехались. Затем умерли мать и отец Али, и она осталась жить с теткой. Училась она хорошо, но эмоциональной и духовной близости у нее ни с одной из теток никогда не было. В четырнадцать лет она ушла из дома и жила у подруги десять дней. Ее не искали, как ей казалось, только однажды классный руководитель подошла к ней и потихоньку сказала: «Аля, иди домой. Тетя тебя везде ищет, ты же умная девочка, понимаешь, как ей тяжело тебя растить». Девочка вернулась к тетке, но потом постоянно слышала упреки в неблагодарности. Жить было невыносимо. Она хотела броситься под поезд или уехать куда-нибудь на Север.

Так и шла жизнь. Девочка закончила педучилище, вышла замуж. Ей казалось, что муж с другой планеты, все у него было легко и беззаботно. Что должна делать дома жена, Аля не знала. Ей казалось, что надо вместе читать стихи, слушать музыку. Мужу такая жена была не нужна. Аля осталась одна.

И вновь у нее появились суицидальные мысли, даже покупала какие-то таблетки... Потом вышла замуж вторично, появился ребенок. Но и второй раз жизнь больше не наладилась Алевтина Николаевна жить больше не хочет...».

#### Ситуация № 5

Подросток 14 лет пишет, что в детстве у него было все нормально, он был радостным. Но когда ему исполнилось 11 лет, умерла бабушка, которую он очень любил. А потом «все понеслось».

«...В своей жизни я столкнулся со смертью первый раз, и это было ужасно – видеть любимого человека в таком состоянии. Но через два года трагически погиб папа – молодой, хороший, добрый. Нет слов, которыми я описал бы, как мне без него плохо, как не хочется мне без него ничего делать. Иногда я вижу, что мама еле сдерживается, чтобы не заплакать. Скажите, как жить, если не за что держаться?...»

#### Ситуация № 6

«...Сейчас на это событие я смотрю с другой стороны, и мне не так обидно и больно, как тогда, несколько лет тому назад. Я училась в небольшой сельской школе. Директором этой школы была властная, требовательная и грубая женщина – Г. А. Так как школа была небольшая, то ребенку, который отличался большими способностями, чем другие, уделялось много внимания. Я не считала и не считаю, что у меня способности больше, чем у других. Но, тем не менее, так получилось, что среди лучших оказалась я и еще одна девочка. И. учила Г. А., которая ей покровительствовала. Она приводила ее в пример на школьных линейках, поощряла, давала общественные поручения. Меня же Г. А. не учила и контактов со мной не имела. Но ей хотелось, чтобы в школе был один лидер, как она говорила, «звездочка». Однажды учительница русского языка Т. С., которую мы все очень уважали, провела в нашем классе изложение. Не знаю, как мое изложение попало в руки Г. А., но потом случилось следующее. Меня вызвали в кабинет директора. Я, волнуясь и переживая, что же я натворила, пришла туда. Г. А. предложила мне сесть и начала разговор. Она спросила, думаю ли я учиться дальше. Я ответила, что пойду учиться дальше, закончу среднюю школу, а потом буду поступать в институт. На это она ответила, что прочитала мое изложение, но оценки «4» и «5», поставленные Т. С., не соответствуют настоящим. По ее мнению, это оценки «2» и «2». Я спросила, почему она так считает. На это она жестко ответила: «Ты мыслишь на уровне умственно отсталого. Ну, двоечника, как Сашка Б.» На этом разговор закончился, она меня отпустила. Но в моей душе осталась обида и сомнение – неужели это так? Неужели я на самом деле такая глупая? Неужели мне на самом деле завышают оценки? Сейчас страшно представить, что я испытала тогда, будучи тринадцатилетним подростком. Но на этом разговор не закончился. Г. А. все высказала Т. С., которая на это очень остро отреагировала: как она, заслуженный учитель, завышает отметки! Мою работу проверили другие учителя-филологи нашей школы. Они подтвердили оценки, поставленные моей учительницей. Но директор отстаивала свое мнение. Тогда моя учительница Т. С.

отвезла мою работу в районный центр, где с ней согласились, но мнение директора не изменилось. У Т. С. было больное сердце, она очень сильно переживала и слегла в больницу на целый месяц. Г. А. делала мне еще много пакостей, которые я старалась не замечать: когда я заняла первое место в краеведческом конкурсе, она сказала, что это ошибка; когда в нашей школе нужно было выбрать двух лучших учащихся и вручить им самым первым грамоты, она сказала, что я все равно ничего в жизни не добьюсь. Я еще очень долго переживала и думала, что хуже меня никого нет. Я не верила тому, за что меня хвалили. Я не знала, что хорошо, что плохо...».

***Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Геометрические фигуры».***

Цель: сплотить группу, настроить на совместное решение заданий, которые перед ними ставятся.

Материалы: не требуются.

Время: 2 минуты.

Техника проведения: за определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 секунд.

Квадрат – за 10 секунд.

Треугольник – за 8 секунд.

Ромб – за 6 секунд.

Круг – за 3 секунды.

***Упражнение «Что мне нравится в моем ребенке»***

Цель: актуализация позитивного отношения к ребенку.

Время: 5 минут.

Материалы: листы бумаги А4, ручки.

Техника проведения: родителям предлагается написать 20 вариантов ответов на вопрос: «Что мне нравится в моем ребенке». По окончании отведенного времени, участники зачитывают свои варианты. Далее проводится рефлексия упражнения. Вопросы группе:

Сложно ли было отвечать?

Что первое пришло на ум?

Сколько пунктов осталось не заполненными?

Что вызывало наибольшие затруднения?

***Упражнение «Пространство общения».***

Цель: ознакомить с навыками позитивного, конструктивного общения.

Техника проведения: участники делятся на пары, садятся спиной друг другу и начинают вести диалог

Инструкция: Повернитесь, пожалуйста, друг другу спиной и начните беседу. Затем поделитесь чувствами о том, получился ли продуктивным разговор.

Информация о том, чтобы получилось содержательным общение, чтобы обеспечить ребенку чувство психологической защищенности, чувство доверия к миру, надо взаимодействовать с ребенком не «рядом» и не «над», а вместе. Очень важным является безусловное, положительное отношение к ребенку.

***Творческое задание. Изготовление «Символа жизни».***

Цель: эмоциональное отреагирование чувств, формирование позитивного настроения.

Время проведения: 25 минут.

Оборудование: цветные картон, бумага, карандаши, клей, кисточки, листы бумаги А4 по количеству участников, бисер, бусинки, ножницы, украшения из пластика, цветные ленточки из ткани, леска, прищепки.

Техника проведения: участникам группы предлагается подумать, с чем ассоциируется слово «Жизнь», затем участники группы, используя оборудование, изготавливают «Символ жизни». Когда все участники группы закончат работу, ведущий вывешивает работы участников на леску, работы должны располагаться на одном уровне.

Инструкция: «Уважаемые родители! Подумайте, с чем для вас ассоциируется слово «Жизнь». А теперь, используя предлагаемое оборудование, изготовьте «Символ жизни».

### ***Рефлексия занятия.***

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

- Мне понравилось...
- Я почувствовал (-а)...
- У меня вызывало раздражение...
- Мне хотелось...

### **К занятию № 6.**

#### ***Разминка. Сказка «Гномик».***

Цель: мыслительная активизация участников группы, эмоциональный настрой участников группы на занятие.

Время: 5 минут.

Сказка «Гномик»

Рассматривает проблему: Конфликтные отношения с родителями. Негативные чувства (обида, злость и пр.) по отношению к родителям. Трудности контакта, непонимание.

Однажды в одном городе произошла интересная история. Каждый из вас знает много историй, но эта история – необычная. Она случилась в одной семье сказочных человечков-гномиков. Они очень похожи на нас с вами, почти такие же, только очень маленького роста, из-за чего, впрочем они совсем не переживают.

Город, в котором жила эта семья, был очень большим. По его улицам ездили разные машины, там были красивые магазины, в которых продавались разные полезные вещи. На одной из этих улиц в небольшом доме жила семья гномиков.

Они жили дружно и хорошо, но иногда старшие ругали и наказывали Маленького Гномика... А всякий из вас знает, что можно чувствовать, когда это случается...

Однажды мама уходила из дома по своим делам и сказала Гномику: "Веди себя хорошо. Я скоро вернусь". Гномик остался дома один и, наигравшись в любимые игры, от нечего делать стал ходить по квартире. В одной из комнат Гномик увидел мамину любимую вазу. "Какая красивая ваза", - подумал Гномик и тут же заметил, что она не блестит на солнце, потому что на ней была пыль.

"Надо помыть вазу. А когда мама вернется, она увидит, какая чистая и красивая теперь ее ваза",- так решил Гномик. Он взял стульчик, встал на него, потянулся к вазе... И вдруг стульчик закачался, ваза упала из рук Гномика и... разбилась.

"Я так хотел порадовать свою маму",- прошептал Гномик, который был очень расстроен, и в ту же минуту мама вернулась домой. Мама не знала, что это случилось нечаянно и что Гномик хотел ее порадовать. На Гномика закричали, отшлепали, он был наказан.

Гномик почувствовал обиду и злость на маму. Ему не хотелось больше никогда ее видеть. "Ваза разбилась случайно, а мама этого не знает. Я хотел сделать приятное маме, а она... Пусть ее не будет. Я хочу остаться один на всем белом свете",- так думал Гномик, и слезы катились по его щекам.

Несколько слезинок упали на книгу с картинкой волшебника. И вдруг из книжки раздался голос. "Я все знаю,- сказал оживший волшебник,- ты чувствуешь большую обиду на маму и хочешь, чтобы ее не было на свете, потому что она несправедливо наказала тебя. Сейчас я взмахну палочкой и ты останешься один, а мамы не будет..."

Так и случилось. Мама исчезла. Гномик ходил по дому один и вскоре почувствовал, что ему совсем одиноко от того, что мамы нет рядом. "Она тоже там одна. Ей плохо, она ищет меня. Может быть, маме сейчас хуже, чем мне",- подумал Гномика ему захотелось вернуть маму. Но как же сделать это без волшебника?

И Гномик догадался, что надо простить маму. И как только из сердца Гномика исчезла злость и обида на маму, она вновь оказалась дома. Мама искала и звала Гномика. Гномик и мама обнялись. Они нашли друг друга. В доме заиграла музыка и они стали танцевать. Затем они пошли гулять и в парке ели много разных вкусностей, катались на карусели.

А Гномик подумал: "Как хорошо, что я простил маму! Ведь она любит меня, и я буду всегда находить в себе силы, чтобы прощать ее, потому что она – моя любимая мама".

### ***Обсуждение:***

Почему мама отругала Гномика? Была ли она права?

За что Гномик обиделся на маму? Обиделись ли Вы на его месте?

Зачем Гномик простил маму? Мог бы он этого не делать? Что бы тогда было?

Источник <http://amma77.ucoz.ru>

### ***Упражнение «ПОДРОСТОК».***

Цель: активизация мыслительных процессов.

Время: 20 минут.

Оборудование: карточки с буквами.

Техника проведения: всем участникам группы ведущий раздает карточки, на которых вертикально расположены буквы «П», «О», «Д», «Р», «О», «С», «Т», «О», «К». Каждому участнику группы предлагается написать слова, начинающиеся на первую букву в строке, которые отражают эффективное взаимодействие родителей и подростков. После завершения работы участники группы зачитывают карточки вслух.

### ***Анкетирование родителей «Роль родителя».***

Родители – главные «проектировщики, конструкторы и строители» личности ребёнка. Вот почему важно знать, насколько успешно мы справляемся с такой сложной ролью.

Можете ли вы? (варианты ответов: могу и всегда так поступаю – 3 балла; могу, но не всегда так поступаю – 2 балла; не могу – 1 балл):

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребёнком?
2. Посоветоваться с ребёнком, невзирая на его возраст?
3. Признаться ребёнку в ошибке, совершённой по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребёнком в случае своей неправоты?
5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребёнка вывел вас из себя?
6. Поставить себя на место ребёнка?
7. Поверить хотя бы на минуту, что вы добрая фея (добрый волшебник)?
8. Рассказать ребёнку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребёнка?
10. Пообещать ребёнку исполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребёнку один день, когда он может делать что пожелает, а вы не будете ни во что вмешиваться?
12. Не прореагировать, если ваш ребёнок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребёнка?
13. Устоять против детских просьб и слёз, если вы уверены, что это каприз, мимолётная прихоть?

Результаты теста:

30 – 39 баллов: Ребёнок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь наиболее прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

Результаты теста:

18 – 30 баллов: Забота о ребёнке для вас – вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой вы чересчур строги, в других случаях – излишне мягки, кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьёзно задуматься над своим подходом к воспитанию ребёнка.

Результаты теста:

Менее 18 баллов: У вас серьёзные проблемы с воспитанием ребёнка. Вам недостаёт либо знаний, либо желания сделать ребёнка личностью, а возможно, и того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов – педагогов и психологов, ознакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Не забывайте слова И.-В Гёте: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках»

***Мини - лекция «Помощь подростку с суицидальными намерениями или после попытки суицида».***



В профилактике самоубийств большую роль могут сыграть антисуицидальные факторы, препятствующие формированию у детей и подростков мыслей о самоубийстве. Тесные эмоциональные связи с семьей, друзьями, нежелание причинить боль родным и близким, атмосфера благополучия в доме и любви к жизни, наличие различных источников получения положительных впечатлений, чувство долга и ответственности зачастую способствуют преодолению саморазрушающих намерений.

Психологическая поддержка подростка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, должна вестись комплексно и параллельно со школой осуществляться в семье. Поэтому психологам необходимо обучать родителей навыкам общения с детьми (родительские клубы, тренинги переориентации поведения и т.п.). Особое внимание желательно акцентировать на таких моментах, как необходимость в разговорах с ребенком с раннего детства подчеркивать ценность и неповторимость жизни. Чрезвычайно важно выделять сыну или дочери время для обдумывания происшедших событий, определения своего отношения к ним, позволяя при этом выражать любые эмоции, не ожидая постоянного веселья и жизнерадостности. Для подростков важны разговоры об их значимости, важности, нужности, об их возможных перспективах в жизни и, конечно же, об их прошлом: какими «пупсиками» они были в детстве, как говорили, когда пошли, яркие события детства. Кроме этого, родителям и педагогам хорошо «раскрыть карты» перед подростками, рассказать о своих проблемах в этом возрасте, о способах преодоления сложных жизненных ситуаций и т.п.

Для предотвращения трагического исхода, по мнению детских психиатров, законным представителям детей следует объяснить, как обсуждать с ребенком произошедшее травмирующее событие. Во-первых, родителям необходимо быть достаточно сдержанными при выражении своих эмоций по поводу даже самых неблагоприятных для сына или дочери ситуаций. Помогая детям высказывать свои чувства, взрослые должны выслушивать их без вынесения суждений или оценок, но пояснить, что переживания и слезы из-за неприятностей - нормальное явление, они свойственны всем людям. Во-вторых, в зависимости от характера проблемной ситуации родителям необходимо внушать подростку, что произошедшее не его вина, а результат его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем. В-третьих, важнее всего всячески демонстрировать ребенку свою любовь, готовность прийти на помощь в разрешении проблемы, но одновременно давать возможность почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью. Чего ни в коем случае нельзя делать — это играть на самолюбии подростка, провоцируя его на самоубийство и думая, что он не способен совершить подобный поступок.

Если подросток выказывает желание покончить с собой, следует особенно опасаться мифа о том, что рассуждающие о самоубийстве никогда его не совершают. На самом деле многие подростки перед попыткой суицида раскрывают задуманное, прибегая к выражениям типа "когда меня не станет...", которые должны насторожить педагогов и родителей. Такие высказывания ни в коем случае нельзя игнорировать, ибо окончательные приготовления к самоубийству могут быть сделаны очень быстро и привести к трагедии.

Как упоминалось, подтолкнуть ребенка к самоубийству способна практически любая стрессовая ситуация. Чтобы помочь ему выйти из нее, надо умерить критичное отношение подростка к себе, проявляющееся в высказываниях наподобие "я плохой", "все у меня плохо", "ко мне плохо относятся" и пр. Следует также установить заботливые взаимоотношения с подростком, чтобы постараться понять переживания ребенка и помочь ему самостоятельно разобраться в своих чувствах.

При этом необходимо:

- обращать внимание на отношение подростка к самоубийству: лучше, если оно пугает, и хуже, если воспринимается спокойно;

- всерьез воспринимать все происходящие с подростками события, проявляя внимание к второстепенным, на первый взгляд, деталям поведения. Например, нельзя игнорировать высказывания о возможности суицида, относящиеся к недалекому прошлому (несколько дней или недель назад), ибо ребенок скорее признается о наличии таких мыслей в прошлом, чем в настоящем;

- открыто обсуждать возникшие у детей проблемы, поскольку подобный разговор снимает тревожность и уменьшает риск совершения самоубийства.

Во время самого диалога взрослому рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;

- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;

- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

- не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Озвучивание подростком мыслей о самоубийстве должно насторожить также и родителей, которым следует полностью изменить стиль взаимоотношений с ним.

Взрослые должны знать, что единичные разговоры по душам ситуацию не исправят, ибо после первой беседы на тему самоубийства подросток как бы обретает веру в себя, но в течение какого-то времени возможен возврат намерений.

Поэтому родителям важно наблюдать за ребенком, проявлять к нему особую заботу и разобраться в причинах высказываний подростка.

Причем не следует бояться спрашивать у ребенка, не посещают ли его мысли уйти из жизни, ибо этими вопросами можно дать возможность ребенку высказаться и психологически разрядиться.

Зачастую первыми о саморазрушающих мыслях узнают близкие друзья или одноклассники, с которыми подросток делится своими переживаниями. Разговор по душам может произвести сильное жизнеутверждающее воздействие. Поэтому

основная задача подобного разговора с потенциальным самоубийцей — дать ему возможность выговориться.

Например, друг или подруга потенциального подростка - самоубийцы должны больше слушать, чтобы побудить суицидента высказываться о волнующих и болезненных переживаниях. Следует также сдерживать желания утешить или рассказать свою историю, так как подобные слова могут привести к окончанию разговора. Важно задавать вопросы, составляя их из слов собеседника или своих собственных, но отражающих суть уже сказанного. Подобная техника даст возможность суициденту почувствовать, что его слушают и понимают. Кроме того, сказанное желательно повторить, а это уже и есть начало процесса помощи. Можно просить повторять или уточнять некоторые фразы, побуждая подростка яснее выражать свои мысли. Немаловажно давать возможность понять суициденту, какие чувства испытывает к нему или к себе его собеседник, что происходит между ними в это время. При этом задача друга или подруги продемонстрировать реакцию на слова такого подростка, поделиться переживаниями и чувствами, а не дать совет или утешить. Надо искать изменения в понимании проблемы и быть готовым к тому, что процесс ее осмысления будет длительным. Зачастую можно не дожидаться свидетельства того, что подросток - суицидент отказался от своих мыслей, поэтому важно улавливать сдвиги, произошедшие в понимании и видении обстоятельств. Кроме того, надо быть готовым вовремя отойти в сторону, чтобы предоставить возможность вынашивающему мысли о самоубийстве далее самостоятельно анализировать произошедшее, подчеркнув уважение к его личности и готовность выслушивать его опять, когда он этого захочет. Психолог может провести со старшеклассниками специальную программу, обучающую подобному общению, создать из подготовленных детей группу медиаторов.

Оптимизация межличностных отношений в школе. Поскольку причинами суицидов среди подростков часто являются нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности, вовлечению подростков в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально – одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с детьми должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при участии тех, кого она считает значимыми для себя.

Чтобы поддержать ребенка, взрослым необходимо:

1. Проводить больше времени с ребенком.
2. Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы
3. Изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.
4. Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
5. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.

6. Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.

7. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.

8. Избегать подчеркивания промахов ребенка.

9. Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.

10. Обеспечить подростку соблюдение режима дня.

11. Заняться с ребенком новыми делами.

12. Уметь взаимодействовать с ребенком.

13. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.

14. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.

15. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.

16. Забыть о прошлых неудачах.

17. Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

18. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

19. Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

***Мозговой штурм «Приемы эффективного взаимодействия с подростком».***

Цель: генерирование разнообразных приемов эффективного взаимодействия родителей с подростками.

Время: 35 минут.

Оборудование: маркеры, листы бумаги форматом А3.

Техника проведения: Все участники делятся на три группы. Принцип деления фраза «Я могу все». Ведущий раздаёт каждой группе карточки, на которых обозначены вопросы для обсуждения. Участники группы предлагают свои приемы. Все идеи записываются на плакате. После того, как все участники группы напишут свои идеи, карточка с вопросами передаётся по кругу другим группам. После завершения обмена карточками, предложения обсуждаются всеми родителями. Идеи могут быть «приняты», «не приняты», дополнены.

Задания группам.

1. Что должен знать родитель о подростке, чтобы их взаимодействие было эффективным.

2. Что должен уметь родитель, чтобы взаимодействие с подростком было эффективным.

3. Какие приемы взаимодействия с подростком можно использовать?

***Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Лимон».***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: участников группы просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза.

Инструкция: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои

ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя».

### ***Групповая творческая работа «Составление и изготовление памятки родителям подростков».***

Цель: активизация мыслительных процессов, закрепление пройденного материала.

Время: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги форматом А3 по количеству групп, кисточки, клей, цветная бумага, цветные карандаши, гуашь, вода.

Техника проведения: три группы участников (сформировались при работе в технике «мозгового штурма») оформляют Памятки для родителей по итогам обсуждения заданий. После того, как все группы закончат свою работу, проводится презентация каждой памятки. Приветствуется фантазия, творческий подход и оригинальность презентации.

### ***Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Пара».***

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: стоя, друг против друга, и, касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Инструкция: «Уважаемые участники группы! Посмотрите на человека, который находится справа от вас. Этот человек будет Вашим партнёром для выполнения данного упражнения. Встаньте друг против друга. Касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямите свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется».

### ***Рефлексия занятия.***

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

- Мне понравилось...
- Я смог (смогла)...
- Я почувствовал (-а)...
- У меня получилось...
- Я осознал ( - а)...

### **К занятию №7. .**

### ***Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов».***

Цель: эмоциональный настрой на работу, раскрепощение участников

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники встают в затылок друг к другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Например, он жмет руку впереди стоящему, пару раз приседая при этом. Принявший это сообщение, поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение.

В конце игры, когда сообщение доходит до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости. Например, в приведенном случае может прийти такое сообщение: похлопывание по плечу и подпрыгивание.

Игра вызывает смех и живое обсуждение, которое следует построить следующим образом: "Мы слушаем друг друга невнимательно, мы чувствуем невнимательно, когда слушаем и поэтому привносим свое. Каждый человек, в бессловесной форме имел возможность почувствовать, насколько именно он невнимателен, какие он вносит искажения. Следовательно, во внешне облегченной форме уже вносится мотив собственной рефлексии. И эти выводы не отторгаются, как они наверняка отторгались бы, если человеку сказать: "Смотри, ты не понимаешь другого человека. Вместо того чтобы слушать его, ты слушаешь себя."

### ***Притча «Ладная семья».***

Цель: активизация мыслительной деятельности, эмоциональный настрой на дальнейшую работу.

Китайская притча «Ладная семья».

«Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: «Ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Три слова были начертаны на бумаге: любовь, прощение, терпение. И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И все?

- Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. И подумав, добавил:

- И мира тоже».

### ***Мини-лекция «Виды обратной связи».***

Различают три важных элемента психологически грамотного общения с детьми (три вида обратной связи):

- 1) «Ты-сообщение»;
- 2) «Я-сообщение»;
- 3) «Активное слушание».

«Ты-сообщение»

Такая обратная связь складывается из:

- описания действий ребенка («Ты СДЕЛАЛ»);
- описания усилий ребенка (Ты ПРИЛОЖИЛ УСИЛИЯ»);
- описания результата деятельности ребенка («Ты ДОБИЛСЯ»).

Например: «Ты внимательно меня слушал и старался рисовать прямые линии по клеточкам, как я говорил. Поэтому у тебя получился ровный и красивый рисунок».

Последовательность такой обратной связи может быть двух типов: либо мы описываем сначала действия ребенка, затем его усилия и результат деятельности. Либо начинаем с описания усилий ребенка, его действий и заканчиваем описанием результата его деятельности.

«Я-сообщение»

«Я-сообщение» состоит из четырех компонентов:

1. Первое – это точное и адекватное ситуации выражение взрослым своих чувств и эмоций по поводу поведения или отдельного поступка ребенка. Например: «Я огорчен», «Я рассержен», «Мне не нравится».

2. Далее взрослый описывает поведение ребенка или его поступок, вызвавший эти чувства. Обычно второй компонент «Я-сообщения» начинается со слова «когда», например: «Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки». Одно из условий – попытаться, если возможно, описать поведение ребенка в безличной форме: «невнимательно слушают», «громко кричат», «дерутся».

3. Третий компонент «Я-сообщения» – описание причин возникновения негативной реакции взрослого, обычно начинающееся со слов «потому что». Например: «Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки, потому что на них можно наступить и сломать».

4. И четвертый компонент «Я-сообщения» включает в себя описание последствий поведения ребенка, если он его не изменит: «Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки, потому что на них можно наступить и сломать. Если игрушки не будут убираться на место, мне придется их спрятать». Но здесь есть опасность соскользнуть на угрозы, шантаж или другие манипуляции. Поэтому иногда достаточно использовать «Я-сообщение», включающее только два первых компонента – выражение своих чувств и описание поведения ребенка, вызвавшего их.

Активное слушание

Третьим важным элементом психологически грамотного общения с детьми является активное слушание ребенка.

Общаясь с ребенком, нам важно понять, что он чувствует, переживает, какую мысль хочет до нас донести. Мы демонстрируем заинтересованность в том, что ребенок:

- чувствует;
- переживает;
- думает;
- хочет сказать.

Местоимение «Ты» указывает ребенку на принадлежность переживаний и суждений и на направленность нашего внимания. Поэтому активное слушание всегда начинается с «Ты-сообщения».

В активном слушании взрослый пытается глубже понять ребенка и, демонстрируя ему свое понимание, помогает ему лучше разобраться в самом себе и своей

проблеме. Иногда этого достаточно, чтобы ребенок сам нашел пути решения своих трудностей.

### **Упражнение «Активное слушание».**

Слушание может быть пассивным (безмолвное) и активным (рефлексивное). Безмолвное слушание предполагает минимум ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю», поддерживающее выражение лица, кивание в знак согласия. А если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Но когда у ребенка есть эмоциональная проблема (он расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда обошлись с ним грубо) его надо активно выслушать. Активное слушание создает отношения тепла, облегчает решение проблем ребенка.

Приемами активного слушания являются: пересказ, отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов)

Пересказ – это изложение своими словами то, что сказал собеседник. Ключевые слова пересказа – это «Ты говоришь...», «Как я понимаю...» Пересказ является своеобразной обратной связью ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю».

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Например: «Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?» Уточнение следует отличать от выпрашивания. Выпрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо.

Отражение чувств – это проговаривание чувств, которые испытывает другой человек. «Мне кажется, ты обижен». «Ты чувствуешь себя расстроенным». Чувства надо называть в утвердительной форме, так как вопрос меньше вызывает сочувствия. Этот прием способствует установлению контакта, и повышает желание другого человека рассказывать о себе.

Проговаривание подтекста заключается в дальнейшем проговаривании мыслей собеседника. Оно не должно превращаться в оценивание.

Например: «Ты мог бы быть и поскромнее». Оценивание блокирует желание рассказывать о проблеме.

Резюмирование используется в продолжительных беседах и переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что»)

Ведущий говорит о том, что в последнее время психологи выделили несколько типов родительских высказываний, мешающих активному слушанию.

К ним относятся следующие:

Приказы, команды. «Сейчас же перестань!» «Убери!» «Замолчи!»

Предупреждения, предостережения, угрозы. «Если ты не прекратишь плакать, я уйду». Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!»

Мораль, нравоучения, проповеди. Ты обязан себя вести как подобает. «Ты должен уважать взрослых».

Советы, готовые решения. «Я бы на твоём месте дал сдачи!»

Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции». «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки». «Сколько раз я тебе говорила!»

Критика, выговоры, обвинения. «На что это похоже!» «Опять все сделала не так!»

Похвала.



Обзывание, высмеивание. «Плакса-вакса». «Не будь лапшой».

Догадки, интерпретации. «Небось, опять подрался» «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь..»

Выспрашивание, расследование. «Ну почему ты молчишь?» «Что же все-таки случилось?»

Уговоры, увещевания, сочувствие на словах. «Успокойся.» «Не обращай внимания».

Отшучивание, уход от разговора. «Не до тебя». «Вечно ты со своими жалобами».

### ***Практическое упражнение:***

Попробуйте определить к какому типу ошибочных высказываний относятся ответы родителя:

Девочка пяти лет – отцу (плачет): «Посмотри, что он (брат двух с половиной лет) сделал с моей куклой. Нога теперь болтается».

Папа: «Да действительно, а как это случилось?»

Дочь: «Не знаю! Моя ку-у-колка моя...»

Папа: «Ну успокойся, Давай что-нибудь придумаем».

Дочь: «Не могу, ку-у-колка моя...»

Папа (радостно): «О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом: симпатичный такой инвалидчик». (Улыбается)

Дочь (плачет сильнее): Не смейся. Я его тоже обижу».

Папа: «Что это ты такое говоришь! Чтобы я никогда таких слов больше не слышал!»

Дочь: «Я пойду к маме».

### ***Упражнение «Дистанция общения».***

Цель: Провести рефлексю, поделиться чувствами, подвести к выводу о том, что если физическая дистанция велика, то и контакт между участниками бывает затруднен и вряд ли возможен.

Техника проведения: участники делятся на пары. Им выдаются карточки с заданиями, где они должны договориться о чем-либо.

Инструкция: Участникам предлагается начать вести диалог, сидя напротив друг друга в течение 2-3 минут, а затем необходимо отодвинуться друг от друга на расстояние нескольких метров и продолжать вести беседу.

### ***Упражнение «Я и ты высказывания».***

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия с помощью «Я-высказываний», закрепление полученных знаний на практике.

Ведущий рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: ты – сообщениях и я - сообщениях. Американский психотерапевт Томас Гордон сделал примечательное наблюдение: оказывается большинство используемых взрослым замечаний это Ты - сообщения. Ты - сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель (Ты всегда оставляешь грязь в комнате», Прекрати это делать»).

Я - сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. «Я – сообщения» отличаются от «Ты – сообщений» тем, что позволяют выразить

взрослому негативные чувства в необидной форме, поэтому энергия ребенка направлена не на то, чтобы обижаться, возмущаться, злиться, а на то, чтобы исправить ситуацию. Я - сообщения не портят доброжелательных отношений между людьми.

Общая схема проговаривания в рамках этого приема такова:

**Событие - Реакция - Причина напряжения** (без интерпретации):

Событие	Реакция	Причина напряжения
Когда вы кричите (говорите, делаете) ...	Я чувствую себя (беспокойной, злой, обиженной, у меня возникает (проблема) ...	Я не могу сосредоточиться, я хочу и не могу высказать вам свою точку зрения, потому что у меня были совершенно другие планы

**Упражнение «Я и Ты - высказывания».**

Техника выполнения: упражнение выполняется в парах. Партнёры придумывают ситуации, в которых можно будет использовать технику «Я и Ты высказываний». После чего ситуации разыгрывают в парах. Один человек выступает в роли взрослого, другой – в роли подростка. Ведущий предлагает участникам переформулировать ты - сообщения в я - сообщения. После выполнения упражнения родители отвечают на следующие вопросы:

1. Что у Вас получилось?
2. Что Вам понравилось?
3. Легко ли вам было представить себя в роли подростка? А в роли взрослого?

**Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Муха».**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Снятие эмоционального напряжения.

Техника выполнения: упражнение выполняется сидя, руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Участники представляют, что на их лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на глаза. Задача участников: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Инструкция: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на Ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое».

**Рефлексия занятия.**

- мне понравилось...
- у меня получилось...
- мне было легко...
- меня удивило...
- мне было интересно...

Для разработки занятия был использован материал Интернет-сайта: [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)

**К занятию № 8.**

**Психологическая разминка «Ураган»**

Цель: Снятие эмоционального и психофизического напряжения.

Материалы: стулья по количеству участников.

Техника проведения: Все участники садятся в круг, ведущий выходит в центр круга и предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком: ("серые глаза", "белой рубашкой", "почищенными утром зубами" и т.д.).

Причем, если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять свое место или стать ведущим. Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять чье -нибудь место. Оставшийся без места участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать: "Ураган", и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

### ***Экспресс-тест «Насколько вы готовы понимать своего ребёнка».***

Инструкция. На утверждения этого теста можно отвечать «да», «нет», «не знаю».

Утверждения

1. На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.
2. Иногда вы пользуетесь помощью или советами друзей, когда не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.
3. Ваши интуиция и опыт - лучшие советники в воспитании ребенка.
4. Иногда вам случается доверить ребенку секрет, который вы не рассказали бы никому другому.
5. Вас обижает негативное мнение других людей о вашем ребенке.
6. Вам случается просить у ребенка прощения за свое поведение.
7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от родителей.
8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые иногда удивляют(радуют) вас.
9. Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи вашего ребенка.
10. Вы можете удержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что ими полон дом.
11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка - физическое наказание (ремень).
12. Ваш ребенок именно таков, о каком вы мечтали.
13. Ваш ребенок доставляет вам больше хлопот, чем радости.
14. Иногда вам кажется, что ребенок учит вас новым мыслям и поведению.
15. У вас конфликты с собственным ребенком.

Обработка результатов

За каждый ответ «да» на вопросы 2, 4, 6, 8,10, 12, 14, а также за каждый ответ «нет» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9,11,13, 15 вы получаете по 10 очков. За каждый ответ «не знаю» получаете по 5 очков. Подсчитайте полученные очки.

Вот что у вас получилось:

100—150 очков. У вас большие способности к правильному пониманию собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения - ваши союзники в решении различных воспитательных проблем. Если этому на практике сопутствует подобное открытое поведение, полное терпимости, вас можно признать примером, достойным подражания. До идеала вам не хватает одного маленького шага. Им может стать мнение вашего собственного ребенка. Рискнете?

50—99 очков. Вы находитесь на правильной дороге к лучшему пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете разрешить, начав с себя. И не старайтесь оправдываться нехваткой времени или натурой вашего ребенка. Есть несколько проблем, на которые вы имеете влияние, поэтому постарайтесь это использовать. И не забывайте, что понимать - не всегда означает принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.

0—49 очков. Кажется, можно больше посочувствовать не вам, а вашему ребенку, поскольку он не попал к родителю - доброму другу и проводнику на трудной дороге получения жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно хотите что-то сделать для вашего ребенка, попробуйте действовать иначе. Может, вы найдете кого-то, кто вам в этом поможет. Это не будет легко, зато в будущем вернется благодарностью и сложившейся жизнью вашего ребенка.

### ***Дискуссия «Нарушения в поведении ребенка».***

Цель: приобретение навыков анализа причин нарушения поведения ребенка исходя из позиции ребенка, актуализация "ребенка" в родителях для осознания разницы между миром ребенка и взрослого.

Ведущий объясняет, что какие бы "выходки" (со слов взрослого) не демонстрировал ребенок, целей нарушений в поведении ребенка может быть только 4:

- привлечение внимания,
- власть,
- месть,
- избегание неудач.

#### **I. Привлечение внимания.**

Мы все нуждаемся во внимании со стороны окружающих людей и не хотим чувствовать себя "пустым местом". Дети же тем более, так как им необходимо осознавать свою значимость.

Дети очень часто пытаются привлечь внимание к себе своим поведением.

Особенно часто это происходит, когда им внимания не хватает. А ведь и необходимая "доза" внимания у каждого ребенка своя.

Задайте себе вопрос: когда ребенок получает больше внимания от взрослых? Когда он больше плохо, а не хорошо себя ведет !

Если маленький ребенок плачет к нему бегут родители ! Он что-то натворил - и получил больше внимания, чем за целый день нормального поведения. Вывод: "Если я хочу, чтобы мама и папа были рядом, я должен сделать что-то, что они делать запрещают !" - вот что усвоил ребенок. "Сердитое" внимание лучше никакого.

Никто не учит ребенка, как попросить внимания в приемлемой форме, когда он в этом нуждается.

Внимание - базовая психологическая потребность, такая же как еда и питье, с точки зрения физиологии. Но если детей учат просить еду, то как они должны вести себя, когда они "психологически голодны"?

Вопрос к участникам: "Как вы думаете можно распознать, что эта "выходка" имеет цель привлечения внимания?" (Ответ: после получения необходимого внимания ребенок прекращает выходку).

Способы ведения разговора, стимулирующие конфликт, негативные переживания, такие, как злость, протест, раздражение, принято называть «барьерами общения». К ним относятся:

- Негативные оценки и ярлыки (оскорбления): «Ты все врешь!», «ты не можешь понять элементарного», «не твоего ума дело» и пр. Негативные оценочные высказывания провоцируют противодействие, желание партнера противостоять.

- Советы: «Мой тебе совет, сделай, как я сказал», «Не советую тебе меня злить» и др. Совет следует давать только в тех случаях, когда вас об этом просят, в других случаях совет вызывает у партнера чувство протеста.

- Вопросы (на которые не нужно отвечать или невозможно ответить): «Что ты здесь делаешь?», «Кто ты такой?», «Ты в своем уме?», Любой вопрос предполагает ответ, но эти вопросы ответа не требуют, предполагается, что сам партнер поймет, как вы злы, обижены, волнуетесь. В ситуации конфликта партнер вряд ли захочет понять ваше состояние и, вероятнее всего, попытается прекратить разговор вопросами, например: «А твое какое дело?»

- Приказы: «Прекрати меня злить!», «Замолчи!», «Прекрати плакать!». Конфликт может быть разрешен, если партнеры в общении демонстрируют равенство или уважение. Человек, отдающий приказы, тем самым демонстрирует превосходство, право распоряжаться, что вызывает чувство протеста и желание оспорить приказ.

- Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев: «Меня никто не любит», «Ты никогда не моешь посуду», «Ничего хорошего в жизни я не видела» и т.п. Сильные эмоции заставляют человека делать поспешные выводы. Подобные обобщения чаще всего неверны, партнер обязательно вспомнит, как он мыл хоть когда-нибудь посуду по собственной инициативе, что в вашей совместной жизни были и любовь, и добро.

- Ирония, язвительность: «Ну, ты у меня и герой!», «Ты просто писаная красавица». В ситуации конфликта ирония и язвительность могут обидеть партнера, будут восприниматься как оскорбление.

Нарушают отношения и осложняют ситуацию и перебивание, настаивание на собственной правоте, упреки, выдвижение ультиматума. На эти и другие «барьеры общения» люди реагируют весьма эмоционально, и чаще всего эти эмоции носят негативный характер.

***Мозговой штурм. «Влияние отрицательных и положительных качеств характера на взаимодействие с ребенком»***

Цель: Коллегиальное решение и выявление отрицательных и положительных черт характера на взаимодействие с окружающими людьми. Конструктивное взаимодействие в форме ролевой игры.

Материалы: ватман, ручки.

Методика: Участники делятся на 3 группы. Принцип деления: вижу - слышу - чувствую. За 10 минут нужно придумать:

- девиз команды,

- выработать список важных для общения качеств личности, причем эти характеристики могут быть самыми смелыми и фантастичными,

- выработать список отрицательных качеств личности, мешающих общению с ребенком

После десятиминутной подготовки команды выбирают по одному человеку, которые представляют команду, ее девиз и характеристики.

Команды обсуждают предложенные варианты и создают общий перечень качеств, необходимых человеку для эффективного общения.

***Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Психогимнастика».***

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Материалы: не требуются.

Время: 1 минута.

Техника проведения: ведущий дает инструкцию, участники выполняют действия (если ведущий видит, что участникам сложно, он может показывать все движения на себе): потрите ладони между собой; разотрите тыльную поверхность ладони и рук до локтя; похлопайте по себе плечу; постучите по полу ногами; пощипайте кончики ушей; погладьте лоб от серединки до ушей; потянитесь и вздохните глубоко.

***Игра «Барьеры восприятия».***

Цель: Проанализировать на практике барьеры восприятия в форме ролевой игры.

Техника проведения: Из числа участников выбирается 7-9 человек, которым дается инструкция: «Сейчас одному из оставшихся в помещении членов группы (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника - максимально близко к тексту пересказать все, что удалось запомнить, следующему члену группы, который войдет в комнату. Эта информация поочередно должна быть передана всем стоящим сейчас за дверью. Вносить свои интерпретации и подробности нельзя».

Оставшиеся в комнате члены группы при полном молчании отмечают, как утрачивается и искажается информация при передаче ее от одного человека другому.

Анализируется, где, на каком этапе произошло искажение информации. В ходе обсуждения в группе следует отметить, как происходила утрата важной информации и обрастание простого текста новым содержанием.

Инструкция: «Я сейчас Вам прочитаю письмо, которое Вы должны в точности передать следующему участнику. Ваша задача запомнить. Вопросы не задаются, текст читаю один раз».

Варианты текстов.

1. Текст для упражнения (автор М.Р. Битянова):

«Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси.

Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади). Генри и Бетси отправились в лагун. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой.

Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась лицом в мокрое днище ... »

Информация для ведущего: особенность передачи данного текста состоит в том, что чаще всего эта история обрастает новыми смыслами, связанными с хлопающими звуками, падением Бетси и пр.

2. «Чукча, переехавший в город, Пишет письмо на Родину: "Здравствуй брат! Я пишу медленно Т.К. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо».

В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку ... И началось бурление. И вдруг все исчезло.

На этой неделе погода стоит хорошая - дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре. У жены скоро родится ребенок, но мы пока еще не знаем, мальчик или девочка, т.к. пока не знаю, станешь ты дядей или тетей.

До свидания. Твой старший брат».

3. «Всему свое время.

Самое лучшее время для занятий сексом 8 часов утра, а для трапезы 13 часов.

Так считает французский хронобиолог Жорс Грендей, Он пришел к таким выводам в результате исследования ритма жизни, задаваемого движением солнца и фазами луны. Именно в час дня вырабатывается больше всего желудочного сока, а в восемь утра - наибольшая секреция половых гормонов. Есть в жизни и оптимальное время и для принятия алкоголя. По крайней мере, печень готова, как следует разложить его между 18 и 20 часами».

***Мини – лекция «Процесс передачи информации. Основные барьеры восприятия».***

Существует 4 основных барьера передачи информации:

1 барьер - понятийный.

2 барьер - способ передачи информации.

3 барьер - барьер восприятия.

4 барьер - ассоциативный.

Понятийный барьер. Причины возникновения: одно и то же слово различные люди могут воспринимать по - разному.

Как преодолеть: переспрашивать, задавать вопросы, уточнять, говорить проще, лаконично.

Способ передачи информации. Презентация информации на всех уровнях: визуальном, аудиальном, кинестетическом. Использование как можно больше органов чувств.

Барьер восприятия. Основные потери информации. Человек не готов воспринимать информацию. Причины возникновения:

а) неподготовленность к принятию информации.

б) отсутствие навыков слушателя.

в) усталость.

г) ограниченность во времени.

Как преодолеть. Учиться слышать и слушать, нарабатывать специальные навыки активного слушания, умение задавать открытые вопросы.

Ассоциативный барьер. Причины возникновения: Существуют слова - ассоциации: имя, "папа", "мама", времена года, природа, "секс". На этих словах человек может уйти в свои ассоциации.

Как преодолеть: В стадии "улета" (собственного или собеседника) необходимо изменить позу, поменять деятельность.

### ***Притча «Тепло семейного очага».***

Цель: подвести родителей к осознанию гармонии семейного уюта, как высочайшей ценности для подростка.

Время: 10 минут.

Инструкция: «Из одного дома решило уйти счастье. Трудно сказать почему, но решило. «Но прежде, — сказала счастье, — я исполню по одному желанию каждого члена той семьи, в которой жило долгие годы.

Чего ты хочешь?» — спросило счастье у хозяйки дома. А та ответила, что нет у нее шубы норковой, — и получила хозяйка шубу.

Спросило счастье взрослую дочь хозяйки: «Чего ты хочешь?» — и та ответила, что замуж хочет за принца заморского — и вышла замуж за принца заморского.

Спросило счастье сына хозяйки: «А ты чего хочешь?» — «Хочу, — говорит он, — велосипед, буду счастлив, если велосипед будет», — и получил мальчик велосипед.

И уже на пороге дома счастье увидело хозяина и спросило: «А чего ты хочешь?» Хозяин подумал и сказал: «Хочу, чтобы из моего дома никогда не уходило тепло семейного очага».

И счастье выполнило просьбу хозяина и не ушло из этого дома, потому что счастье живет только там, где горит семейный очаг!».

### ***Рефлексия занятия «На сегодняшнем занятии я...»***

Все участники по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии.

Что особенно понравилось?

Что хотелось бы сделать по-другому?

Какие претензии есть к группе или к психологу?

Свои высказывания начинают со слов: "На сегодняшнем занятии я..."

Я попрошу вас оценить сегодняшнюю нашу работу. Будьте добры, закончите три предложения:

“Из сегодняшнего разговора я поняла.....

Мне не понравилось.....

Хотелось бы продолжить разговор на тему.....”

Тексты диагностических опросников,  
используемых для осуществления контроля  
процесса реализации программы

Анкета.

«Уважаемые родители! Будем благодарны за ответы на следующие вопросы:

Ψ Было ли вам интересно? (да / нет)

Ψ Было ли вам комфортно? (да / нет)



- Ψ Была ли полезна информация? (да/нет)  
 Ψ Изменилось ли ваше отношение к данному вопросу? (да / нет)  
 Ψ Хотите ли вы посетить наши занятия еще раз? (да / нет)  
 Ψ Хотите ли вы прийти на индивидуальную консультацию к педагогу-психологу? (да / нет)  
 Ψ Ваши пожелания \_\_\_\_\_

Анкета.

«Уважаемые родители! Заполните, пожалуйста, предложенные анкеты. Отрадите ваше мнение о прошедших тренингах. Это очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10»:

1. Мое настроение до тренинга  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Мое настроение после тренинга  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Насколько мне все было ясно и понятно  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Насколько мне было интересно  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Насколько комфортным для меня был темп занятий  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Сколько личных усилий, эмоций, опыта я вложил в группу  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Как много я получил от группы  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

Информационно – методический материал для стендов.

### *Шаги решения конфликтов в детско-родительских отношениях*

ШАГИ	ЦЕЛИ	ДЕЙСТВИЯ
<b>Шаг 1.</b> Распознавание и определение конфликта.	Вовлечь ребенка в процесс решения проблемы.	Четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.
<b>Шаг 2.</b> Выработка возможных альтернативных решений.	Собрать как можно больше вариантов решения	Узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвигении как можно большего числа альтернатив
<b>Шаг 3.</b>	Активизировать	Предложить ребенку высказаться, ка-

Оценка альтернативных решений.	ребенка на высказывания по поводу различных решений, сообщить свое мнение по каждому варианту.	кие из этих решений выглядят лучше, чем остальные.
<b>Шаг 4.</b> Выбор наиболее приемлемого решения.	Принять окончательное решение.	Узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге.
<b>Шаг 5.</b> Выработка способов выполнения решения.	Спланировать процесс претворения в жизнь принятого.	Вынести на обсуждение вопросы типа «Когда начнем?», «Кто будет следить за временем?», «Каковы будут критерии качества выполняемой работы?» и т. п.
<b>Шаг 6.</b> Контроль и оценка результатов.	Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения.	Интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр или корректировка решения, если это требуется.

### *Кодекс поведения в конфликте*

1. Дайте партнеру «выпустить пар». Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока это не случится, договориться с ним трудно или невозможно.

2. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Он — страдающий человек независимо от того, кто он. Если человек агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями. В хорошем настроении люди не кидаются друг на друга.

3. Сбивайте агрессию неожиданными приемами. Например, попросите доверительно у конфликтующего партнера совета. Задайте неожиданный вопрос, совсем о другом, но значимом для него. Напомните о том, что вас связывало в прошлом и было очень приятным. Сделайте комплимент («В гневе вы еще красивее... Ваш гнев гораздо меньше, чем я ожидал, вы так хладнокровны в острой ситуации...»). Выразите сочувствие: например, тому, что он (она) потерял слишком много.

4. Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание разъяренного партнера с отрицательных эмоций на положительные.

5. Не давайте ему отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах. Не говорите: «Вы меня обманываете», лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым». Не говорите: «Вы грубый человек», лучше скажите: «Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете».

6. Попросите сформулировать желаемый конечный результат. Неприязненное отношение к партнеру может мешать вам решать проблему. А вот этого делать нельзя! Не позволяйте эмоциям управлять вами! Определите вместе с ним проблему и сосредоточьтесь на ней.

7. Предложите партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения. Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение, ищите выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте, а создавайте спектр вариантов. Потом из него выберите лучший.

8. В любом случае дайте партнеру «сохранить свое лицо». Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства. Он этого не простит, даже если и уступит нажиму. Не затрагивайте его личности. Давайте оценку только его действиям и поступкам. Можно сказать: «Вы уже дважды не выполнили свое обещание», но нельзя говорить: «Вы — необязательный человек».

9. Отражайте как эхо смысл его высказываний и претензий. Кажется, что все понятно, и все же: «Правильно ли я вас понял?», «Вы хотели сказать...?», «Позвольте я перескажу, чтобы убедиться, правильно ли я вас понял или нет». Эта тактика устраняет недоразумения, и, кроме того, она демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает его агрессию.

10. Держитесь как на острие ножа в позиции «на равных». Большинство людей, когда на них кричат или их обвиняют, тоже кричат в ответ или стараются уступить, промолчать, чтобы погасить гнев другого. Обе эти позиции (сверху - «родительская» или снизу — «детская») неэффективны.

11. Держитесь твердо в позиции спокойной уверенности (позиция на равных — «взрослая»). Она удерживает и партнера от агрессии, помогает обоим не «потерять свое лицо».

12. Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. Во-первых, это обезоруживает «клиента», во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

13. Ничего не надо доказывать. В любых конфликтных ситуациях никто никогда и никому ничего не может доказать. Даже силой. Отрицательные эмоциональные воздействия блокируют способность понимать, учитывать и соглашаться с «врагом». Работа мысли останавливается. Если человек не думает, рациональная часть мозга выключается, незачем и пытаться что-то доказывать. Это — бесполезное, пустое занятие.

14. Замолчите первым. Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное — замолчите. Не от «противника» требуйте: «Замолчи!... Прекрати!», а от себя! Добиться этого легче всего. Ваше молчание позволяет выйти из ссоры и прекратить ее. В любом конфликте участвуют обычно две стороны, а если одна исчезла — с кем ссориться?

15. Не характеризуйте состояние партнера. Всячески избегайте словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера: «Ну вот, полез в бутылку! ... А чего ты нервничаешь, чего злишься?... Чего ты бесишься?». Подобные «успокаивающие» слова только укрепляют и усиливают развитие конфликта.

16. Уходя, не хлопайте дверью. Ссору можно прекратить, если спокойно и без всяких слов выйти из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

17. Говори, когда партнер остыл. Если вы замолчали, и партнер расценил отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Держите паузу, пока он не остынет. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний разящий выпад, а тот, кто сумеет остановить конфликт вначале, не даст ему разгона.

18. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушать отношения. Выразите свое уважение и расположение партнеру и выскажите соглашения по поводу возникших трудностей. И если вы сохраните отношения и дадите партнеру «сохранить свое лицо», вы не потеряете его. Найти нового, надежного, неконфликтного партнера - тоже задача не из легких.

### **Десять ошибок в воспитании, которые все когда-нибудь совершали.**

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы бывают в жизни моменты, когда поведение любимого ребенка ставит её в тупик. А может быть, сами взрослые, применяя радикальные методы воспитания, делают нечто такое, из-за чего потом бывает стыдно.

В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, чем на своих, не правда ли?

Обещание больше не любить «Если ты не будешь таким, как я хочу, я больше не буду тебя любить»

Мнение родителей. Почему дети так часто спорят по поводу любой нашей просьбы? Может быть, они делают это нам на зло. Как быть? Призывать к здравому смыслу? Да они просто не слышат, что взрослые им говорят. Угрожать? Это больше не действует. В таких случаях многие используют своеобразную козырную карту: «теперь мамочка больше не будет любить тебя». Как часто многие из нас используют эту фразу!

Мнение психологов. Обещание больше не любить своего малыша – одно из сильнейших средств воспитания. Однако эта угроза, как правило, не осуществляется. А дети прекрасно чувствуют фальшь. Единожды обманув, вы можете надолго потерять доверие ребенка – малыш будет принимать вас как людей лживых.

Намного лучше сказать так: «Я буду все равно любить тебя, но твое поведение я не одобряю».

Безразличие «Делай что хочешь, мне все равно»

Мнение родителей. Зачем напрягаться? Спорить, искать аргументы, доказывать что-то малышу, нервничать? Ребенок сам должен научиться решать свои проблемы. И вообще, ребенка надо готовить к взрослой жизни, пусть он скорее станет самостоятельным. А нас оставит в покое.

Мнение психологов. Никогда не надо показывать малышу, что вам все равно, чем он занимается. Кроха, почувствовав ваше безразличие, немедленно начнет проверять, насколько оно «настоящее». И, скорее всего, проверка будет заключаться в совершении поступков изначально плохих. Ребенок ждет, последует ли за поступком критика. Словом, замкнутый круг. Поэтому вместо показного безразличия надо постараться наладить с ребенком дружеские отношения, даже если его поведение вас совершенно не устраивает.

Можно сказать, например, так: «Знаешь, в этом вопросе я с тобой совершенно не согласен. Но я хочу помочь тебе, потому что люблю тебя. В любой момент, когда тебе это понадобится, ты можешь спросить у меня совета».

Слишком много строгости «Ты должен делать то, что тебе сказали, потому что я в доме главная».

Мнение родителей. Дети должны слушаться старших беспрекословно – это самый важный в воспитании принцип. Дискуссии здесь не допустимы. Неважно, сколько ребенку – 6 или 16 лет. Детям нельзя давать поблажек, иначе они окончательно сядут нам на шею.

Мнение психологов. Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребенку, напоминают дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнять все, когда вы рядом, и «плевать» на все запреты, когда вас рядом нет. Убеждение лучше строгости. В случае необходимости можно сказать так: «Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы все обсудим – почему и зачем».

Детей надо баловать. «Пожалуй, я сделаю это сама. Моему малышу это по силам».

Мнение родителей. Мы готовы все сделать для нашего малыша, ведь дети должны получать самое лучшее. Детство такая короткая пора, поэтому оно должно быть прекрасным. Нравоучения, неудачи, неудовлетворенность – в наших силах избавить малышей от всех трудностей и неприятностей. Так приятно угадывать и исполнять любое желание ребенка.

Мнение психологов. Избалованным детям очень сложно приходится в жизни. Нельзя держать единственное чадо под колпаком родительской любви, в дальнейшем это может привести к множеству проблем. Поверьте когда родители убирают буквально каждый камушек с дороги малыша, от этого ребенок не чувствует себя счастливее. Скорее, наоборот – он ощущает себя совершенно беспомощным и одиноким. «Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу», - вот один из вариантов мудрого отношения к дочери или сыну.

Навязанная роль. «Мой ребенок - мой лучший друг».

Мнение родителей. Ребенок – главное в нашей жизни, он такой смысленный, и с ним можно говорить обо всем. Он понимает нас, прямо как настоящий взрослый.

Мнение психологов. Дети готовы сделать все, чтобы понравиться своим родителям, ведь папа и мама для них главнейшие люди на свете. Малыши даже готовы погрузиться в мир сложных взрослых проблем, вместо того чтобы обсуждать свои интересы со сверстниками. Но при этом их собственные проблемы так и остаются нерешенными.

«Больше денег - лучше воспитание»

Мнение родителей. Мы слишком стеснены в средствах, поэтому не можем себе даже позволить побаловать ребенка, постоянно приходится ему во всем отказывать, он донашивает старые вещи и т.п. Словом, будь у нас больше денег, мы бы были лучшими родителями.

Мнение психологов. Любовь не купить за деньги – звучит довольно банально, но это так. Часто бывает, что в семьях с небольшим достатком взрослые делают все, чтобы ребенок не в чем не нуждался. НО вы не должны чувствовать угрызения совести за то, что не можете исполнять все его желания. На самом деле любовь, ласка совместные игры и проведенный вместе досуг для малыша намного важнее содержание вашего кошелька. И, если разобраться, совсем не деньги делают ребенка счастливым, а сознание того, что он для вас самый – самый.

Наполеоновские планы. «Мой ребенок будет заниматься музыкой (теннисом, живописью), я не позволю упустить свой шанс».

Мнение родителей. Многие взрослые мечтали в детстве заниматься балетом, учиться игре на пианино или играть в теннис, но у них не было такой возможности. И главная цель пап и мам – дать детям лучшее образование. Неважно, если малыш этого не очень-то и хочется, пройдет время, и они оценят старания взрослых.

Мнение психологов. К сожалению, дети не всегда оценивают усилия родителей. И часто блестящее будущее, нарисованное взрослыми в своем воображении, разбивается о полное нежелание ребенка заниматься, скажем, музыкой. Пока малыш еще маленький и слушается взрослых, но затем, желая вырваться из клетки родительской любви, начинает выражать протест доступными ему способами – это может быть и прием наркотиков, и просто увлечение тяжелым роком в ночные часы. Поэтому, заполняя день ребенка нужными и полезными занятиями, не забывайте оставить ему немного времени и для личных дел.

Слишком мало ласки. «Поцелуй и всякие там нежности не так уж и важны для ребенка».

Мнение родителей. Приласкать младшую сестренку? Какая ерунда! Поцеловать маму? Пообниматься с папой? Да на это нет времени. Многие взрослые считают, что ласки в детском возрасте могут привести в дальнейшем к проблемам в сексуальной ориентации. Короче, никаких объятий и поцелуев – есть более нужные и серьезные вещи.

Мнение психологов. Дети любого возраста стремятся к ласке, она помогает ощущать себя любимыми и придает уверенность в своих силах. Но помните, желание приласкаться должно все-таки, в большинстве случаев, исходить от самого ребенка. Не навязывайте детям свою любовь активно – это может оттолкнуть их.

Ваше настроение. «Можно или нет? Это зависит от настроения».

Мнение родителей. Неприятности на работе, плохое настроение в семье, как часто взрослые «выпускают пар» на ребенка. Многие уверены, что в этом нет

ничего страшного. Достаточно потом пригласить малыша и купить давно обещанную игрушку, и все будет в порядке.

**Мнение психологов.** Родители должны показывать малышу, что их радуют его хорошие поступки и расстраивают плохие. Это создает у детей сознание в непоколебимости жизненных ценностей. Когда взрослые в угоду своему эгоизму и настроению сегодня разрешают что-то, а завтра это же запрещают, ребенок может понять только одно: все равно, что я делаю, главное какое у мамы настроение. Однако если вы чувствуете, что себя не переделать, лучше заранее договориться с ребенком: «Итак, когда у меня хорошее настроение, тебе не будет позволено делать все, что ты захочешь. А если оно плохое постарайся быть ко мне снисходительным».

**Слишком мало времени для воспитания ребенка.** «К сожалению, у меня совершенно нет времени для тебя».

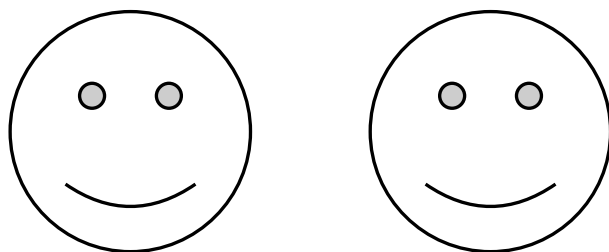
**Мнение родителей.** Многие взрослые очень загружены на работе, но каждую свою свободную минутку стараются проводить с детьми: они отводят их в сад и в школу, готовят для них, стирают, покупают все, что им нужно. Дети должны сами понимать, что у родителей просто нет времени поиграть и почитать с ними.

**Мнение психологов.** Взрослые часто забывают простую истину – если уж родили ребенка, надо и время для него найти. Малыш, который постоянно слышит, что у взрослых нет на него времени, будет искать среди чужих людей родственные души. Даже если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее количества) посидеть у кроватки малыша, поговорите с ним, расскажите сказку или почитайте книжку. Крохе это необходимо.

Эти методические советы, основаны на понимании семейного воспитания не как морализирования и нотации, а как образа жизни и мыслей родителей, как постоянного общения с детьми при соблюдении общечеловеческой морали, правил поведения и общения.

### Раздаточные материалы.

#### К занятию № 1



#### К занятию № 4.



**«Вера, надежда,  
любовь, бескорыстие,  
риск и терпение!  
Терпение! Воспитание - это терпение.  
Понимать, принимать, терпеть.  
Где не хватает терпения надо понять,  
где не понимаю - постараться вытерпеть,  
и всегда я принимаю ребенка, всегда люблю».**

**С. Соловейчик**

