

МАОУ «Лингвистическая гимназия №3 г. Улан-Удэ»  
670000, ул. Советская 43, г. Улан-Удэ, Республика Бурятия, Россия  
e-mail: [lingva03@list.ru](mailto:lingva03@list.ru), тел (факс): 8(3012) 21-39-16

---

УТВЕРЖДАЮ.  
Директор школы  
Шарханов В.С.  
09.09.2022г.

ПРОГРАММА РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА  
«ЗА ЖИЗНЬ В ОТВЕТЕ!»

г. Улан-Удэ

## Паспорт программы

Полное название программы	Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «За жизнь в ответе!»
Авторы программы: (Ф. И. О, должность)	Руководитель программы: Прокопьева Светлана Баировна – педагог-психолог Цыбикова Анна Юрьевна – зам. директора по СЗиОПД
Сроки реализации программы	2020–2025 гг.
Форма	Программа родительского всеобуча
География участников	Родители обучающихся ОУ, имеющие детей 11–17 лет
Направленность программы (проблемы, на решение которых направлен проект)	Программа направлена на профилактику саморазрушающего, суицидального поведения детей раннего подросткового возраста
Цели и задачи программы	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> способствовать формированию ценности жизни в детской и подростковой среде совместными усилиями родителей, педагогов, ресурсами участников межведомственного сотрудничества.</li> </ul> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Увеличение степени осознания родителями собственной ответственности за социальное, духовное и психическое благополучие ребёнка.</li> <li><input type="checkbox"/> Формирование реалистических представлений о негативных факторах, подталкивающих ребёнка к суицидальному поведению.</li> <li><input type="checkbox"/> Формирование родительской компетенции, позволяющей эффективно справляться с трудными ситуациями, возникающими в процессе семейного воспитания, предупреждающей суицидальное поведение ребёнка.</li> <li><input type="checkbox"/> Комплексирование ресурсов участников межведомственного сотрудничества для осуществления эффективной профилактической деятельности в родительской среде</li> </ul>
Целевые группы программы	Родители обучающихся, имеющие детей 11–13 лет
Количество участников, охватываемых мероприятиями программы	25 человек не менее 5 педагогических работников
Механизм реализации программы (основные этапы реализации)	<p>Этапы:</p> <p>Диагностический.</p> <p>Основной (этап реализации программы).</p> <p>Консультационный (целевые консультации, анализ, обобщение опыта)</p>
Ресурсы проекта: – информационно-методические; – организационно-технические; – человеческие;	<p>Информационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> информационно-методические материалы по профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних;</li> <li><input type="checkbox"/> методические разработки сотрудников ОУ по тематике</li> </ul>

<p>– кадровые</p>	<p>проекта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Организационно-технические: компьютерный классы, интерактивные доски</li> </ul> <p>Человеческие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> педагоги школы, педагог-психолог, социальные партнеры: сотрудники полиции (отделов организации работы, участков уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних, врачи-психиатры, службы сопровождения, специалисты ОДН, семьи)</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Формирование родительской компетенции, позволяющей эффективно справляться с трудными ситуациями, возникающими в процессе семейного воспитания, предупреждающими суицидальное поведение ребёнка.</li> <li><input type="checkbox"/> Увеличение степени осознания родителями собственной ответственности за социальное, духовное и психическое благополучие ребёнка.</li> <li><input type="checkbox"/> Повышение осведомленности родителей о негативных факторах, подталкивающих ребёнка к суицидальному поведению.</li> <li><input type="checkbox"/> Приобретение родителями умений и навыков, позволяющих эффективно справляться с трудными ситуациями, возникающими в процессе семейного воспитания, предупреждающих суицидальное поведение ребёнка.</li> <li><input type="checkbox"/> Формирование стратегий и навыков эффективного родительского поведения в ситуации риска суицидального поведения ребёнка.</li> <li><input type="checkbox"/> Объединение ресурсов участников межведомственного сотрудничества для эффективной профилактической деятельности в родительской среде</li> </ul>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Признание ценности каждого человека, его права на реализацию своих способностей, на достойные условия жизни и благосостояние, на свободный выбор жизненной позиции, на жизнь и развитие является отличительной чертой развитого демократического общества. Размытость духовно-нравственных ориентиров в обществе, кризис семьи как социального института, пропаганда насилия и жестокости в СМИ неблагоприятно влияют на социальное, духовное и психическое здоровье детей.

Среди неестественных причин смертности и инвалидности несовершеннолетних занимают особое место суициды. Согласно данным Всероссийской организации здравоохранения (далее ВОЗ) по частоте самоубийств Российская Федерация занимает 6 место в мире после Литвы, Южной Кореи, Казахстана, Беларуси и Японии. Россия занимает также одно из первых мест в мире по частоте суицидов среди детей и подростков.

Анализ мотивов совершения детьми и подростками самоубийств и факторов, их обуславливающих, показал, что чаще всего несовершеннолетние совершают окончательные суициды по причине семейных конфликтов, жестокого отношения в семье, снижения родительской ответственности за воспитание и развитие детей.

Статья 54 Семейного кодекса Российской Федерации гласит: «Каждый ребёнок имеет право знать своих родителей, право на их заботу, право на совместное с ними проживание...» В то же время на родителей возлагается обязанность воспитывать своих детей: «Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей» (статья 63 Семейного кодекса РФ).

Несмотря на то что защиту и благополучие детей должна обеспечивать, прежде всего, семья, в ряде случаев семейная среда не только не комфортна, но и даже агрессивна для ребёнка. Различные формы семейного неблагополучия (частые ссоры в семье, рукоприкладство, развод родителей и т. д.) всегда оказывают негативное воздействие на психическое состояние и личностное развитие ребёнка. Ряд исследований свидетельствует о том, что серьёзные проблемы в жизни намного чаще происходят у тех людей, кто в детстве был лишён заботы в семье.

В письме Министерства образования Российской Федерации от 26.01.2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» указывалось, что «жестокое обращение взрослых с детьми и подростками приводит их к отчаянию, безысходности, депрессиям и, как следствие, к самоубийству».

Отсутствие достаточного количества ресурсов для дальнейшего развития системы психологической поддержки родителей и детей, предоставления превентивных вспомогательных и консультативных услуг в целях оказания помощи детям, особенно подросткам и их родителям, во многом определяют остроту ситуации.

Для устранения проблемы необходимо создание отвечающей современным требованиям системы профилактики суицидального поведения у детей и подростков. Решение столь ответственной и сложной задачи невозможно без совместных усилий государства, общественных организаций, образовательной и правоохранительной систем, органов здравоохранения и социальной защиты.

Определенные успехи в просветительской работе с родителями наметились в последние годы благодаря восстановлению родительского просвещения в образовательных учреждениях.

Необходимость программы родительского всеобуча по профилактике детского суицида обусловлена востребованностью современных подходов к профилактической практике образовательных учреждений. Программа рассматривается как инструмент, с помощью которого надо решить проблемы и ликвидировать дефициты, сдерживающие педагогов в реализации практики взаимодействия с родителями по профилактике детского суицида.

## **Актуальность проблемы**

**Основная проблема** – отсутствие системности в психолого-педагогическом просвещении родителей, внедрении современных форм и методов профилактической практики, в частности:

1. Отсутствие системы просвещения родителей о причинах и факторах раннего семейного неблагополучия, влияющего на социальное, духовное и психическое благополучие ребёнка в семье.
2. Отсутствие должного обеспечения и сопровождения комплексного подхода к просвещению родителей по данной проблематике.
3. Ограниченность в общении и совместной деятельности в родительской среде по вопросам профилактики.
4. Недостаточная заинтересованность педагогической общественности в необходимости создания и реализации программ родительского всеобуча по профилактике детского суицида.
5. Дефицит поддержки и стимулирования инновационной межведомственной деятельности в сфере организации родительского всеобуча.

Все вышесказанное определило необходимость поиска путей создания системы работы по организации родительского всеобуча по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в образовательном учреждении, которая должна осуществляться при активном участии самих родителей в реализации программы родительского всеобуча.

Исходным положением программы будет системно-ориентационный подход, позволяющий обеспечить условия для принятия родителем (субъектом) оптимальных решений в различных жизненных ситуациях, при разрешении которых он определяет свою родительскую позицию.

Следовательно, программа предполагает реализацию четырех **функций**: □

*диагностической*: диагностики существа возникшей проблемы;

□ *информационной*: информации о путях возможного решения проблемы;

□ *консультационной*: консультации на этапах принятия решения и выработки плана решения проблем;

□ *поддержки*: первичной помощи при реализации плана решения.

Основными **принципами** будут следующие:

□ принцип научности;

□ принцип гуманистической направленности, уважения уникальности и своеобразия каждого человека;

□ принцип взаимовлияния личностей (взрослых и детей), предполагающий создание гармоничных отношений в семье, уважение личности ребёнка;

□ принцип открытости, обеспечивающий тесный контакт с семьёй, доступность для родителей информации;

□ принцип целесообразности.

Появление данной программы обусловлено системой социальных ценностей и ожиданий, принятых в обществе.

**Цель программы:**

- способствовать формированию ценности жизни в детской и подростковой среде совместными усилиями родителей, педагогов, ресурсами участников межведомственного сотрудничества.

**Задачи:**

1. Повышение степени осознания родителями собственной ответственности за социальное, духовное и психическое благополучие ребёнка.
2. Формирование реалистических представлений о негативных факторах, подталкивающих ребёнка к суицидальному поведению.

3. Формирование родительской компетенции, позволяющей эффективно справляться с трудными ситуациями, возникающими в процессе семейного воспитания, предупреждающей суицидальное поведение ребёнка.
4. Комплексирование ресурсов участников межведомственного сотрудничества для эффективной просветительской деятельности в родительской среде.

#### **Условия реализации программы**

- структурная перестройка* (создание межведомственного методического совета по реализации программы по профилактике суицидального поведения детей; создание единой системы раннего выявления и коррекции детско – родительских проблем в ходе обучающих занятий; создание условий для консультационной поддержки родителей специалистами различного профиля);
- правовое обеспечение* (информирование родителей о нормативно – правовой основе деятельности по профилактике детских суицидов специалистами юридического профиля);
- экономическое обеспечение* (финансирование программы средствами целевого назначения и др.);
- информационное обеспечение* (наличие объективной актуальной информационной основы для реализации обучающих занятий. Информационное обеспечение осуществляется при поддержке Комиссии по делам несовершеннолетних Правительства \_\_\_\_\_ области);
- кадровое обеспечение* (повышение квалификации кадров, реализующих программу родительского всеобуча).

#### **Этапы реализации программы**

Система организации и управления должна обеспечить эволюционность перехода от текущего состояния педагогического просвещения родителей к новому качеству осознания родителями собственной ответственности за социальное, духовное и психическое благополучие ребёнка, за формирование ценности жизни в детской и подростковой среде.

*1-й этап – диагностический* – проведение диагностики и самодиагностики родителей с целью выявления проблем детско-родительских отношений; проводится на добровольной основе.

*2-й этап – основной* – проведение обучающих занятий с родителями с целью формирования профессиональной родительской компетенции, позволяющей эффективно справляться с трудными ситуациями, возникающими в процессе семейного воспитания, предупреждающей суицидальное поведение ребёнка.

*3-й этап – консультационный* – целевые консультации (осуществляется по запросу родителей), анализ и обобщение опыта.

Программа состоит из четырёх разделов: информационно-правовой, коммуникативный, регулятивный, личностный.

Программа реализуется по желанию родителей.

Программа проводится для родителей подростков (11–17 лет).

Программа включает в себя общее количество занятий – 9. Занятия проводятся 1 раз в месяц. Оптимальное количество участников в группе – 25 человек.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Обучающие занятия для родителей проводятся в школе, в классном помещении. В ходе занятий участники используют персональный компьютер, интернет, проектор, звуковоспроизводящее устройство, колонки.

#### **Формы и методы работы**

На диагностическом этапе – самодиагностика родителей, анкетирование.

На основном этапе – обучающие занятия с использованием следующих методов: – методы арт-терапии;

– ролевая игра;

- групповая дискуссия; –
- деловая игра;
- упражнения релаксационного характера; –
- лекционные блоки;
- элементы телесно-ориентированной терапии; –
- метод функциональной тренировки поведения.

### **Показатели результативности**

1) Формирования родительской компетенции, позволяющей эффективно справляться с трудными ситуациями, возникающими в процессе семейного воспитания, предупреждающей суицидальное поведение ребёнка. Речь идет о комплексе компетентностей или системе социально востребованных в различных сферах человеческой жизнедеятельности надпредметных компетенций.

Имеются в виду следующие компетенции:

- *Готовность к разрешению проблем*, то есть способность анализировать нестандартные ситуации, ставить цели и соотносить их с устремлениями других людей, планировать результат своей деятельности и разрабатывать алгоритм его достижения, оценивать результаты своей деятельности, что позволяет родителю принять ответственное решение в той или иной ситуации и обеспечить своими действиями его воплощение в жизнь. Любая родительская деятельность рассматривается как решение проблемы. На каждом этапе работы с проблемой происходит корректировка деятельности, осознаются и закрепляются компетенции, а следующий шаг рассматривается в качестве поиска решения очередной проблемы, выведенной на предыдущем шаге.
- *Технологическая компетентность*, то есть готовность к пониманию рекомендации, описанию алгоритма деятельности, к четкому соблюдению её технологии, что позволяет осваивать и грамотно применять новые способы деятельности, технологически мыслить в тех или иных жизненных ситуациях родительского выбора.
- *Готовность к самообразованию*, то есть способность выявлять пробелы в своих знаниях и умениях при решении новой задачи, оценивать необходимость той или иной информации для своей деятельности, осуществлять информационный поиск и извлекать информацию из различных источников на любых носителях, что позволяет гибко изменять родительскую позицию, самостоятельно осваивать знания и умения, необходимые для решения родительских проблем.
- *Готовность к использованию информационных ресурсов*, то есть способность делать аргументированные выводы, ориентироваться в источниках информации, использовать информацию для планирования и осуществления своей деятельности, что позволяет родителю принимать осознанные решения на основе критически осмысленной информации.
- *Готовность к социальному взаимодействию*, то есть способность продуктивно взаимодействовать со специалистами, субъектами профилактики, другими родителями, что позволяет использовать ресурсы других людей и социальных институтов для решения родительских проблем.
- *Коммуникативная компетентность*, то есть готовность применять продуктивные коммуникативные стратегии и использовать ресурс коммуникации для решения родительских задач.

2) Увеличение степени осознания родителями собственной ответственности за социальное, духовное и психическое благополучие ребёнка.

3) Повышение осведомленности родителей о негативных факторах, подталкивающих ребёнка к суицидальному поведению.

4) Приобретение родителями умений и навыков, позволяющих эффективно справляться с трудными ситуациями, возникающими в процессе семейного воспитания, предупреждающих суицидальное поведение ребёнка.

5) Формирование стратегий и навыков эффективного родительского поведения в ситуации риска суицидального поведения ребёнка.

6) Объединение ресурсов участников межведомственного сотрудничества для эффективной профилактической деятельности в родительской среде.

### **УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММОЙ**

#### **Реализация указанных задач требует координации усилий на различных уровнях 1)**

##### **Административном.**

Через взаимодействие структур, непосредственно отвечающих за реализацию программы, планирование и подведение итогов работы; персональную ответственность за реализацию программы несет директор образовательного учреждения.

##### **2) Координационном.**

Через координацию действий субъектов профилактики при реализации программы. 3)

##### **Деятельностном.**

Через организацию диагностических, образовательных, консультационных мероприятий.

#### **Методические рекомендации**

При проведении образовательных занятий по программе родительского всеобуча рекомендуются разнообразные формы занятий и взаимодействия:

– *Лекционная часть* выполняет информационную функцию и предполагает как обращение лектора к профессиональному опыту слушателей, так и обратную связь слушателей с преподавателем по поводу актуальности, новизны, практической ценности обсуждаемых вопросов.

– *Практическая часть*: практические занятия предполагают индивидуальную включенность и активную творческую работу слушателей в разных формах взаимодействия, обмен опытом, моделирование возможных учебных ситуаций и рефлексий. Интерактивный режим взаимодействия позволяет слушателям не только выполнить учебную задачу, но и оценить уровень своей профессиональной подготовки и наметить собственную образовательную траекторию.

*Непременным условием реализации программы* является необходимое материальное и методическое обеспечение: использование аудиовизуальных и мультимедийных средств, учебной и методической литературы, творческих заданий, имитирующих практические ситуации.

#### **Формы подведения итогов**

Формы подведения итогов осуществляются в ходе каждого практического занятия. Итоговая форма подведения итогов осуществляется в технологии открытого пространства (от англ. OpenSpaceTechnology, сокр. OST) – технологии проведения собраний, сфокусированных на конкретных целях, но начинающихся без специального планирования, вне глобальной темы. («Технология» в данном случае означает инструмент – процесс, метод, способ.) ТОП представляет собой самоорганизующийся процесс; участники создают расписание деятельности и уточняют содержание непосредственно на самом собрании.

##### **1-й этап – диагностический.**

Предполагает проведение перед началом занятий диагностики и самодиагностики родителей с целью выявления проблем детско-родительских отношений. Проводится на добровольной основе (приложение 1).

##### **2-й этап – основной.**

Проведение обучающих занятий с родителями с целью формирования профессиональной родительской компетенции, позволяющей эффективно справляться с трудными ситуа-

циями, возникающими в процессе семейного воспитания, предупреждающей суицидальное поведение ребёнка.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы, темы программы	Кол-во часов	Форма проведения	Форма подведения итогов
1	Информационно-правовой			
1.1	Вся правда о детском суициде. Суицидальное поведение детей: факторы риска и возможности управления	2	Лекция-визуализация, кон-сультация специали-ста	Самодиагностика, тестирование
1.2	В каких семьях рождаются и живут дети?	2	Практическое заня-тие в компьютерном классе	Составление спра-вочника помогающих сайтов для родите-лей
1.3	Семейные ценности и про-филактика саморазрушаю-щего поведения ребёнка	2	Полипозиционная дискуссия	Анализ памяток для родителей в про-блемных группах
2	Коммуникативный			
2.1	Подростки и родители	2	Тренинг-практикум	Разбор ситуаций, уп-ражнение «Рисунок»
2.2	Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях	2	Тренинг-практикум	Памятка для родите-лей «Как предотвра-тить суицид»
2.3	Семейная служба поддержки	2	Практическое заня-тие, анализ кейсов	Оформление заклад-ки в записную книж-ку родителя
3	Регулятивный			
3.1	Стрессы в жизни человека. Способы реагирования в кризисных ситуациях	2	Тренинг-практикум	Актуализация стра-тегии «7 шагов» борьбы со стрессом. Упражнение «Вооб-ражаемые подарки»
3.2	Как родителям управлять своими эмоциями?	2	Тренинг эмоцио-нальной устойчиво-сти	Обсуждение по кругу, задания для само-стоятельной работы
4.	Личностный			
4.1	От родителей – родителям подростка: «За жизнь в отве-те!»	2	Практическое заня-тие в форме работы проектных групп	Презентация памяток для родителей
4.2	Итоговое занятие (отсро-ченное) «Предотвратим дет-ский суицид!»	2	Open-Space	Групповая работа, упражнение «Чему я научился»

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Информационно-правовой.

#### *Тема 1.1. Вся правда о детском суициде. Суицидальное поведение детей: факторы риска и возможности управления.*

Представление целей и задач профилактической программы с родителями. Обсуждение тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий. Анализ учебно-методического обеспечения программы.

Определение показателей и критериев оценки эффективности занятий по программе. Типичные особенности социальной ситуации в семьях, под влиянием которых возникают суицидальные тенденции. Факторы и группы суицидального риска. Мотивы совершения детьми и подростками самоубийств: семейные конфликты; романтические отношения; наличие личностных проблем, замкнутости, психического заболевания и др. Резкое снижение воспитательного воздействия семьи, ее роли в социализации детей. Усиление социальной тенденции самоустранения родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка. Наличие систематических конфликтов детей с родителями и нездоровые отношения в семье. Сложные эмоциональные отношения, формальная заинтересованность судьбой детей, концентрация на личных проблемах. Социальное одиночество ребёнка. Де-структивные молодежные группировки. Опасность пропаганды суицидального поведения среди несовершеннолетних, в том числе и через Интернет. Групповые суициды как риск оказания психологического воздействия на ребенка со стороны лица, которое совместно с ним оканчивает жизнь самоубийством. Основные способы предотвращения суицидального поведения: активизация защитных факторов. К ним относятся: высокое чувство собственного достоинства и социальная «связанность», особенно с семьёй и друзьями; ранняя идентификация и соответствующее лечение расстройств психики; эффективная работа специалистов телефонов доверия и центров по оказанию психологической помощи, находящихся, в том числе, в учебных заведениях. Система профилактики суицидального поведения: организация механизма реабилитационного процесса; диагностика восстановительного потенциала (благоприятствующих реабилитации факторов) «выживших жертв суицида»; организация механизма взаимодействия суицидологов с работниками сфер культуры, досуга, трудоустройства, социального обеспечения и т. д.; коррекция семейных взаимоотношений. Особенности региональной системы профилактики суицидального поведения у детей и подростков: организационно-методические принципы работы детско-подростковой суицидологической службы; структура и виды деятельности детско-подростковых социологических служб, ППМСС – центры как первичное звено помощи; социально-психолого-педагогические службы в образовательных учреждениях; программы, направленные на профилактику и раннее распознавание признаков суицидального поведения детей.

*Форма занятия:* лекция-визуализация, консультация специалиста.

*Методическое обеспечение:* пакет нормативно-правовых, диагностических материалов, тесты

*Комментарии авторов:* занятие проводят специалисты отделов по охране прав детства, отделов организации работы участковых уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних УМВД России.

### ***Тема 1.2. В каких семьях рождаются и живут дети?***

Обеспечение реализации государственной политики в интересах детей и защиты их прав. Ответственность родителей за воспитание и развитие своих детей. Семейный кодекс РФ. Федеральный закон № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы. Реализация и учет положений федерального и регионального законодательства при воспитании ребенка. Меры защиты детей от факторов, негативно влияющих на их развитие. Направления реализации государственной политики в сфере организации отдыха, оздоровления и занятости детей. Направления реализации государственной политики в интересах одаренных детей. Межведомственное взаимодействие по сопровождению семей с детьми, нуждающихся в государственной поддержке. Оказание помощи семьям на стадии раннего семейного неблагополучия. Семья и родительство в современной России. Отчёт о результатах исследования. Фонд помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Региональные целевые программы поддержки семьи и детства. Группы родительской самоподдержки. Интернет для родителей: информация и сетевые сообщества. Факторы риска и резервы развития.

*Форма занятия:* составление справочника помогающих сайтов для родителей.

*Методическое обеспечение:* рекомендательные материалы для родителей, электронные ресурсы.

*Комментарии авторов:* занятие проводит специалист сферы социальной защиты семьи.

### ***Тема 1.3. Семейные ценности и профилактика саморазрушающего поведения ребёнка.***

Снижение значимости ценности семьи и семейных отношений у подрастающего поколения. Формирование у детей новой системы ценностей, основанной на приоритете индивидуалистического «Я», утрате семейных традиций и обычаев, нарушении семейного уклада, низком уровне представлений о базовой социально-психологической функции человека – родительстве (материнство или отцовство). Сотрудничество семьи и общеобразовательной школы в формировании у растущего человека семейных духовно-нравственных ценностей как базисных в жизнедеятельности человека, его самореализации и самоактуализации. Формирование семейных духовно-нравственных ценностей у подрастающих поколений как базовая основа формирования у них готовности к семейной жизни и ответственному родительству (материнству или отцовству). Ответственность в детско-родительских отношениях.

Формы родительской любви. Понимание родительской ответственности. Приемы формирования у детей умения самостоятельно принимать решения. Изменение родительских представлений относительно своего ребенка. Делегирование ребенку части ответственности. Создание атмосферы доверия и взаимного уважения. Система идеалов, ценностей и верований семьи. Ключевые модели взаимодействия в семье. Флексибельность – фактор семейной безопасности. Ошибки и заблуждения родителей. Факторы риска и резервы развития.

*Форма занятия:* полипозиционная дискуссия.

*Методическое обеспечение:* анализ памяток для родителей в проблемных группах (Приложение 2).

*Комментарии авторов:* занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-центра

## **Раздел 2. Коммуникативный. Тема**

### **2.1. Подростки и родители.**

Особенности взросления подростков. Формирование родительских стратегий в ситуации эмансипации подростков. Дискуссия «Опека. Контроль. Ответственность». Эмпатия как внешний уровень коммуникации. Влияние содержания общения с родителями на отношение к ним ребенка. Решение практических ситуаций. Подведение итогов работы. Упражнение «Рисунок».

*Форма занятия:* тренинг-практикум.

*Методическое обеспечение:* приложение 6.

*Комментарии авторов:* занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-центра.

### **Тема 2.2. Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях.**

Информирование родителей: «Что нужно знать о детском суициде?» Особенности суицидального поведения детей и подростков. Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство? Анализ кризисного состояния подростка: вопросы, требующие родительского действия. Памятка для родителей подростков: «Как предотвратить суицид».

*Форма занятия:* тренинг-практикум.

*Методическое обеспечение:* приложение 6.

*Комментарии авторов:* занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-центра.

### **Тема 2.3. Семейная служба поддержки.**

*Форма занятия:* Практическое занятие, анализ кейсов.

*Методическое обеспечение:* сборник региональных справочных материалов «Социальная поддержка семей с детьми в \_\_\_\_\_ области»; электронные ресурсы.

*Комментарии авторов:* занятие проводит специалист сферы социальной защиты семьи.

## **Раздел 3. Регулятивный.**

### **Тема 3.1. Стрессы в жизни человека. Способы реагирования в кризисных ситуациях.**

Упражнение «Спичка». Информирование «Эмоциональный стресс: особенности и способы управления». Диагностика стресса. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. Обсуждение и анализ собственных копинг-стратегий по результатам теста. Стратегия «7 шагов» борьбы со стрессом. Упражнение «Воображаемые подарки».

*Форма занятия:* тренинг-практикум.

*Методическое обеспечение:* Приложение 6.

*Комментарии авторов:* занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-центра.

### ***Тема 3.2. Как родителям управлять своими эмоциями?***

Обучение родителей техникам эмоциональной саморегуляции в триаде «родитель – ребёнок – среда». Решение задач в режиме самостоятельной работы. Способы саморегуляции эмоционального состояния.

*Форма занятия:* тренинг эмоциональной устойчивости.

*Методическое обеспечение:* Приложение 6.

*Комментарии авторов:* занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-центра.

## **Раздел 4. Личностный.**

### ***Тема 4.1. От родителей – родителям подростка: «За жизнь в ответе!»***

Проектирование участниками программы макета буклета для родителей подростков 11–13 лет. Презентация макетов.

*Форма занятия:* практическое занятие в виде работы проектных групп.

*Методическое обеспечение:* методические материалы, используемые на предыдущих занятиях, электронные ресурсы.

*Комментарии авторов:* занятие проводит представитель родительской общественности.

### ***Тема 4.2. Итоговое занятие: «Предотвратим детский суицид!»***

Анализ достижения целей и задач профилактической программы участниками программы. Анализ тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий. Анализ учебно-методического обеспечения программы. Выявление дефицитов в содержании и организации.

Оценка эффективности занятий по программе. Работа участников программы в формате проблемных групп. Заключение. Вручение буклетов, разработанных родителями, «За жизнь в ответе!».

*Форма занятия:* Open-Space. *Методическое*

*обеспечение:* Приложение 5.

*Комментарии авторов:* занятие проводит представитель родительской общественности.

## **Раздел 3. Консультационный.**

Целевые консультации (осуществляется по запросу родителей), анализ и обобщение опыта. Родителям предлагаются консультации специалистов сфер образования, здравоохранения, социальной защиты, представителей внутренних дел.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Литература

1. *Акутина, С. П.* Формирование семейных духовно-нравственных ценностей у современных школьников : теоретико-методологический анализ проблемы / С. П. Акутина, В. В. Ни-колина // Гуманизация образования. – 2009. – № 1.
2. *Амонашвили, Ш. А.* Искусство семейного воспитания / Ш. А. Амонашвили. – М. : Амрита, 2011.
3. *Анисютина, С. А.* Готовность подростков к семейной жизни как показатель социальной зрелости / С. А. Анисютина, А. П. Чернявская // Психология обучения. – 2009. – № 11. – С. 4–15.
4. *Антонов, А. Н.* Судьба семьи в России XXI века / А. Н. Антонов, С. А. Сорокин. – М. : Издательский дом «Грааль». – 2000. – 415 с.
5. *Абраменкова, В. В.* Игры и игрушки наших детей: забава или пагуба? Современный ребенок в «игровой цивилизации» / В. В. Абраменкова. – М., 1999. – 144 с.
6. *Вачков, И. В.* Психология тренинговой работы : содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с. – (Образовательный стандарт XXI века).
7. *Волкан, В.* Жизнь после утраты. Психология горевания / В. Волкан, Э. Зинтл. – М., 2007. – С. 24–27, 106–117.
8. *Вологодина, Н. В.* Сказкотерапия, или Как стать победителем / Н. В. Вологодина. – Ростов н/Д., 2006.
9. *Гликман, И. З.* Теория и методика воспитания / И. З. Гликман. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 176 с.
10. *Громыко, М. М.* О воззрениях русского народа / М. М. Громыко, А. В. Буганов. – М., 2000. – 541 с.
11. *ГрюнвальдБернис, Б.* Консультирование семьи / Б. ГрюнвальдБернис, В. Макаби Гарольд. – М., 2008.
12. *Дружинин, В. Е.* Психология эмоций, чувств, воли / В. Е. Дружинин. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 96 с. – (Серия «Практическая психология»).
13. *Желдак, И. М.* Искусство быть семьей : практическое руководство / И. М. Желдак. – Минск : МП «Лерокс», 1998. – 160 с.
14. *Жестокое обращение с детьми* / под ред. Т. Я. Сафроновой, Е. И. Цымбала. – М., 2001.
15. *Зиновьева, Н. О.* Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Н. О. Зиновьева, Н. Ф. Михайлова. – СПб., 2005.
16. *Кочкина, Л. В.* Профилактика раннего семейного неблагополучия. В двух частях : методические рекомендации / Л. В. Кочкина. – Ярославль : ГОАУ ЯО ИРО, 2013.
17. *Кошелева, А. Д.* Диагностика и коррекция материнского отношения / А. Д. Кошелева, А. С. Алексеева. – М. : НИИ Семьи, 1997.
18. *Куломзина, С. С.* Семья – малая Церковь : записки православной матери и бабушки / С. С. Куломзина. – М., 1997. – 46 с.
19. *Меновщиков, В. Ю.* Психологическое консультирование : работа с кризисными и проблемными ситуациями / В. Ю. Меновщиков. – М. : Смысл, 2002. – 182 с.

20. *Михеева, Л. Н.* Проблемы нравственных ценностей. Взаимосвязь семьи и школы / Л. Н. Михеева // Педагогическое образование и наука. – 2010. – № 5. – С. 4–8.
21. *Мудрость* воспитания. Книга для родителей / сост. Б. М. Бим-Бад, Э. Д. Днепров, Г. Б. Корнетов. – М. : Педагогика, 1987. – 288 с. – (Библиотека для родителей).
22. *Овчарова, Р. В.* Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 319 с.
23. *Организация* диагностической и психокоррекционной работы с детьми, оказавшимися в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д., 2001.
24. *Оценка* психологического состояния и отклонений поведения у детей, пострадавших при межнациональных конфликтах. – М., 1997. – С. 5–21.
25. *Адамова, Л. И.* Профилактика суицидального поведения / Л. И. Адамова. – М., 1999.
26. *Рожков, М. И.* Организация воспитательного процесса в школе / М. И. Рожков, Л. В. Байбородова. – М. : Изд-во центр ВЛАДОС, 2000. – 255 с.
27. Ромек, В. Г. [и др.] Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб., 2004.
28. *Сатир, В.* Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М. : Педагогика-Пресс, 1992.
29. *Семья* в современном социуме (конец XX – начало XXI вв.). Монография в 2 ч. / под общ. ред. д-ра пед. наук профессора Т. В. Лодкиной. – 2-е изд. – Вологда : ООО ПФ «Полиграфист», 2007. – 212 с.
30. *Фельдштейн, Д. И.* Психология развития человека как личности / Д. И. Фельдштейн. – Избр. тр. в 2 т. – М. : МПСИ НПО, Воронеж, 2005. – 566 с.
31. *Фонтана, Д. Ф.* Как справиться со стрессом. Как справиться с кризисом. Как жить с вашей болью / Д. Ф. Фонтана, Г. Перри, А. Брум, Х. Джеллико ; пер. с англ. – М. : Педагогика-Пресс, 1995. – 352 с.

### Электронные ресурсы

1. Семейный кодекс Российской Федерации : Федеральный закон № 223-ФЗ от 29.12.1995 (принят ГД ФС РФ 08.12.1995 : в ред. На 30.06.2008) // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф. АО «Консультант Плюс». – М., 2008. Режим доступа : <http://www.consultant.ru/popular/family>
2. [www.fond-detyam.ru](http://www.fond-detyam.ru) : Семья и родительство в современной России. Отчёт о результатах исследования. – М., 2009. – Фонд поддержки детей, находящихся в трудной ситуации. Режим доступа : <http://www.fond-detyam.ru/file.ashx?oid=1804>
3. Дети в трудной жизненной ситуации : актуальные проблемы. – М., 2011. Режим доступа : [www.fond-detyam.ru](http://www.fond-detyam.ru) ; <http://www.fond-detyam.ru/file.ashx?oid=2702>
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=985>
5. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы». Режим доступа : <http://www.soprotivlenie.org/?id=56&cid=366>
6. Обращение Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка П. А. Астахова к Президенту РФ Д. А. Медведеву. Режим доступа : <http://obraz.tambov.gov.ru/files/vospitanie/2012/Astahov-Medvedevu.odt>

7. О мерах профилактики суицида среди детей и подростков : Письмо Минобразования России от 26.01.2000 № 22-06-86. Режим доступа : <http://www.kartyo.ru/korro/files/ant/Doc/79.htm>

8. *Бикеева, А.* Родители и страна зазеркалья / А. Бикеева // Родительское собрание. – 2008. – № 4. – С. 34–39. Режим доступа : <http://rodsobr.narod.ru/99.htm>

9. *Кэмпбел, Р.* Родитель и ребенок / Р. Кэмпбел // Родительское собрание. – 2006. – № 4. – С. 15–28. Режим доступа : <http://rodsobr.narod.ru/66.htm>

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Тест на определение отношения родителей к ребёнку

**Инструкция.** Перед Вами вопросы, которые помогут выяснить, что Вы думаете о воспитании детей. Здесь нет правильных и неправильных ответов, так как каждый прав по отношению к собственному ребёнку. Старайтесь отвечать точно и правдиво. В зависимости от своего убеждения в правильности данного положения поставьте рядом с ним «а» – если с данным положением полностью согласны, «б» – если скорее согласны, чем не согласны; «в» – если скорее не согласны, чем согласны; «г» – если полностью не согласны.

1. Хороший родитель должен оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид.
2. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание.
3. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливее.
4. Родитель должен делать все, чтобы уберечь своих детей от разочарований, которые несет жизнь.
5. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше оставить его в покое.
6. Родители должны считать детей равноправными по отношению к себе во всех вопросах жизни.
7. Родители должны знать, как поступить, чтобы их дети не попали в трудные ситуации.
8. Ребенка, который злится на весь мир, лучше оставить в покое.
9. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы.
10. Надо беречь ребенка от тяжелой работы.
11. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, становятся хорошими, устойчивыми, уважаемыми людьми.
12. Родители, которые выслушивают откровенные высказывания детей об их переживаниях, помогают им в более быстром социальном развитии.
13. Нет никаких оснований, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей.
14. Воспитание детей – это тяжелая и нервная работа.
15. Внимательный родитель должен знать, о чем думает его ребенок.

#### **Обработка результатов.**

Все суждения группируются в 3 шкалы:

1-я шкала – оптимальный эмоциональный контакт с ребенком: № 3, 6, 9, 12, 13.

2-я шкала – излишняя эмоциональная дистанция с ребенком (гипоопека): № 2, 5, 8, 11, 14.

3-я шкала – излишняя концентрация на ребенке (гиперопека): № 1, 4, 7, 10, 15.

По каждой шкале считается среднее арифметическое четырех ответов, альтернативам приписываются следующие значения: а – 4 балла, б – 3 балла, в – 2 балла, г – 1 балл. Сравнив полученные результаты по всем трем шкалам, можно оценить детско-родительский контакт с точки зрения его оптимальности.

### **Методика самооценки тревожности, фрустрированности, агрессивности, ригидности личности**

Для самооценки тревожности используется опросник 1, для самооценки фрустрированности – опросник 2, для самооценки агрессивности – опросник 3, для самооценки ригидности – опросник 4.

### **Обработка и оценка результатов.**

По каждому свойству итоговая сумма баллов умножается на 2. Максимальное количество баллов по каждому свойству – 80. Результат оценивается в градациях:

- до 30 баллов – низкий уровень;
- 31–45 баллов – средний уровень;
- более 46 баллов – высокий уровень.

**Пояснение.** Тревожность является одним из ведущих параметров индивидуальных различий, необходимо сопоставить ее с другими, так или иначе связанными с нею параметрами. В частности, устанавливаются проявления фрустрированности, агрессивности и ригидности. Фрустрированность (как форма проявления подверженности психологическому стрессу) есть состояние переживания человеком объективно существующей или воображаемой неудачи. Объективная или субъективная непреодолимость жизненных затруднений вызывает отрицательные эмоции и повышение тревожности, восходящей до личностной.

Одной из возможных реакций при этом является агрессия, питаемая всей обстановкой фрустрации, гневом, ненавистью или отчаянием человека. Таким образом может сформироваться личностная агрессивность как готовность к агрессивному поведению, в частности направленному и на самого субъекта. Преодоление состояния фрустрации требует повышения устойчивости (фрустрационной толерантности) личности к неблагоприятным обстоятельствам жизни на основе адекватного их осознания.

Это осознание предполагает перестройку мотивов, эмоций и восприятия человеком содержания его социальной адаптации, возможных путей разрешения конфликтов и проблем. Относительная неспособность к переосмыслению поведения и его перестройке, затрудненность выхода из состояний зависимости и приобретенной беспомощности выражаются в ригидности личности. Когнитивная, мотивационная и аффективная ригидность нейтрализуется изменением характера активности личности, когда ситуация, кажущаяся безвыходной и неизменной, воспринимается как вполне разрешимая при соответствующем изменении представлений, мотивов и эмоций.

### **Опросник 1**

**Инструкция.** Прочитайте (прослушайте) внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для Вас цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете ОБЫЧНО.

Цифры справа означают: «1» – почти никогда; «2» – иногда; «3» – часто; «4» – почти всегда.

1. Обычно Вы не чувствуете в себе уверенности    1 2 3 4
2. Вы часто из-за пустяков краснеете    1 2 3 4
3. Ваш сон беспокоен    1 2 3 4
4. Вы легко впадаете в уныние    1 2 3 4
5. Вы беспокоитесь о только воображаемых еще неприятностях  
1 2 3 4
6. Вас пугают трудности    1 2 3 4
7. Вы любите копаться в своих недостатках    1 2 3 4
8. Вас легко убедить    1 2 3 4

9. Вы мнительный человек 1 2 3 4
10. Вы с трудом переносите время ожидания 1 2 3 4

### Опросник 2

1. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход 1 2 3 4
2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом 1 2 3 4
3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя 1 2 3 4
4. Несчастья и неудачи ничему меня не учат 1 2 3 4
5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной 1 2 3 4
6. Я нередко чувствую себя незащищенным 1 2 3 4
7. Иногда у меня бывает состояние отчаяния 1 2 3 4
8. Чувствую растерянность перед трудностями 1 2 3 4
9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски: хочу, чтобы меня пожалели 1 2 3 4
10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми 1 2 3 4

### Опросник 3

**Инструкция.** Прочитайте (прослушайте) внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для Вас цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете ОБЫЧНО.

Цифры справа означают: «1» – почти никогда; «2» – иногда; «3» – часто; «4» – почти всегда.

1. Оставляю за собой последнее слово 1 2 3 4
2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника 1 2 3 4
3. Меня легко рассердить 1 2 3 4
4. Люблю делать замечания другим 1 2 3 4
5. Хочу быть авторитетом для окружающих 1 2 3 4
6. Не довольствуюсь, хочу наибольшего 1 2 3 4
7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю 1 2 3 4
8. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться 1 2 3 4
9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция 1 2 3 4
10. Я мстителен 1 2 3 4

### Опросник 4

1. Мне трудно менять привычки 1 2 3 4
2. Нелегко переключаю внимание 1 2 3 4
3. Очень настороженно отношусь ко всему новому 1 2 3 4
4. Меня трудно переубедить 1 2 3 4
5. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться 1 2 3 4
6. Нелегко сближаюсь с людьми 1 2 3 4
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана 1 2 3 4
8. Неохотно иду на риск 1 2 3 4
9. Нередко я проявляю упрямство 1 2 3 4
10. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня 1 2 3 4

## Опросник «Понимание чувств ребёнка»

**Инструкция.** Прочитайте высказывания ребёнка, приведённые в левой графе таблицы. В правой графе запишите те эмоции, которые испытывает ребёнок, произнося данную фразу.

Ребёнок говорит / Ребёнок чувствует

1. О, осталось только 10 дней до окончания школы.
2. Смотри, папа, я сделал самолёт из нового конструктора!
3. Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдём в детский сад?
4. Мне невесело. Я не знаю, что мне делать.
5. Я никогда не буду лучше, чем Димка.
6. Новая учительница задаёт слишком много на дом. Я никогда не смогу всё сделать. Что мне делать?
7. Все дети ушли. Мне не с кем играть.
8. Димке родители разрешили на велосипеде ездить в школу, а я езжу лучше его.
9. Мне нельзя было быть таким жадным. Я плохо поступил.
10. Я хочу носить длинные волосы – это ведь мои волосы?
11. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад?
12. Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так бы и дал ей в нос.
13. Я сам могу сделать это. Мне не надо помогать.
14. Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.
15. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать.
16. Одно время хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?
17. Я хотел бы пойти, но боюсь ей позвонить. А если она засмеёт меня, что я её пригласил?
18. Я больше никогда не буду играть с Наташей. Она такая ябеда.
19. Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.
20. Мне кажется, я знаю, что делать, но, может быть, это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно. Что мне делать, папа, работать или учиться в техникуме?

### Оценка результатов.

- 4 балла – за ответ, совпадающий с ключом;
- 2 балла – за ответ, частично совпадающий с ключом (точно указано только одно чувство);
- 0 баллов – неправильный ответ.

### Сумма баллов:

- 61–80 – высокий уровень узнавания чувств;
- 41–60 – выше среднего;
- 21–40 – ниже среднего;
- 0–20 – плохое узнавание.

### Ключ:

1. Радость, облегчение.
2. Гордость, удовлетворение, ожидание похвалы.
3. Страх, боязнь, тревога, потребность в поддержке.
4. Скука, сомнение.
5. Неуверенность, обескураженность, обида, досада.

6. Чувство затруднения, неуверенность в себе.
7. Одиночество, покинутость, скука.
8. Чувство родительской несправедливости, зависть; обида; уверенность в своих силах.
9. Вина, сожаление о своих действиях.
10. Сопротивление вмешательству родителей, протест.
11. Сомнение, неуверенность.
12. Злость, ненависть; чувство несправедливости.
13. Чувство компетентности, уверенность в своих способностях.
14. Разочарование; желание всё бросить, неуверенность в себе.
15. Злость, неуверенность в родительской любви, обида.
16. Разочарование, желание всё бросить.
17. Желание пойти; боязнь, страх, сомнение.
18. Злость, гнев, обида.
19. Одобрение; благодарность, радость, гордость.
20. Неуверенность, сомнения.

Целесообразно предложить родителям перед проведением опросника «словарь эмоций»:

*Положительные эмоциональные состояния:* радость, ликование, восторг, восхищение, упоение, удовольствие, уверенность, умиление, воодушевление, вдохновение, блаженство, очарованность, облегчение, ожидание похвалы, гордость, самолюбование, счастье, наслаждение, безмятежность, надежда, предвкушение, энтузиазм, торжество.

*Отрицательные эмоциональные состояния:* досада, разочарование, огорчение, уныние, тоска, депрессия, подавленность, скорбь, тревожность, страх, ужас, дискомфорт, смятение, отчаяние, шок, обида, злость, зависимость, униженность, гнев, негодование, мстительность, зависть, сомнения, чувство одиночества, сожаление о поступке, протест, неуверенность в себе и т. д.

*Нейтральные или амбивалентные:* любопытство, интерес, удивление, внимание, скука, равнодушие, спокойствие, смущение, грусть, облегчение, возбуждение, ожидание, нетерпение, напряжение, азарт, влечение, ревность, бунтарство, сосредоточенность, расслабленность, созерцательность, отстранённость, умиротворение, смирение, потребность в поддержке и др.

### Тест на выявление семейных установок

**Инструкция.** Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с предлагаемыми ниже суждениями, выражающими ту или иную позицию человека. Для этого выберите одну из предложенных альтернатив (а – да, это так; б – вероятно, это так; в – вряд ли это так; г – нет, это не так) и поставьте соответствующую букву рядом с вопросом или его номером. Нет и не может быть правильных или неправильных ответов, важно, чтобы выбранный вариант наиболее полно отражал Вашу личную точку зрения.

1. Единственное, что придает смысл человеческой жизни, – это дети.
2. Я думаю, что супруги должны рассказывать друг другу обо всем, что их волнует.
3. Семья, в которой нет детей – неполноценная семья.
4. Я думаю, что в хорошей семье супруги должны разделять различные хобби и увлечения друг друга.
5. Чем больше детей в семье, тем лучше.
6. Быть постоянным свидетелем ссор родителей для ребенка значительно тяжелее, чем остаться с одним из родителей после развода.

7. В хорошей семье супруги должны проводить свободное время всегда вместе.
8. Радость, которую ребенок доставляет своим родителям, не компенсирует всего того, чего они лишаются из-за него.
9. Часто люди разводятся, не использовав всех возможностей наладить отношения.
10. Я думаю, что взаимное уважение и любовь супругов друг к другу часто бывают важнее, чем сексуальная гармония между ними.
11. Развод, по-моему, дает человеку возможность, в конце концов, найти себе такого спутника жизни, который ему нужен.
12. Я думаю, что доступность развода привела к тому, что рушатся многие браки, которые могли бы быть удачными, если бы развод был невозможен.
13. Я считаю, что все семейные проблемы легко разрешимы, если физическая близость обоим приносит настоящее удовлетворение.
14. Я думаю, что значение сексуальной гармонии в семейной жизни обычно преувеличивается.
15. Я считаю, что семейные отношения зависят только от того, как складываются сексуальные отношения супругов.
16. Современные женщины все реже соответствуют истинному идеалу женственности.
17. Как сейчас, так и в будущем все основные обязанности женщины будут связаны с домашним очагом, а мужчины – с работой.
18. Для современной женщины так же важно обладать деловыми качествами, как и для мужчины.
19. И жена, и муж должны иметь определенную сумму, которую каждый может тратить так, как считает необходимым.
20. Профессиональные успехи жены мешают счастливой семейной жизни.

### **Обработка результатов.**

Все суждения группируются в 5 установочных шкал:

- 1-я шкала – отношение к детям (значение детей в жизни человека): № 1, 3, 5, 8.
- 2-я шкала – ориентация на преимущественно совместную или же преимущественно раздельную деятельность, автономия супругов или же зависимость супругов друг от друга: № 2, 4, 7, 19.
- 3-я шкала – отношение к разводу: № 6, 9, 11, 12.
- 4-я шкала – отношение к патриархальному или равноправному устройству семьи (ориентация на традиционные представления): № 16, 17, 18, 20.
- 5-я шкала – отношение к сексуальной сфере в семейной жизни (оценка ее значимости): № 10, 13, 14, 15.

По каждой шкале считается среднее арифметическое четырех ответов, альтернативам приписываются следующие значения: 4 («да, это так»), 3 («вероятно, это так»), 2 («вряд ли это так»), 1 («нет, это не так»), т. е. обработка по шкалам ведется следующим образом:

1-я шкала:  $(1 + 3 + 5 - 8) : 4$  – чем выше балл, тем более значимой представляется респонденту роль детей в жизни человека;

2-я шкала:  $(2 + 4 + 7 - 19) : 4$  – чем выше балл, тем выраженнее у респондента ориентация на совместную деятельность супругов во всех сферах семейной жизни;

3-я шкала:  $(-6 + 9 + 11 + 12) : 4$  – чем выше балл, тем менее лояльно отношение респондента к разводу;

4-я шкала:  $(-16 - 17 + 18 - 20) : 4$  – чем выше балл, тем менее традиционно представление респондента о роли женщины;

5-я шкала:  $(10 - 13 + 14 - 15) : 4$  – чем выше балл, тем менее значимой представляется респонденту сексуальная сфера в семейной жизни.

При необходимости, можно использовать данный опросник не целиком, а выбрать из него те шкалы, показатели по которым наиболее интересуют.

### Анкета для родителей (авторская разработка Л. В. Кочкиной)

1. Считаете ли Вы, что находитесь в трудной жизненной ситуации (ситуация, с которой Вы обратились, относится к «трудным» с Вашей точки зрения)?

ДА    НЕТ

2. Кратко опишите Вашу ситуацию.

3. Какова длительность ситуации (подчеркните нужное):

до 1 месяца    до полугода    1 год    больше года

4. Оцените значимость ситуации для Вас в баллах (0 – минимальная выраженность, 5 – максимальная, подчеркните нужное)

0   1   2   3   4   5

5. Оцените значимость ситуации для ребенка

0   1   2   3   4   5

6. Какие переживания вызывает ситуация у Вас? (Подчеркните все, что считаете нужным.)

– физические: бессонница, головные боли, другое \_\_\_\_\_

– психологические: тревогу, страх, ощущение беспомощности, неуверенности, состояние напряженности, снижение настроения, другое \_\_\_\_\_

– социальные: изменился круг общения; отрицательная реакция окружающих, знакомых; ощущение неловкости и неудобства перед другими; распалась семья; потеря работы; другое \_\_\_\_\_

7. Какие переживания вызывает ситуация у ребенка?

– физические: нарушение сна, головные боли, другое \_\_\_\_\_

– психологические: тревогу, страх, ощущение беспомощности, неуверенность, состояние напряженности, снижение настроения, другое \_\_\_\_\_

– социальные: трудности общения; отрицательная реакция окружающих; ощущение неловкости перед другими; другое \_\_\_\_\_

8. Затрагивает ли ситуация всю семью или отдельных ее членов?

9. Каковы причины возникшей ситуации с Вашей точки зрения?

10. Считаете ли Вы возникшую ситуацию достаточно распространенной?

ДА    НЕТ

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Если Ваш ребенок с отклонениями в развитии

- Прежде всего, необходимо принять тот факт, что у ребенка есть проблема, болезнь. Для этого потребуется много времени.
- Необходимо помнить о том, что Вы нужны ребенку, а он – Вам. Любите его и радуйтесь ему.
- Старайтесь не заглядывать далеко в будущее, воспринимайте ребенка таким, каков он сейчас.
- Не сравнивайте своего ребенка с «нормальными» сверстниками, двигайтесь вперед.
- Принимайте любую помощь: от друзей, семьи, социальных служб, медиков.
- Свяжитесь с другими родителями, испытывающими те же проблемы (через педиатра, знакомых).
- Не забывайте о себе: отдохните и набирайтесь сил, и тогда Вы сможете больше дать ребенку.
- Умейте сказать «нет», если не справляетесь с назначениями врача, не успеваете пройти все консультации.
- Не чувствуйте себя виноватыми от того, что в чем-то отказываете ребенку.
- Никогда не сомневайтесь в своих родительских способностях, полагайтесь на интуицию. Никто не знает ребенка лучше Вас.
- Не забывайте о братьях и сестрах ребенка.
- Не забывайте о том, что у ребенка есть мать и отец. Отец может играть в жизни такую же важную роль, как и мать. Прислушивайтесь и помогайте друг другу. Необходимо, чтобы Вы могли пообщаться наедине, без ребенка.
- Вовлекайте в жизнь своей семьи бабушек и дедушек, ведь это источник любви, доверия и заботы.
- Не скрывайте своих переживаний от друзей.
- Не бойтесь реакции посторонних.
- Не стремитесь кому-то что-то доказывать.
- Взгляды посторонних не всегда выражают недовольство, это может быть любопытство, сочувствие и желание помочь.
- Не стремитесь установить точный диагноз. Помощь, которая должна оказываться ребенку, определяется не диагнозом, а возможностями ребенка.
- Занимайтесь с ребенком, когда он бодр и энергичен, не устал, не голоден, когда у Вас есть время.
- Выключите все источники звука и шума.
- Начиная занятия, очистите помещение от ненужных игрушек и предметов. Закончив игру, не оставляйте игрушки перед глазами ребенка.
- Если ребенок легко отвлекается, необходимо произвести перемены в домашней обстановке: убрать на время занятий все отвлекающее внимание ребенка.
- Лучше заниматься с ребенком за столом. Важно хорошее освещение во время занятий. Важно, чтобы было освещено Ваше лицо.

- Во время занятий всегда садитесь напротив, чтобы ребенок видел ваши глаза, лицо, копировал Ваши действия.
- Разбивайте задачу на маленькие шаги, начинайте с легкого.
- Используйте методики «прямой и обратной последовательности» (ребенок завершает действие или начинает).
- Предлагайте ребенку такие задания, которые он может выполнить.
- Используйте интересы ребенка. Для обучения приходится искать, чем его заинтересовать.
- Необходимо хвалить и поощрять ребенка, используйте вознаграждения.
- Необходимы разнообразие и постоянная смена игрушек, раз в месяц следует заменять игрушки.
- Давайте ребенку больше времени для ответа, чем Вам кажется достаточным, повторяйте то или иное слово или действие.
- Используйте мультисенсорный подход, т. е. задействуйте все органы чувств ребенка.
- Имейте в виду, что реальный предмет воспринимается легче, чем картинка в книжке.
- Обобщайте приобретенные навыки (ребенок должен продемонстрировать свои умения не только со своими игрушками, но и с неизвестными предметами в незнакомой обстановке).
- Не застревайте на одном навыке.
- Постоянство и предсказуемость. Избегайте резких перемен в обстановке. Постарайтесь создать для ребенка расписание и четкие правила поведения.
- Будьте последовательны в своих реакциях на дурное поведение ребенка.
- Чувствуйте своего ребенка, повторяйте его действия, уважайте его желания, старайтесь смотреть на мир его глазами.
- Ребенок должен понимать, что его занятия – важное дело, которое необходимо закончить. Если ребенок отказывается от задания, сделайте это за него.

### **Если Ваш ребенок берет чужое**

- Многие подростки начинают воровать, так как уверены, что их никто не любит и они никому не нужны. В этой ситуации подросток обычно думает так: «Нет ничего страшного, если о причине боль другим людям, ведь все равно остальным до меня нет никакого дела». Так он компенсирует боль, которую чувствует. Этот феномен называют «круговоротом мести».
- Ребенок, испытывающий дискомфорт, неуверенность, чувство тревоги, безошибочно «бьет» по наиболее значимой семейной ценности, чтобы «достучаться» до родителей, привлечь их внимание на то, что ему плохо.
- Любить ребенка недостаточно. Вы должны быть уверены в том, что Ваш ребенок знает, что он любим и является желанным в семье. Вы должны найти способ показать, что он – важная часть Вашей жизни и жизни всей семьи.
- В случае если Ваш ребенок крадет, вам необходимо отделить поступок от того, кто совершил этот поступок. В процессе исправления проблемы нужно показать ребенку, как сильно Вы его любите.
- Еще одна распространенная причина воровства детей – их мнение, что воровство – единственный способ получить желаемое. Некоторые родители не хотят «рано портить» своих подростков и не предоставляют им никаких прав на владение. Конечно, это не означает, что Вы должны давать детям все, что они попросят.

Профилактика воровства у детей включает три очень важных момента.

Во-первых, в семье деньги могут находиться в открытом, всем доступном месте. Это должна быть сумма, адекватная семейному бюджету (100 рублей и выше). Любой член семьи может, по

поручению старших, купить хлеб или молоко, взять деньги на проезд. Сам факт доступности денег подчеркивает доверие старших членов семьи по отношению к младшим и развенчивает некую «магическую» и «всемогущественную» роль денег. Тогда наблюдается явление, обратное принципу: «Запретный плод всегда сладок».

Во-вторых, у ребенка могут быть карманные деньги. Лучше, если это будет организовано уже в младшем школьном возрасте. Один раз в неделю необходимо давать ребенку заранее определенную сумму денег. Сумма зависит от бюджета семьи. В некоторых семьях это могут быть и 10 рублей, в некоторых больше. Сумма должна быть адекватна возрасту ребенка и, соответственно, его потребностям в этом возрасте.

Почему это так необходимо: у ребенка могут быть потребности, которые родители не предусмотрели. Ребенок может купить себе что-то в школьном буфете. Он может купить себе ручку, журнал. Он учится распоряжаться деньгами.

Наконец, третий и очень важный момент. Не «вешайте» сразу на ребенка ярлыки: «воровство», «вор». Как правило, это первая реакция родителей, если ребенок взял чужое, взял деньги. Покажите, что Вы очень огорчены. Покажите, что ребенок совершил то, что не может остаться незамеченным. Сделайте так, чтобы ребенок понял: это не он испорченный, это не в нем что-нибудь не так, ОН ХОРОШИЙ, но поступил НЕ ХОРОШО!

- Одна распространенная, но в то же время трудная ситуация, с которой сталкиваются родители, когда дети крадут друг у друга. Вы можете сразу принять меры и дать каждому ребенку по шкатулке с замком. Конечно же, Вы захотите узнать, что явилось причиной того, что дети воруют у друг друга. Вполне вероятно, на это их побудила ревность или зависть. Спросите детей, не кажется ли им, что Вы более благосклонны к одному из них. Внимательно послушайте их мнение и не игнорируйте их чувства. Если они действительно думают, что Вы более благосклонны к брату или сестре, не игнорируйте этот факт, даже если они глубоко ошибаются. Важно поговорить с ними откровенно, придерживаясь положительного тона.

### **Если Ваш ребенок левша**

- Самый частый из вопросов, которым задаются родители левшей, – переучивать ребенка или нет.

Непонятно, почему нужно отдавать предпочтение именно правой руке? Только на том основании, что правшей больше? Но если кому-то удобнее пользоваться левой рукой, общество ведь от этого никоим образом не страдает.

Часто бывает, что левшество является способом преодоления мозгом ребенка последствий какой-либо родовой травмы и ребенок становится «вынужденным левшой». Также зачастую леворукость носит наследственный, «семейный» характер. В этих случаях переучивать ребенка не стоит. Его мозг уже имеет сложившийся стиль работы, отличный от «среднестатистического». Насильственное переучивание, а дети инстинктивно очень сильно сопротивляются ему, может сломать отлаженные механизмы и привести к нарушениям.

- Необходимо напомнить, что история знает множество знаменитых талантливых левшей: Николай Лесков (писатель), Владимир Даль (писатель, лексикограф, этнограф), Иван Павлов (физиолог), Сергей Рахманинов (композитор, пианист, дирижер), Василий Кандинский (живописец и график), Гарри Каспаров (шахматист), Пол Маккартни (музыкант), Брюс Уиллис (актер), Джулия Робертс (актриса), Альберт Эйнштейн (ученый), Наполеон Бонапарт (император), Майя Плисецкая (балерина), Леонардо да Винчи (художник, ученый), Бетховен (композитор), Моцарт (композитор), Микеланджело (художник, скульптор), Чарли Чаплин (актер), Мэрилин Монро (актриса), Льюис Кэрролл (писатель), Билл Гейтс (миллиардер), Юлий Цезарь (император).

- Ведущая рука ребенка не определяет его интеллектуальных и творческих способностей.

- Учитывая повышенную эмоциональность и крайнюю впечатлительность ребенка-левши, старайтесь быть очень чутким и доброжелательным с ним.
- Не пытайтесь сломить упрямство, выходки упрянца постарайтесь завуалировать какой-нибудь игрой.
- Если бабушка, соседка или воспитательница в детском саду, ссылаясь на собственный богатый опыт, настаивают на переучивании ребенка, тем не менее рекомендуем ребенку выполнять действия так, как ему удобнее.
- Давайте ребенку игрушки, ложку попеременно в обе руки, развивая и правую, и левую руки.
- Примите как должное особенность ребенка и не пытайтесь превратить его в «правшу», объясняя всем и ему, что «леворуких» людей очень много, и это тоже разновидность нормы. На Земле более 500 миллионов левшей. В Москве левшей 3,5 %, в Центральной России – 7 %, на Таймыре – 34 %.
- Желательно не обучать ребенка до начала посещения школы чтению, письму, иностранным языкам, т. е. тому, где его поджидают неудачи, снижающие самооценку малыша.
- Родителям маленького левши необходимо каждый раз убеждаться, что ученик-левша действительно усвоил новый материал (или нашел собственный способ его усвоения). Предложите ему дополнительные зрительные или другие опоры для запоминания («у тебя часы на левой руке» или «у буквы «б» хвостик торчит вверх, как у белочки, а у буквы «д» – вниз, как у дятла»).
- Взрослые могут помочь ребенку-левше справиться с трудностями при помощи комплекса специальных упражнений, игр и занятий, разработанных детскими нейропсихологами. Эти игры-упражнения направлены на освоение содружественной работы рук и ног, разворачивание деятельности во времени и пространстве, развитие точности и меткости, закрепление представлений о правом и левом и многое другое.
- Для того чтобы научить ребенка-левшу пользоваться ложкой, иголкой, ножницами, кисточкой, завязывать шнурки, застегивать пуговицы и т. д., возьмите его руки в свои и несколько раз вместе с ним повторите нужное движение. Ваша задача – буквально заставить тело ребенка запомнить ту или иную операцию, взаиморасположение в каждом случае пальцев его рук, ног, туловища, головы.
- Дайте левше время, чтобы включиться в работу, не торопите его, если он не может делать сразу несколько дел.
- Старайтесь чаще делать малышу сюрпризы.
- Не предъявляйте завышенные требования к нему и не противопоставляйте его другим, «обычным детям». Любите его таким, каков он есть.
- Для леворукого ребенка следует создать определенные условия не только дома, но и в школе. Обязательно следует выделить такому ребенку место с левой стороны за столом, партой, чтобы он не сталкивался с правым локтем соседа.
- Дома же, организуя место для занятий, выполнения уроков, необходимо сделать так, чтобы свет из окна или настольной лампы падал с правой стороны.
- Письменный стол левши по расположению всех предметов – это зеркальное отражение стола правши.
- Рекомендуется повернуть тетрадь или лист бумаги так, чтобы верхний правый угол лежал с наклоном вправо, а верхний левый угол располагался напротив груди.
- Компьютер для левшей. Конечно, проще всего приобрести специальную мышку и клавиатуру с «левым» расположением клавиш. Но такие клавиатуры очень трудно найти. В Россию они привозятся только последних моделей и стоят, естественно, не дешево. Поэтому на самой обыкновенной двух- или трехкнопочной мышке достаточно изменить функции клавиш. Клавиатуру само-

стоятельно изменить практически невозможно. Единственное, что Вы можете сделать для ускорения работы, – это перенести некоторые функциональные клавиши и цифры под правую руку.

Что касается других товаров для левшей (ножницы, открывалки и т. д.), то их можно посмотреть и заказать на интернет-ресурсе <http://levo.labms.ru>.

Также существуют интернет-сообщества:

<http://www.levshei.net> сайт про левшей и для левшей

<http://clubs.ya.ru> клуб для левшей

• В заключение хочется сказать: все, что создано природой, – не случайно. Не стоит расстраиваться, если Ваш ребенок родился левшой, тем более стараться его переделать. Неординарность всегда интересна.

### **Если у Вашего ребенка посттравматическое стрессовое расстройство**

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) в детском возрасте может развиваться вслед за травмирующими событиями, выходящими за рамки нормального человеческого опыта, такими как несчастные случаи, природные катастрофы, военные действия, а также за рамки обычного опыта ребенка.

Многие события, которые кажутся взрослым людям обыденными, незначительными, у ребенка могут вызывать состояние стресса, так как являются непонятными, устрашающими для него.

Например, длительная разлука с матерью в младенческом, раннем детском возрасте часто приводит к утрате ранее приобретенных навыков, нарушению сна, отказу от еды, постоянной плаксивости, высокой тревожности, состоянию депрессии, которая скрывается за нарушениями сна, приема пищи, к утрате ранее приобретенных функций.

Для оказания своевременной помощи родители должны знать особенности проявления ПТСР у детей в разные возрастные периоды. Однако ряд признаков расстройств проявляется одинаково у всех детей старше трех лет.

Характер поведения, эмоциональных реакций, которые наблюдаются у ребенка, подростка перенесшего или ставшего свидетелем травматического события, выражается в следующем:

1. Первая реакция ребенка на событие включает сильный страх, беспомощность, ужас. У маленьких детей реакция может выразиться в виде дезорганизованного, возбужденного поведения.

2. Повторяющиеся мучительные сны, связанные с событием. У маленьких детей могут отмечаться пугающие сновидения без сохранения воспоминаний об устрашающем сюжете сна.

3. Устойчивое повторное переживание события, например, мучительные воспоминания о событии, включая образы или мысли. У маленьких детей – повторяющаяся игра, в которой проявлены аспекты травмы.

4. Устойчивое избегание ситуаций, связанных с травмой, например, стремление избежать мыслей, действий, людей, которые пробуждают воспоминания о травме. У маленьких детей – категорический отказ наблюдения или участия в деятельности, даже отдаленно напоминающей стрессовую ситуацию.

5. Устойчивое проявление повышенной раздражительности, плаксивости, вспышки гнева. У маленьких детей – усиление страхов, которые раньше были незначительными, избыточная реакция испуга.

6. Заметно пониженный интерес к участию в повседневной деятельности и в мероприятиях, доставляющих удовольствие (общение с друзьями, покупка новых игрушек, вещей).

7. У школьников отмечается снижение успеваемости, сосредоточенности, внимания.

Проявления эмоциональных и поведенческих нарушений у детей после воздействия психотравмирующих событий зависят от возраста.

Маленькие дети (до трех лет) могут утрачивать ранее приобретенные навыки, становятся плаксивыми, раздражительными, у них появляются негативные привычки (например, сосут пальцы), нарушения сна и аппетита.

Дети старше трех лет воспроизводят травматическое событие в игровой форме. Причем подобное проявление характерно только для детей. Игровые действия ребенка имеют стереотипный (повторяющийся) характер, не приносят облегчения, не способны снять сопровождающую игру тревогу.

Действия родителей в данной ситуации:

1. Такую игру следует остановить. Ребенка по возможности нужно переключить на другой вид деятельности. Игрушки, напоминающие о стрессовом событии, необходимо убрать. Или можно продолжить игру вместе с ребенком и постараться придать сюжету игры позитивный финал.

2. Ребенка следует сразу показать врачу-психотерапевту.

3. Необходимо обратиться за помощью к психологу в детском саду или поликлинике.

4. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.

5. Избегать первое время после травмы мест, где произошло травматическое событие.

6. С ребенком обращаться спокойно и ровно, независимо от поведения, не упрекать и не наказывать его.

7. Соблюдать режим дня.

8. Исключить просмотр мультиков и фильмов устрашающего содержания.

9. Ограничить просмотр телевизора.

У детей младшего школьного возраста от 7 лет до 11 лет, перенесших травматическое событие, преобладают такие эмоциональные нарушения, как тревога и страх. Дети жалуются на головные боли и проблемы со зрением и слухом, невнимательны в школе, отстраняются от сверстников или конфликтуют с ними. Страдают нарушениями сна и аппетита. Подобно маленьким детям, они могут проигрывать в деталях травматические события.

Действия родителей в данной ситуации:

1. Такую игру следует остановить. Ребенка по возможности нужно переключить на другой вид деятельности. Игрушки, напоминающие о стрессовом событии, необходимо убрать. Или можно продолжить игру вместе с ребенком и постараться придать сюжету игры позитивный финал.

2. Ребенка следует сразу показать врачу-психотерапевту.

3. Необходимо обратиться за помощью к психологу в детском саду или поликлинике.

4. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.

5. Избегать первое время после травмы мест, где произошло травматическое событие.

6. С ребенком обращаться спокойно и ровно, независимо от поведения, не упрекать и не наказывать его.

7. Соблюдать режим дня.

8. Исключить просмотр мультиков и фильмов устрашающего содержания.

9. Ограничить просмотр телевизора.

Дети подросткового возраста, перенесшие травматическое событие, могут испытывать различные недомогания, плохо успевают в школе, могут быть склонны к нарушениям поведения, становятся замкнутыми, теряют сон и аппетит, склонны к депрессивным состояниям, суицидальным мыслям. В отличие от маленьких детей, не проигрывают травматические события.

Действия родителей в такой ситуации:

1. Ребенка необходимо сразу показать врачу-психотерапевту.

2. Обратиться за помощью к психологу в школе или поликлинике.
3. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.
4. Избегать первое время после травмы мест, где она произошла.
5. С ребенком обращаться спокойно, последовательно, независимо от его поведения, не упрекать и не наказывать.
6. Соблюдать режим дня.
7. Исключить просмотр негативных телепередач и фильмов.
8. Ограничить просмотр телевизора.

Уважаемые родители, чем больше времени вы будете проводить вместе со своими детьми, тем меньше будет вероятность их попадания в психотравмирующие, стрессовые ситуации.

### **Если у Вас в семье гиперактивный ребенок**

Если у Вас в семье гиперактивный ребенок, необходимо создать условия, помогающие работать с его невнимательностью, истощаемостью, перепадами настроения и повышенной двигательной активностью.

- Помните, что поведение ребенка – это следствие функционирования его мозга, незрелости структур мозга, а не его баловство.
- Пройдите консультацию нейропсихолога, невролога.
- Соблюдайте режим дня.
- Чередуйте время занятий и отдыха.
- Избегайте больших скоплений людей, шумных многолюдных праздников, т. е. мероприятий, которые могут перевозбудить ребенка.
- Введите для ребенка перед сном ритуал засыпания. Например, принять ванну, почитать сказку, послушать спокойную музыку.
- Исключите длительный просмотр телевизора, длительную игру на компьютере.
- Занятия должны проходить в одном месте в квартире и желательно в одно и то же время.
- Делайте перерывы во время занятий.
- Старайтесь, чтобы ребенок завершил задание.
- Учитывайте, что ребенок продуктивнее занимается в начале дня, чем в конце.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми – только с самим собой. Например, «Смотри, сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера...»
- Поручайте ребенку какие-то дела, домашние обязанности – это учит его ответственности и планированию своих действий.
- Старайтесь не делать жестких запретов. Говорите не про то, что нельзя, а что можно, и объясняйте или показывайте, как лучше это сделать.
- Не старайтесь всегда предотвратить последствия невнимательности, забывчивости ребенка. Например, ребенок забыл записать в дневник уроки, пусть он сам предпримет какие-то действия – позвонит однокласснику. Если ребенок привыкнет, что Вы всегда контролируете его, он не научится самостоятельности и ответственности.
- Во время занятий вокруг должно быть как можно меньше отвлекающих факторов.
- Больше поощряйте, хвалите ребенка не только за явные успехи (у гиперактивного ребенка их не всегда бывает много), но и за те усилия, которые он приложил.
- Повесьте дома памятки, напоминания того, что ребенок будет делать.
- Вместе с ребенком планируйте выходные дни, праздники.
- Будьте последовательны в своих действиях (Если чего-то требуете, то требуйте этого всегда).

- Заручитесь в воспитании помощью других членов семьи.
- Гиперактивные дети – это чаще всего мальчики, и им особенно необходимы отцовское участие и поддержка. Организуйте совместные с отцом выходы ребенка, когда они могут пообщаться вдвоем.
  - Проговорите с бабушками, дедушками, что воспитание гиперактивного ребенка обязательно должно быть слаженным у всех членов семьи, строиться в унисон друг другу. Это, прежде всего, необходимо ребенку: хаос и неопределенность вовне способствуют усилению хаоса внутри.
  - Со стороны взрослых ребенок должен видеть пример ответственного поведения, контроля своих эмоций.
  - По возможности говорите кратко и ясно, избегая бурных эмоций.
  - Ищите таланты и способности в ребенке, чтобы он мог найти сферу для самовыражения.
  - Запишите ребенка в спортивную секцию, чтобы он мог направить свою двигательную активность в позитивное русло и сбрасывал там эмоциональное напряжение. Однако это должны быть не травматические секции: плавание, некоторые восточные единоборства.
  - Не стремитесь, чтобы ребенок показывал высокие спортивные достижения, ведь у гиперактивного ребенка, как правило, недостаточно развита воля. Пусть он посещает секцию как кружок, для себя.
  - При поступлении гиперактивного ребенка в школу обратите внимание на выбор адекватной его возможностям программы и учителя, терпимого к темпераменту ребенка и не медлительного.
  - Высказывайте ребенку принятие и понимание его.
  - Выработайте свою схему поощрений и наказаний. Больше поощряйте ребенка. Начните с материальных поощрений: игрушка, мультфильм и т. п. Постепенно уменьшайте размер поощрения и переходите к тому, когда только мамина похвала и радость будут для ребенка поощрением и стимулом продолжать правильную линию поведения.
  - Поощряйте то поведение и те поступки, которые Вы хотели бы чаще видеть в ребенке.
  - Не требуйте от ребенка сверх его возможностей: давайте посильные задания и поручения, учитывайте возраст ребенка.
  - Поощряйте в ребенке проявления сопереживания, помощи другому человеку.
  - Для отработки навыков эффективного общения с гиперактивным ребенком посещайте занятия психолога в родительской группе.

Помните, что очень многое в будущем гиперактивного ребенка зависит от родительской линии поведения и Вашего взаимодействия с ним. Множество гиперактивных детей, вырастая, становятся очень успешными, так как они быстры, смелы по своей природе и обладают высокой скоростью мыслительных процессов.

Не пытайтесь полностью переделать ребенка, научите его и научитесь сами с этим жить, пустить особенности ребенка в позитивное русло!

### **Если в Вашей семье приемный ребенок**

1. Появление нового члена в семье внесет определенные изменения во все сферы Вашей жизни.
2. Нужно быть готовым к тому, что не все члены Вашей семьи, друзья, сотрудники с пониманием отнесутся к решению взять приемного ребенка; возможно, Ваши отношения с кем-то из них нарушатся.
3. Процесс адаптации ребенка в новой семье зависит от многих факторов, в частности, от возраста ребенка и может длиться от нескольких месяцев до двух лет.

4. Необходимо сразу разъяснить ребенку семейные правила относительно личного и общего пространства: показать ребенку, что ему делать в различных ситуациях.

5. Привязанность к родителям в замещающей семье возникает постепенно. У старших детей это происходит дольше. Запаситесь терпением, ребенок не сразу ответит на Вашу теплоту, выкажет эмоциональную привязанность. Первое время он будет просто ярче проявлять беспокойство при Вашем отсутствии.

6. Во избежание разделения привязанностей в первые три-шесть месяцев откажитесь от дополнительных или замещающих лиц (няни, бабушки), которые бы заботились о ребенке.

7. Проводите вместе с ребенком как можно больше времени. Вовлекайте его в совместные дела. Слушайте ребенка, разговаривайте с ним, постарайтесь бурно не реагировать на нецензурные слова или факты его биографии.

8. Важно не перегружать ребенка эмоциональными впечатлениями. Когда поймете, что в Вашем доме ребенок чувствует себя уже достаточно уверенно, дозированно и постепенно знакомьте его с новыми родственниками и друзьями.

9. Резкое изменение привычного распорядка, отрыв от привычной обстановки, расширение круга контактов могут спровоцировать беспокойство, расстройство сна, аппетита, появление неадекватных реакций на Ваши действия и слова. Проявите выдержку и терпение, помните, что это временные реакции на стресс. Демонстрируйте ребенку свое принимающее поведение.

10. Нужно быть готовыми к тому, что в жизнь Вашей семьи могут вмешаться биологические родители или родственники приемного ребенка.

11. Заранее продумайте ответы на вопросы ребенка о его прошлом и о причинах его появления в Вашей семье. Такие вопросы со стороны ребенка не говорят о том, что ему у Вас плохо, или о том, что Вы ему не нравитесь. По мере возможностей приемные родители должны отвечать на вопросы ребенка честно и прямо, понятным для него языком. Этим Вы снижаете уровень тревоги ребенка и поддерживаете его.

12. Ребенок может «прийти в семью» со многими привычками и предпочтениями, не соответствующими общепринятым социальным нормам, которые будут раздражать Вас и окружающих. Потребуется время, Ваша доброжелательность и настойчивость, чтобы ребенок изменился.

13. Достаточно часто дети, жившие в неблагополучных семьях, имеют соматические заболевания, перешедшие в хроническую форму и требующие лечения.

14. Обычно дети, находившиеся в неблагоприятных условиях или в детских учреждениях, отстают от своих «домашних» сверстников в навыках социальной жизни, эрудиции, умении понимать и чувствовать других. Необходим большой запас времени, сил и терпения, чтобы восполнить эти пробелы.

15. Ребенку-школьнику необходимы контроль над учебной работой в школе и помощь, если он испытывает трудности в усвоении программы или у него снижена мотивация к учению.

16. Родителям, усыновившим ребенка, потребуется великое терпение, умение сдерживать свои эмоции. Необходимо понимать, что ребенок представляет собой продукт среды и обстоятельств. Он стал таким не по своей воле, а по вине окружающих его взрослых, отнявших у него возможность иметь нормальное детство.

### **Как найти общий язык с подростком**

Восемь «волшебных» слов, которые связывают родителей и детей-подростков и делают их отношения более близкими и позитивными: умение ПРОЩАТЬ, ДОВЕРЯТЬ, БЛАГОДАРИТЬ, ЦЕНИТЬ, ИЗВИНЯТЬСЯ, УВАЖАТЬ, БЫТЬ СМЕЛЫМ.

И восьмое слово – ЗАВТРА: в отношениях могут быть трудные моменты, но они пройдут.

Пять советов, как показать ребенку свою поддержку.

- Демонстрируйте свою заинтересованность в том, чтобы помочь, не пытаясь при этом руководить.

- Чтобы сохранить спокойствие и помочь ребенку, отделяйте свои чувства от чувств своего ребенка.

- Поделитесь с ним историей о похожей ситуации в Вашей жизни.

- Спросите ребенка, хочет ли он получить Ваш совет.

- Поддерживайте в Вашем ребенке уверенность в себе.

Что делать в том случае, если Вы задаете вопросы, а в ответ слышите плохие новости.

- Демонстрируйте ребенку, что Вы сможете справиться со всем, о чем он Вам расскажет.

- Действуйте, вместо того, чтобы реагировать!

- Вместе работайте над поиском решения.

- Похвалите ребенка за усилия, которые он продемонстрировал, когда пришел к Вам поговорить.

Как разрешать конфликт с подростком.

- Говорите спокойно и твердо.

- Не злитесь. Когда сердитесь, возьмите «тайм-аут».

- Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться.

- Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.

- Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.

- Когда обсуждаете с подростком то, что нужно изменить, откажитесь от «Ты-высказываний» в диалоге с ним.

- Учите его поступать по-другому, не споря с ним.

Откройте для подростка – где «заканчиваетесь» Вы и «начинается» он.

- Заставьте ребенка взять ответственность за свои мысли, чувства и за свое поведение.

- Выработайте у него навыки грамотного поведения в опасных ситуациях, чтобы он мог сам с ними справляться.

- Поощряйте его желание стать самостоятельным.

- Научите его отказывать, сказать «НЕТ», если он сталкивается с сильным давлением.

- Не воспринимайте поступок ребенка как направленный персонально на Вас.

Пять советов, как воспитывать у подростка моральную ответственность.

- Когда Вы даете обещание и выполняете обещанное, Ваш ребенок видит надежность и порядочность.

- Когда у Вас есть мужество поступать правильно, Ваш ребенок испытывает доверие и уважение к Вам.

- Когда Вы выражаете сочувствие тем, кому не очень повезло, Ваш ребенок видит эту заботу и учится сопереживанию.

- Когда Вы быстро прощаете, Ваш ребенок видит сочувствие и понимание.

- Подчиняясь законам и правилам, Вы формируете его гражданское сознание.

Как найти путь к сердцу Вашего подростка.

- Уважайте потребности Вашего ребенка в частной жизни и своем пространстве.

- Позвольте ему самовыражение в оформлении своей комнаты.

- Расскажите ребёнку истории из своей подростковой жизни.

### Приёмы активного слушания

*Пересказ* – изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем – более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Родитель, который может повторить слова ребёнка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях, конечно, при этом совсем не стоит становиться «родителем-попугаем». Повторение должно носить эмпатический характер, т. е. использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям ребёнка. Пересказ – это своеобразная обратная связь ребёнку: «Я тебя слушаю и понимаю». Часто из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по нескольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы надеясь, что взрослые могут услышать их. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих.

*Уточнение (выяснение)* – относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно?»). Уточнение может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли ещё раз?», «Может быть, расскажешь это подробнее?»). Уточнение следует отличать от выспрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»).

*Отражение чувств* – проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, а не в вопросительной. Но родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребёнок хочет оставить при себе.

*Проговаривание подтекста* – проговаривание того, о чём хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Родители часто хорошо понимают, что стоит за словами ребёнка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или ещё глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько слушающий родитель знает ребёнка. А если знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И, конечно, проговаривание не должно превращаться в оценивание (Например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

*Резюмирование* используется в продолжительных беседах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

## РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТАМ

### Как предупредить суицид среди несовершеннолетних

С 2003 года Россия является лидером по числу случаев суицида среди несовершеннолетних. Каждый день 17 детей совершают самоубийство... Порой целые города охватывают эпидемии детских суицидов.

Суицид (от английского – самоубийство) – следствие болезненного и мучительного духовного и психического кризиса, сильного внутреннего конфликта, ведущих к сужению сознания, потере смысла страданий и всей жизни. Особенно тяжелыми и опасными по своим последствиям бывают кризисы у эмоциональных, легкоранимых личностей. Возникший под влиянием значимого события сильный аффект ослабляет самоконтроль, нарушает психическое равновесие, приковывает внимание к испытанию. У стрессоустойчивых личностей духовный кризис не наступает внезапно. Негативные эмоции, порождаемые неудачами, тяжелыми событиями в личной и общественной жизни, постепенно накладываются одна на другую. Возникают безнадежность, отчаяние, психическое состояние безысходности, бессмысленности последующей жизни, что и толкает к самоубийству как разрешению всех мучений и противоречий.

Около миллиона человек ежегодно сводят счеты с жизнью или, иными словами, каждые сорок секунд в мире кто-то убивает себя по самым разным причинам. Смертность в результате самоубийства составляет около 3 % от общего числа смертей в России. В среде подростков суициды особенно «популярны»: у них это третья по частоте причина смерти. Россия занимает 1 место в Европе по количеству самоубийств среди детей и подростков.

Причин детских суицидов достаточно много, но если посмотреть на ситуацию внимательно, то выявляется ряд трагических совпадений, которые уже похожи на тенденцию и они образуют целые группы несчастных детей и подростков, сделавших шаг в бездну.

К общепризнанным факторам риска относятся:

- психические нарушения, такие как поведенческие расстройства, депрессия или психические расстройства, вызванные лекарственными препаратами;
- глубокие чувства депрессии, безнадежности или беспомощности;
- употребление наркотиков и алкоголя;
- стрессовые жизненные ситуации, такие как серьезный разлад в семье, развод или разлука;
- влияние деструктивных сект и субкультур;

– аффективные реакции, то есть импульсивный, спонтанный поступок в ответ на какой-то сильный внешний раздражитель;

– протест или обида на кого-то или из желания привлечь к себе внимание;

– непонимание того, что шутить со смертью нельзя, обратной дороги не будет.

Но есть и более глубокие и значимые причины суицида у детей. На вопрос: «Что может стать причиной самоубийства подростка?» школьники обычно начинают говорить о проблемах в школе, непонимании родителей, конфликтах с друзьями, одиночестве, пустоте жизни... Основными причинами подростковых самоубийств являются процессы, связанные с отношениями в семье, с друзьями, в школе. 70 % подростков в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но если искать причину, то, как правило, обнаруживаются проблемы в семье. Причём часто они не внешние, а скрыты глубоко в межличностных отношениях и духовных проблемах родителей.

Пример:

В 2011 году на территории города Переславль-Залесского Ярославской области мальчик 8 лет совершил акт суицида..

Неполная семья, мать воспитывает двоих сыновей 8 и 12 лет. Получив ежемесячное пособие на детей, она купила старшему сыну красивую футболку. Младшему очень нравилась футболка брата. Он просит ее поносить, но ему отказывают.

Ребенок, ощущая себя одиноким, обделенным, говорит о том, что убьет себя, но на эти слова никто не обратил внимание. Не осознавая ценности жизни и необратимости последствий, он уходит в сарай, где совершает суицид.

Школа – это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени, и порой школьные ситуации играют роль «последней капли».

Самоубийства из-за двойки и ЕГЭ стали очень частыми в России. Родители своим рвением к насильственному обучению детей создают благоприятную ситуацию для добровольного расставания детей с жизнью.

Сегодня в нашей стране велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра, близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги.

Подобный груз категорических надежд нередко непосильным бременем ложится на плечи подростка. Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания – напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. А если добавить сюда ощущение, что любая неудача равносильна краху, непоправима, становится понятно, откуда рождаются в душе подростка мощный эмоциональный дискомфорт, страх, гнетущая тревога.

Пример:

В 2013 году на территории города Ярославля в одной из семей произошла страшная трагедия. Единственная дочь совершила попытку суицида. С виду благополучная семья, материально обеспеченная. Мать решает работать за пределами России, и уезжает, оставив свою 15-летнюю дочь и мужа.

У девочки складывается ощущение, что она никому не нужна. Отец работает и требует высокую успеваемость для дальнейшего поступления в хороший вуз и на престижную работу. Чтобы

оправдать надежды отца и повысить успеваемость, девочка бросает тренировки по легкой атлетикой, где она имела успех и награды, расстается с молодым человеком. После таких перемен девочка еще больше чувствует себя потерянной и одинокой, отец продолжает требовать хороших оценок, а достичь результатов при всем желании у нее не получается.

В один из дней отец привез ее, как обычно, в школу к началу занятий. При входе в класс педагог заметила, что подросток одет не по уставу, и не пустила на занятия. Совсем отчаявшись, не найдя нигде понимания, девочка отправилась домой, где написала родителям и друзьям прощальное послание и выпрыгнула из окна восьмого этажа.

Жалость к самоубийцам способствует распространению среди подростков и в особенности детей так называемого демонстративного суицида, при котором ставится цель не уйти из жизни, а отвлечь внимание родителей, учителей или, наоборот, привлечь внимание «обидчиков», наказать их, заставить «понять» и т. д. Такой суицидальный акт обставлен соответствующей атрибутикой, растянут на длительный период времени и происходит при «зрителях», среди которых обязательно присутствуют собственно родители, учителя, не понявшие их друзья, возлюбленные.

В Уголовном кодексе Российской Федерации выделена специальная статья 110 «Доведение до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего». Деяние, совершенное в соответствии с данной статьей, наказывается ограничением свободы на срок до трех лет или лишением свободы на срок до пяти лет.

Доведение до самоубийства – это преступление особого рода. В нем последствия наступают непосредственно в результате действий самого потерпевшего, который вынуждается виновным к самоубийству. Именно анализ действий потерпевшего позволяет выяснить, намерен ли он был совершить самоубийство. При незавершенном самоубийстве анализ действий потерпевшего позволяет отграничить самоубийство от убийства.

Закон не выделяет каких-либо особенностей личности потерпевшего при доведении до самоубийства. Однако, если это преступление в отношении несовершеннолетнего, общественная опасность содеянного возрастает, и суд должен данное обстоятельство учесть при назначении наказания.

Доведение до самоубийства, как правило, осуществляется активными действиями виновного в отношении потерпевшего, которые состоят в угрозах расправиться, в истязаниях, телесных повреждениях, нанесении побоев, незаконном лишении свободы, распространении клеветнических измышлений, издевательствах, оскорблениях и т. п. Однако доведение до самоубийства может быть совершено и бездействием, например, непредоставлением питания, одежды, жилья лицом, которое обязано по закону заботиться о потерпевшем. При этом жестокое обращение и унижение человеческого достоинства могут сочетаться.

Как предупредить акт суицида в подростковой среде?

Потребность суицидента в душевной теплоте, желание быть понятым, выслушанным, готовность принять предлагаемую помощь – все это убеждает, что организация профилактики суицида необходима. Основным содержанием общего направления профилактической работы должно стать ослабление и социально-психологических предпосылок, способствующих формированию суицидального поведения и сохранению суицидогенной обстановки в коллективах.

Составными частями такой работы являются:

1. Четкая организация повседневной жизни, учебы, работы, быта и досуга.
2. Предупреждение конфликтов между членами детского коллектива.
3. Обеспечение социальной и правовой защищенности всех категорий несовершеннолетних.

4. Организация мероприятий психогигиены и профилактики, предусматривающих:
- раннее выявление несовершеннолетних с нервно-психической неустойчивостью;
  - планомерное распределение физических и психических нагрузок;
  - предупреждение чрезмерного эмоционального напряжения членов коллектива.

Необходимо иметь в виду, что суицидальное поведение, как правило, сопровождается глубокой депрессией. Важно уметь видеть ее признаки:

- снижение внимания или способности к ясному мышлению;
- потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;
- вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
- снижение эффективности или продуктивности в учебе или быту;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
- изменение привычного режима сна, бессонница или повышенная сонливость;
- пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
- неспособность к адекватной реакции на похвалы или награды;
- чувство горькой печали, переходящей в плач;
- изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса;
- повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве.

Проблема предупреждения трагических случаев среди подростков должна решаться путем построения системы, объединяющей меры социального, психологического, медицинского, правового и педагогического характера.

### **Деятельность педагога-психолога по профилактике раннего семейного неблагополучия**

При взаимодействии с родителями психолог должен стремиться раскрыть уникальность и неповторимость личности ребенка, выделить его индивидуально-психологические особенности, подчеркнуть «сильные» стороны его личности, обратить внимание на «слабые» стороны и наметить пути их компенсации. Профилактическая работа с семьей может проводиться в двух формах: индивидуальной и групповой. Профилактика разных уровней может осуществляться через различные направления деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении:

- 1) консультирование (или психотерапевтическая беседа);
- 2) тренинги – родительские группы;
- 3) коррекция детско-родительских и семейных отношений, когда в процессе коррекции принимает участие вся семья.

Цель – повышение уровня родительской компетентности и активизация роли родителей в создании оптимальных условий развития ребенка.

Задачи работы с родителями – повышение уровня психологической грамотности, коммуникативной компетентности, разрешение их собственных личностных проблем, накладывающих отпечаток на тип семейного воспитания.

Индивидуальная работа может строиться в виде консультативной или психотерапевтической беседы, в соответствии с правилами ведения беседы (в форме «ведения случая»).

Групповая форма показана в тех случаях, когда в основе трудностей общения лежит непонимание родителями базовых факторов развития ребенка и его потребностей и соответствующей им динамики отношений.

Руководство родительскими группами может осуществляться в форме консультаций по частным проблемам и в форме обучения родителей некоторым базовым принципам. Важное требование по подбору участников групп: в группу лучше включать родителей детей одного возраста, желательно с примерно сходными запросами и конфликтами.

Обучение родителей базовым принципам преследует цель повышения сенситивности родителей к чувствам и переживаниям детей на основе понимания скрытого значения их поведения. Причинами неадекватных родительско-детских отношений могут быть усвоенные в детстве стереотипы воспитания и ошибочные установки малых социальных групп.

Общие принципы организации работы родительских групп:

- Отказ консультанта от роли авторитарного лидера, единственного источника достоверной информации и знания в группе.
- Концентрация внимания группы не на поведении ребенка, а на его чувствах и переживаниях. Возможно центрирование как на ребенке, так и на терапевтическом подходе к самому родителю.
- Роль консультанта состоит в том, чтобы, подобно зеркалу, селектировать и повторять вслед за членами группы то, что нужно для продуктивной постановки проблемы, ее анализа, развития дискуссии.
- Консультант воздерживается от авторитарных и оценочных суждений, лишь сообщает информацию об особенностях поведения ребенка, раскрывая зону альтернативных решений проблемы.
- Консультант только организует адекватную ориентировку родителей. Право выбора того или иного решения остается за родителем. При этом необходимо усвоение родителями способов эмпатического общения – «конгруэнтной коммуникации».

Н. В. Самоукина предлагает краткое описание методики ведения конструктивного диалога, разработанной американскими специалистами. Выполняя сформулированные правила и советы, можно наладить взаимодействие с родителями трудных детей.

1. Не следует отстаивать собственную позицию. Успешной можно назвать беседу не тогда, когда психолог докажет, что прав, а тогда, когда он сумеет привлечь родителей к активному участию в воспитании ребенка.

Другими словами, основная цель беседы с родителями ребенка состоит не в том, чтобы упрочить свое доминирующее положение, а в том, чтобы объединить усилия.

2. Важно обсудить проблему, а не личные качества ребенка. Важно, чтобы в процессе беседы психолог не «переходил на личность». Положительных результатов беседы с родителями трудно достичь, если они начнут обсуждать черты характера ребенка, а закончат «дискуссией» относительно личностных особенностей друг друга. В итоге психолог (или педагог) окончательно лишится поддержки родителей.

Чтобы избежать такого результата, необходимо направить беседу на обсуждение проблем воспитания, сформулировать перед родителями психолого-педагогический «диагноз» учебной деятельности и поведения ребенка: по каким объективным и субъективным причинам он так себя ведет, что можно сделать, чтобы улучшить положение.

Продумайте с родителями и другие возможности совместной работы. При этом очень важно, чтобы родители чувствовали уверенность психолога в том, что проблема может быть решена.

3. Необходимо учитывать личные интересы родителей. Если психолог признает право родителей на интересную и содержательную жизнь, но предлагает привлечь к своим занятиям ребенка (можно брать ребенка на рыбалку, на художественные выставки, в театр), то эффективность «педагогического воздействия» на него намного повысится. Можно посоветовать родителям вместе с

детьми заниматься домашними и хозяйственными делами: чинить машину, строить дачу, делать ремонт в квартире, ухаживать за больной бабушкой и т. д.

Случается так, что на беседу приходят отец и мать, не имеющие никаких увлечений и интересных занятий. В этом случае задача психолога состоит в том, чтобы предложить им культурные формы их совместной деятельности с детьми. Важно заинтересовать родителей в том, чтобы дети проводили с ними как можно больше времени.

4. Влияние генетики. Разумеется, влияние наследственных особенностей и семейных условий на формирование характера и способностей ребенка огромно. Но это влияние не безгранично. Каждый педагог и психолог, опираясь на свой опыт, может рассказать о случаях, когда из «плохой» семьи выходил «хороший» ребенок и, наоборот, из «хорошей» – «плохой». Дело в том, что отношение к ребенку значимых для него людей, их оценка его характера и способностей действуют на него как внушение.

Психолог и родители вместе против проблемы, а не против друг друга.

В случае необходимости могут быть рекомендованы занятия в психотерапевтических группах для решения психологических проблем самих родителей, получившие широкое распространение в рамках семейного консультирования.

Обобщая все вышесказанное, рекомендации родителям, которые мы даем в ходе индивидуального консультирования, могут быть разделены на несколько групп:

- Общевозрастные и общепедагогические рекомендации, определяемые не столько индивидуальными особенностями ребенка и конкретной проблемой, сколько недостаточным знакомством родителей с общими закономерностями психического развития. Подобные рекомендации могут относиться как к развитию когнитивных процессов, так и к личностным и эмоциональным особенностям ребенка, к его поведенческим проявлениям.

- «Симптоматические» рекомендации, направленные на решение частной психологической проблемы, стоящей за жалобами родителей. Это могут быть советы по преодолению определенных поведенческих проявлений (например, по работе с агрессией), по развитию отдельных психических функций (например, внимания, памяти) и т. п.

- Индивидуальные рекомендации, определяемые специфическими психологическими особенностями ребенка и сложившейся у него системой взаимоотношений с окружающими. Они тоже могут относиться к разным сферам психики и поведения.

- Рекомендации, предполагающие обращение к другим специалистам. Наиболее часто ребенок направляется к врачу (неврологу, психиатру, психотерапевту), к логопеду на психолого-медико-педагогическую комиссию.

В реальном консультировании эти четыре вида рекомендаций обычно выступают в тех или иных сочетаниях. Так, «симптоматические» рекомендации почти всегда требуют учета индивидуальных психологических особенностей ребенка, то есть должны быть дополнены индивидуализированными советами.

### **Групповые занятия с родителями**

Данная работа проводится в виде групповых консультаций, тематических семинаров, тренингов. Эту форму можно рассматривать как более эффективную в работе с родителями по сравнению с индивидуальными консультациями и более адекватную задачам психопрофилактики. Многие родители достаточно хорошо осознают недостатки своего воспитания, но очень часто им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решить свои проблемы. Анализ семейных ситуаций в группе помогает родителю взглянуть на себя со стороны, «глазами других» и тем са-

мым как бы объективировать свое поведение. Родители начинают лучше понимать собственные стереотипы воспитания, которые не являются результатом осознанного выбора, а обычно перенимаются либо «по наследству» от своих родителей, либо являются следствием представлений об отношениях ребенка и родителя, полученных из близкого социального окружения, средств массовой информации.

**Анкета специалиста  
(авторская разработка Л. В. Кочкиной)**

Консультирование

Индивидуальные занятия

Специалист (Ф. И. О., должность) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

оказывает консультативную помощь семье \_\_\_\_\_

Ребенок (Ф. И. О., возраст) \_\_\_\_\_

Состав семьи:

Число обращений:

1. Находится ли семья в трудной жизненной ситуации?

ДА    НЕТ

2. Кратко опишите ситуацию

3. Оцените объективную значимость ситуации в баллах (0 – минимальная выраженность, 5 – максимальная, отметьте нужное)

0 1 2 3 4 5

4. Оцените значимость ситуации для ребенка

0 1 2 3 4 5

5. Оцените значимость ситуации для родителя

0 1 2 3 4 5

6. Сфера нарушений общего развития ребенка (отметьте нужное):

– сомато-вегетативные нарушения;

– нарушения в когнитивной сфере;

– эмоциональные нарушения;

– нарушения поведения;

– личностные нарушения;

– нарушение социальных отношений;

– нарушение адаптации;

– нарушения детско-родительских взаимоотношений;

– нарушений не обнаружено.

7. Необходимые виды помощи семье (подчеркните нужное): информационная, консультативная, психологическая поддержка родителей, медицинская (лечение), дефектологическая, логопедическая, психологическая коррекция нарушений, психотерапевтическая, семейная психотерапия.

8. Считаете ли Вы ситуацию достаточно распространенной?

ДА    НЕТ

**Материалы к итоговому занятию:  
«Предотвратим детский суицид!»  
(отсроченное занятие)**

Комментарии авторов. Итоговое занятие проводится отсроченно, так как участникам программы предлагается поработать с материалами программы, заполнить итоговую анкету, проанализировать достижение целей и задач профилактической программы, соответствие тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий ожиданиям; оценить обеспеченность программы учебно-методическими материалами; выявить дефициты в содержании и организации. Организаторам подготовить и издать буклеты, макеты которых сделали участники на предыдущем занятии.

Итоговое занятие проводится в формате Open-Space, технологии открытого пространства (от англ. OpenSpaceTechnology, сокр. OST). Технология проведения собраний, сфокусированных на конкретных целях, но начинающихся без специального планирования, вне глобальной темы. («Технология» в данном случае означает инструмент – процесс, метод, способ) ТОП представляет собой самоорганизующийся процесс; участники создают расписание непосредственно на самом собрании.

**Структура занятия**

**1. Разминка.**

**Упражнение «Приветствие».**

**Цель:** «разогреть», снизить напряжение.

**Инструкция.** «Пожалуйста, начните свободно перемещаться по кругу. По моему сигналу вам нужно будет остановиться и поприветствовать человека, который будет ближе всего к вам находиться, словами: «Ты – хороший родитель!». Упражнение продолжается до тех пор, пока мы все не поприветствуем друг друга».

По окончании образуется общий круг и ведётся обсуждение.

**2. Основная часть.**

Открытое пространство даёт возможность увидеть людей с разными интересами, потребностями, осуществить выбор. Участникам занятия предлагается распределение на три группы по желанию и склонностям родителей: художники; поэты; аналитики.

### **Группа 1. Художники.**

**Задание.** Создать коллаж из вырезок газет, журналов на тему: «Профилактический потенциал семьи, или, что должны делать родители, чтобы предотвратить детский суицид», и представить свои варианты на общем собрании.

### **Группа 2. Поэты.**

В микрогруппах родители составляют синквейны.

**Задание.** Составить синквейн на тему: «За жизнь детей в ответе!». Синквейн – техника из технологии ЧПКМ – это стихотворение из 5 строк. Ведущий называет тему для синквейна. Каждому участнику(микрогруппе) даётся 15 мин, чтобы написать свой синквейн. Далее можно объединить родителей в пары с тем, чтобы они озвучили и обсудили свои синквейны. Можно обнародовать синквейны сразу в группе или на всю аудиторию. Оформить синквейны на плакатах.

Написание синквейна:

1. В первой строчке одним словом (обычно существительным) называется тема.
2. Вторая строчка – описание этой темы двумя прилагательными.
3. Третья строчка – это три глагола (или глагольные формы), называющие самые характерные действия предмета.

4. Четвёртая строчка – фраза из четырёх слов, личное отношение к теме.

5. Последняя строка – синоним темы, подчёркивающий её суть.

Синквейны оформляются на плакатах.

### **Группа 3. Аналитики.**

**Задание.** Заполнить таблицу и представить её на общем собрании. Если Вы не знаете, что делать в той или иной ситуации, обратитесь за помощью к другим группам.

#### **Ситуации, вызывающие родительскую тревогу**

Ситуации	
Мысли	
Чувства	
Действия	
Мои помощники	

### **3. Упражнение «Чему мы научились».**

**Цель:** оценивание результативности обучающих занятий.

**Инструкция.** «Сейчас мы попросим Вас оформить на плакате и одному из Вашей группы рассказать о трёх вещах, которым Вам удалось научиться в рамках настоящей программы. Попробуйте рассказать, чему вы научились (или не научились) и что вы заберёте с собой в «реальную жизнь»».

В завершение участникам предоставляется 5 мин для вопросов, выражения чувств, обращения к другим участникам и проговаривания всего того, что возникло в ходе занятий.

## **Занятие 1**

### **ПОДРОСТКИ И РОДИТЕЛИ**

#### **Цели:**

- профилактика конфликтных ситуаций в отношениях подростков с родителями;
- обучение родителей некоторым навыкам эффективного взаимодействия с подростками.

#### **Вводная часть.**

Ведущие приветствуют всех участников и благодарят за то, что все собрались. Коротко подводят итог предыдущей встречи, делают сообщение о программе этого дня. Спрашивают участников о настроении, задавая вопрос: «На какую музыку похоже настроение?» Каждый участник говорит о своем настроении.

#### **Приветствие.**

**Цель:** создание дружественной атмосферы в группе.

**О п и с а н и е.** Начинает ведущий. Он приветствует своего соседа справа и делает ему комплимент, отмечая какую-либо сторону его характера. Участник, которого поприветствовал ведущий, приветствует своего соседа справа и так далее. Главное условие – не повторяться.

**Правила работы в группе:**

- Отключенные телефоны – уважение друг к другу.
- На занятии одновременно может говорить только один человек.
- Говорить можно только за себя и про себя.
- Не отождествлять информацию и примеры с конкретной личностью.
- Нет критики и осуждения чужих мнений.
- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам.
- Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

Разногласия, к сожалению, частая проблема, с которой сталкиваются взрослеющие дети и их родители.

Стержневая проблема взаимоотношений, начиная примерно с 12 лет, – это реакция эмансипации. Эмансипация может быть: эмоциональная (когда эмоциональные связи детей и родителей постепенно разрываются или вытесняются связями с другими – дружбой, любовью); поведенческая (когда родители оказываются не в состоянии регулировать поведение ребенка); нормативная (если нормы и ценности, на которые ориентируются родители, становятся чуждыми их детям, воздвигая между ними стену непонимания).

Позиция родителей чаще всего сводится к тому, что они: 1) окончательно убеждают себя в том, что власть над детьми дана «от Бога», и продолжают деспотически навязывать им свои мнения, суждения и оценки по известному принципу «делай, как я»; 2) начинают просто побаиваться умнеющих детей, отступают перед ними, боясь получить от них упрек в консерватизме и обретая в награду (в лучшем случае) снисходительную улыбку.

*Опрос родителей:* Кто из Вас может сказать, что подростки говорят Вам все или почти все, что с ними происходит. (Результат подсчитывается – сколько ответов «ДА».)

Часто на практике мы сталкиваемся с тем, что подростки не могут доверять собственным родителям.

*Обсуждение вопроса:* По каким причинам это происходит?

Обсуждение вопроса: каковы плюсы того, что подростки рассказывают родителям о своей жизни?

*Подведение итогов.*

*Опрос родителей:* Кто из Вас может сказать, что относится к своему ребенку, как к равному? (Результат подсчитывается аналогично.)

*Второй вопрос выявляет уровень отношений:* в какой позиции находятся при общении родитель и подросток. Можно определить построение взаимоотношений с точки зрения транзактного анализа: транзакции (взаимодействия) «родитель – ребенок», «взрослый – ребенок», «ребенок – ребенок», «взрослый – взрослый».

Предлагается рассмотреть причины сложных отношений между подростками и родителями с точки зрения родителей.

*Подведение итогов:* меняя стиль взаимоотношений с подростками, можно преодолеть многие проблемы в отношениях с ними.

*Дискуссия:* «Опека. Контроль. Ответственность»

Что, по-вашему, означают такие понятия, как опека и контроль?

Когда проявляются контроль и опека? Почему?

Что такое ответственность?

Как принятие на себя ответственности влияет на контроль и опеку со стороны других людей?

Как можно проявить ответственность?

*Вывод:* чтобы избежать чрезмерной опеки и контроля родителей, подростку нужно проявить собственную ответственность и не допускать детских форм поведения.

*Задание:* вспомнить проблемную ситуацию с подростком и проанализировать: активность и пассивность его.

*Плакат:* Активность или пассивность, действие.

1. Говорить бодро и громко. Говорить медленно, тихо.

Переделать все дела с огромным желанием.

Думать об имеющихся проблемах и решать их как можно быстрее.

Брать ответственность на себя.

Уверенно отстаивать свою точку зрения.

Всегда доводить начатое до конца.

Делать что-либо, учитывая разные варианты развития событий.

2. Говорить медленно, тихо.

Лениться, откладывать дела на потом.

Стараться забыть о своих проблемах.

Избегать ответственности.

Быть неуверенным, сразу же соглашаться с точкой зрения собеседника.

Оставлять начатое.

Делать что-либо, не задумываясь о возможных последствиях.

Действия (первая колонка) относятся к активному образу жизни, а во второй колонке – к пассивному образу.

Родителям предлагается подумать, почему подростки ведут себя активно или пассивно. Несколько добровольцев говорят о своем опыте. Участники обсуждают, как пассивность или активность можно выразить: как можно произносить эти слова, и что эти слова говорят о поведении. Привести примеры активного поведения и ситуаций, в которых оно проявлялось.

### **Разбор ситуаций.**

Работа в мини-группах по карточкам. Родители разбирают в группах ситуации и способы поведения подростка. В работе по ситуациям родители отвечают на вопрос: Как в конкретной ситуации подросток может проявить ответственность, а родитель тем самым ослабить контроль?

*Ситуация 1.* Семен собирается гулять с друзьями. Каждый вечер по этому поводу в семье происходят ссоры, потому что мама пытается проконтролировать все до мелочей, а подростка это раздражает.

*Задание 1.* Представьте и расскажите, как именно Вы проявляете свой контроль? Какие 3 главных вопроса Вы задаете? Что именно Вы хотите проконтролировать и почему?

*Задание 2.* Составьте свой алгоритм поведения в данной ситуации, который поможет Семену проявить свою ответственность и предотвратить ссоры.

*Обсуждение.* В данной ситуации подросток может проявить и показать свою ответственность. КАК?

*Ситуация 2.* Мама Ксении уже много раз пытается завести с дочерью какой-то серьезный разговор, но девушка избегает его, постоянно ссылаясь на те или иные причины, уходит от ответа, делает вид, что сильно занята. Мама недовольна, начинает раздражаться. В результате – ссора.

*Задание 1.* Подумайте и представьте, о чем Вы хотите поговорить с дочерью? Почему вы заводите этот разговор? Что Вас беспокоит?

*Задание 2.* Какой совет Вы дали бы маме Ксении, чтобы решить данную ситуацию?

*Обсуждение.* Основа любых хороших взаимоотношений – между родителями и детьми – это общение. Если отношения родителя и подростка складываются неудачно, попытаться найти ключ к общению. КАК?

### **Тренинг «Я-сообщение».**

*Цель:* научить участников группы использовать технику «я – сообщения» как эффективный способ общения с родителями и другими людьми. (В обращении нет вопросительных предложений, и подлежащим является местоимение «Я». В я – высказываниях говорится о том, чего Вы хотите и что Вы собираетесь делать.)

*Пример:*

«Ксения, Я беспокоилась и сердилась по поводу того...»

«Я поняла, что ты можешь вполне самостоятельно принимать правильные решения относительно...»

«Я хочу, чтобы каждый выполнял свои обязанности».

Подведение итогов работы по ситуациям.

### «Рисунок».

*Цели:* выразить настроение через рисование.

*Материалы:* альбомные листы для рисования, краски, кисти, стаканы с водой, салфетки, папка для рисунков.

*Описание.* Ведущие раздают материалы и просят в произвольной форме изобразить свое настроение. Каждый выбирает себе место для рисования. Время не задается. Спрашивают участников о настроении, задавая вопрос: «На что похоже настроение?» Каждый участник говорит о своем настроении. Просят подумать о том, как можно применить полученные знания и опыт в будущем.

## З а н я т и е 2 РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ ПОДРОСТКУ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

**Цели:** повышение уровня психологической компетентности родителей; профилактика суицида; помочь родителям проанализировать взаимоотношения со своими детьми и осознать ошибки воспитания.

### «Приветствие и комплимент».

*Цель:* создание доброжелательной и веселой атмосферы в группе.

*Описание.* Ведущие просят поприветствовать друг друга самым теплым приветствием. Начинает ведущий. Он говорит своему соседу справа слова приветствия и так далее. Главное условие – не повторяться.

*Информирование.* Одна из главных тенденций подросткового возраста – переориентация общения на ровесников, более или менее равных по положению. Во-первых, общение со сверстниками – очень важный специфический канал информации: по нему подростки узнают многие необходимые вещи, о которых по тем или иным причинам им не сообщают взрослые. Например, подавляющую часть информации по вопросам пола подросток получает от сверстников. Во-вторых, это специфический вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия. В-третьих, это специфический вид эмоционального контакта.

Сознание групповой принадлежности, солидарности дает подростку чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Сумел ли подросток заслужить уважение и любовь равных, товарищей – имеет для него решающее значение. Усиливается потребность не только в социальной, но и пространственной, территориальной автономии, неприкосновенности своего личного пространства. Меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение».

Дети трактуют их как некое физическое состояние (нет никого вокруг), подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность. Важна для подростков дружба, одной из главных функций которой является поддержание самоуважения личности. Особенно важно умение понять подростков, у которых нет друзей. Хотя чувство одиночества в юношеском возрасте не редкость, оно вызывается разными причинами. Временное, преходящее состояние одиночества и сопутствующее ему грустное и по-

давленное настроение – нормальное явление человеческой жизни, которого никто не может избежать.

Достаточно распространено и ситуативное одиночество, обусловленное особыми жизненными обстоятельствами (например, резкой переменой условий жизни, появлением неудовлетворенной потребности в любви). С течением времени это проходит, уступая место новым взаимоотношениям и привязанностям.

Другое дело – хроническое одиночество, которое воспринимается как «Одиночество – моя судьба». Особенностью этого возраста является депрессия, для него характерны влюбленность и ранняя любовь. Неудачи в этой сфере очень сильно переживаются. Ранняя юность представляет собой группу повышенного риска. Почему?

Во-первых, сказываются внутренние трудности подросткового возраста, начиная с перестройки психогормональных процессов и кончая перестройкой Я-концепции. Во-вторых, пограничность и неопределенность социального положения. В-третьих, противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних норм и послушании взрослым, уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие самоконтроль, еще не сложились. Как это проявляется в конкретных явлениях, с которыми можно столкнуться? Одним из таких явлений является суицидальное поведение.

Что нужно знать о подростковом суициде?

Суицид – самоубийство – намеренное лишение себя жизни (С. И. Ожегов «Словарь русского языка»). Самоубийство – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, как, например, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания («Медицинская энциклопедия Американской медицинской ассоциации»).

Суицидальное поведение – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т. п. При этом суицидальное поведение в 90 % случаях – это «крик о помощи», и лишь у 10 % таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Почему же подростки пытаются покончить собой? Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения? Какие дети могут совершить такой поступок?

Согласно последним исследованиям, в группу риска по эмоциональному неблагополучию попадают 20 % подростков от 13 до 17 лет, а смертность юношей в результате суицида в России в три раза выше, чем в мире. В Центре Экстренной Психологической Помощи МГППУ с начала 2012 года учеными проводятся исследования суицидальной среды подростков. По различным информационным источникам, материалам СМИ, данным из социальных сетей – проанализировано более 100 суицидальных актов за первое полугодие 2012 года, а также 45 попыток суицида. Общая выборка составила 145 девочек и мальчиков в возрасте от 9 до 18 лет. В приведенном исследовании юношей, совершивших суицид, было 52,3 %, девушек – 47,7 %. Средний возраст подростков составил 16,4 года. В качестве способов самоубийства подростками в 50 % случаев выбиралось повешение, в 39,8 % – выброс из окна, отравление, применение огнестрельного оружия; иные способы составили – 10,2 %.

Суицид часто происходит в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания. Так, на юге Москвы 08.02.2012 г. из окна многоэтажного дома выпрыгнул 14-летний Александр после семейной ссоры. Из предсмертных записок Саши становится понятно, что на роковой прыжок мальчика могла толкнуть ссора с родителями. «Отец часто ругал его за своевольный образ жизни», – сообщил источник. Школьник курил, пил и, по словам родителей, украл у одноклассницы фото-

аппарат. Когда об этом стало известно отцу, он отругал сына. В предсмертной записке мальчик просит прощения у родителей за то, что конфликт зашел так далеко и что он не может быть таким хорошим сыном, как его брат Руслан: «Если я такой плохой, живите с Русланом. Бабушка, папа, тетя Ира, мама, простите. Это дошло до критической точки. Вы правы». Видимо, подросток надеялся с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию в семье, донести таким страшным образом свою позицию.

По данным исследования, кризис в межличностных отношениях является наиболее значимой причиной для 68 % всех случаев. Так, 28.03.2012 г. петербургская 16-летняя школьница выбросилась из окна многоэтажки из-за ссоры со своим молодым человеком; 21.03.2012 г. – 14-летняя Юлиана выбросилась из многоэтажки на западе Москвы, а накануне прыжка написала, что если ее бросит любимый, то она отправится в рай. О своих чувствах девушка поделилась на странице в соцсети, где призналась, что ее чувства к парню настолько сильны, что если они расстанутся, то она не сможет больше жить; 09.04.2012 – в станице Лысогорской Георгиевского района Ставропольского края был обнаружен повешенным 17-летний подросток. «С места происшествия изъята предсмертная записка подростка, в которой он сообщал, что причиной его ухода из жизни явилось расставание с девушкой». В вышеперечисленных примерах все подростки остались один на один с ситуацией, которую они не смогли разрешить самостоятельно, с чувствами высокой силы, толкнувшими их к роковому шагу.

Среди прочих причин, послуживших условием суицида, выделим: безразличие со стороны родителей и друзей, трудности в школе (воспринимаемые подростком как неразрешимые), психологическая неподготовленность к ранним интимным отношениям.

Исследование показало, что подростки, употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства. В качестве новых условий, способствующих суициду, фигурирует наличие некой деструктивной организации. Так, установлено, что 27.01.2011 двух подростков пятнадцати лет Никиту и Галю, выбросившихся с 16-го этажа во Фрязино, толкнули на самоубийство сектанты. Причиной трагической смерти двух подмосковных школьников могли быть угрозы человека из сатанистской секты. Внимательное изучение писем ребят в социальных сетях позволяет сделать вывод, что Гале постоянно угрожали сатанисты.

Другая новая тенденция – суицид как реакция на учебную ситуацию. Для примера приведем суицид, состоявшийся 19.04.2012 г., когда 18-летняя девушка Виктория Е. свела счеты с жизнью, не выдержав напряжения и усталости накануне тестирования. На кухне рядом с телом старшеклассницы нашли учебники, которые та изучала перед смертью. «Больше всего на свете Вика боялась экзаменов», – рассказали ее одноклассники. Она часто плакала из-за этого и повторяла: «Я не сдам, я провалюсь!» Другой случай, произошедший 12.04.2012 г., – самоубийство 16-летней жительницы Владивостока. Девочка покончила с собой, повесившись после занятий на ремне от куртки. Одной из основных причин самоубийства подростка мог стать проваленный тестовый экзамен. Двенадцатилетний мальчик в Туле 16.03.2012 г. пытался повеситься на ремне, предположительно, из-за полученной в школе двойки. Разрывающим сердце случаем суицида стала гибель 13-летнего Сергея В., который проживал в Ломоносовском районе Архангельска. Сергей покончил жизнь самоубийством, получив «двойку» по географии. Мальчик очень не хотел расстраивать любимую маму, которая воспитывала его вместе с новым мужем, и папу, с которым, несмотря на развод родителей, у Сережи были прекрасные отношения. На роковой шаг мальчик мог решиться, когда учителя вызвали маму на беседу об успеваемости Сережи. «Сергей изложил причины своего решения, – продолжает друг Сергея. – Он написал маме, что не смог быть ей хорошим сыном, что

он не может больше врать и воровать у нее. И завещал свою флешку с музыкой двоюродному брату Жене. Также он перед смертью попросил у мамы прощения, что не успел помыть посуду».

Самоубийство и серьезные попытки суицида в данном исследовании связаны с высоким чувством отчаяния. Дети, обделенные крепкими эмоциональными привязанностями к родителям, чаще не способны самостоятельно регулировать свое негативное психоэмоциональное состояние. У всех подростков-самоубийц отсутствуют навыки саморегуляции, но при этом выявлены низкие способности к социальной адаптации. Все эти механизмы формируются в детстве через общение взрослого с ребенком. Низкий уровень саморегуляции поведения приводит к неспособности автономного выживания в социуме.

Особую обеспокоенность психологов вызывают доведение до суицида через социальные сети. Для объяснения феномена травли через социальные сети в научный оборот введено понятие кибербуллинга. Если взрослый человек, наделенный развитыми навыками социального взаимодействия, адаптации и саморегуляции относит Интернет-общение как к второстепенному, то у подростка эта картина иная. Для него данное общение носит сверхценный характер. Много детей «живут» в сети, пользуются ее благами, формируя целую гамму противоречивых чувств к себе и другим.

В новом информационном мире подростки испытывают коммуникативные сложности, сталкиваясь с агрессией, травлей и унижениями в сети. Кибербуллинг осуществляется сознательно, систематически и направлен на слабых в психологическом отношении подростков, отличается от обычной агрессии масштабами: его свидетелями становится большое количество подростков и молодежи, отсюда большая суицидальная опасность.

Социальная сеть для подростков сегодня становится рупором деструктивного группового движения, которое может возглавить человек, распространяющий идеи о суициде. В этой связи интересен случай гибели 14-летних подружек из подмосковной Лобни – Лизы и Насти, которые жили в одном подъезде, учились в одной школе и были лучшими подругами. Девочки заранее готовились к суициду. Утром на своей страничке в социальной сети Настя написала: «Ненавижу фразу "А если твои друзья с 9-го этажа прыгать пойдут, ты тоже пойдешь?" ДА, ПОЙДУ, ЧЕ МНЕ БЕЗ ДРУЗЕЙ ДЕЛАТЬ???»». Лиза же в предсмертной записке указала: «Я всегда буду ценить только тех, кто со мной до конца!» В этом и других случаях мысль-действие о совершении самоубийства становится сверх личностно значимой, волевой и мотивационной составляющей, которая должна дать данному подростку уважение в группе молчаливо или словом поддерживающем данное деструктивное поведение.

Итак, факторами, которые подталкивают подростков к совершению суицида, являются:

- Внутрисемейные конфликты, возникающие из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности; развод родителей, смерть одного из них; потеря доверительных отношений с родителями; конфликты в школе, в результате которых – трудности в учебе, снижение самооценки, появление ощущения «не значимости» для окружающих.
- Несчастливая или безответная любовь, трудности взаимопонимания, неумение наладить отношения.
- Материально-бытовые трудности, материальное неравенство, когда у одного «есть все», а у другого – «ничего».
- Депрессивное состояние и психическое расстройство в результате конфликтов или насилия в семье, воздействия на сознание агрессивной информации в СМИ и Интернете, пропагандирующей секс, насилие, убийства и самоубийства.
- Генетические факторы – предрасположенность к психическим болезням, которые увеличивают риск суицида.

- Неизлечимые болезни (СПИД, онкологические, венерические) могут быть стимулятором к совершению самоубийства.

### **Мотивы и причины суицидов.**

Причин, побуждающих подростка к совершению суицида, множество, но на первый план выступает стремление обратить внимание родителей, педагогов, близких на свои проблемы. Среди побудительных мотивов суицида нередко выступают невыносимая душевная боль, одиночество, стыд за какой-то совершенный проступок, ощущение безнадежности и беспомощности, нестерпимая обида и недовольство собой.

Следует быть чувствительным к переживаниям подростками чувств заброшенности, одиночества. Сложность взаимоотношений родителей с подростками заключается в том, что основная задача подросткового возраста – сепарация, отделение от родителей, и в то же время подросток очень нуждается в принятии. Он может говорить родителям: «Оставьте меня в покое», но когда родители это делают, ощущает никому ненужность. Родители же очень много работают и слишком мало времени проводят в семье, либо – перекося в обратную сторону: родители сидят дома и «занимаются детьми», да так, что детям от этого тошно и они стремятся освободиться от гиперопеки. Результат может быть один – суицид подростка.

Какими бы ни были обстоятельства, нет ни одного суицидента (психически здорового), который не имел бы фантазий о своём спасении. Однако на этапе возникновения идеи самоубийства у человека наблюдается сужение сознания, он забывает обо всём: о близких, о прошлом...

### **Особенности суицидального поведения детей и подростков.**

Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. У них не сформировано представление о необратимости смерти, которая понимается ими как длительное отсутствие или иное существование. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в то же время наблюдать их отчаяние, быть свидетелем собственных похорон и раскаяния обидчиков.

Если ребенок – это зеркало семьи, то подросток – это зеркало состояния общества. В этом возрасте гораздо больше реагируют на ситуацию в своей подростковой микросреде, чем на родителей. А в этой микросреде смерть зачастую воспринимается романтически: с одной стороны, она пугает, с другой – привлекает. Хочется ее исследовать, прочувствовать, понять, а что там, за ней? Параллельно с этим у многих подростков, в отличие от взрослых, еще нет ощущения реальности смерти и ее необратимости. Она как бы за скобками жизни, а в «реальности» компьютерной игры, где у героя десять жизней и всегда можно начать играть заново.

Несформированное представление о ценности жизни и такие особенности подросткового возраста, как общая неустойчивость, повышенная самооценка, эгоцентризм – создают условия для суицидального поведения.

Формирование суицидального поведения во многом зависит также от некоторых особенностей личности: эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность. В группу риска часто попадают тихие, необременительные для окружающих дети, те, что просиживают дни напролёт в социальных сетях и компьютерных играх и имеют мало сцепок с реальностью.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

### **Словесные признаки.**

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо или косвенно намекать о своем намерении: «Лучше бы мне умереть», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Скоро все проблемы будут решены», «Вы еще пожалеете, когда я умру!».

2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **Поведенческие признаки.**

1. Отчаяние, плач.

2. Тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.

3. Снижение жизненной активности, замкнутость.

4. Самоизоляция от семьи и любимых людей.

5. Изменение суточного ритма.

6. Повышение или потеря аппетита.

7. Вялость и апатия.

8. Неспособность сконцентрироваться.

9. Отказ от личных вещей.

10. Стремление к рискованным действиям.

11. Повышенная неприязнь к себе, чувство вины, упрёки в свой адрес, ощущение бесполезности, никому ненужности, низкая самооценка.

12. Потеря интереса к увлечениям.

13. Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.

14. Скудные планы на будущее.

15. Стремление к тому, чтобы оставили в покое.

16. Рост употребления алкоголя, употребление наркотиков.

17. Суицидальные попытки в прошлом.

### **Ситуационные признаки.**

Человек может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);

- ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;

- предпринимал раньше попытки суицида;

- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически настроен по отношению к себе.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов цветения окружающей природы и душевной подавленности.

### **Анализ взаимоотношений детей и родителей.**

«Как помочь подростку в кризисных ситуациях?»

Давайте ответим с вами на ряд вопросов, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с ребёнком.

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если большинство «НЕТ», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Уважаемые родители, помните!

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если собственный ребенок не может их дозваться?

Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями».

Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков – они всегда правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно это было так давно, что уже и не важно. А вместо понимания и сочувствия можно услышать: «Мне бы твои проблемы, вот где денег достать – это пройдет!» Не уделяя больше 5 минут на более глубокое понимание.

Упрекая, родители, произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают на опасный для жизни поступок.

Пример. Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: «Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала». Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье – это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко нарядилась.

Родителям следует понимать: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это, кстати, проще, чем заставить замолчать другого, сознавая свою правоту). Ведь ваша задача по сути в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что он вырастет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Специалисты утверждают (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т. е. дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой».

Подросток нередко представляет себе смерть, как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Что делать?

Если замечена склонность подростка к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

– Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?

– Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

– Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.

Человеку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

*Вывод.* Суть любой поддержки подростка, находящегося в кризисной ситуации, вернуть ему ощущение «нужности» и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен. Важно показать, что вы, родители, его любите.

Кто в этом мире будет принимать и любить меня (РЕБЕНКА) и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того, как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно.

Кто, если не вы, уважаемые родители?

### **Памятка для родителей подростков «Как предотвратить суицид»**

1. Интересоваться жизнью ребенка: какое у него сегодня настроение, что получается и не получается, что любит, с кем в ссоре и т. д. Да, для человека в переходном возрасте родители уже не авторитет, он не будет делиться с вами своими переживаниями. Но это не значит, что у вас вообще не может быть доверительного общения. Вы все равно должны проявлять интерес к ребенку. Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. Заведите в семье такое правило – разговаривать, обмениваться за столом хотя бы парой слов: «Как дела? Что нового в жизни?» При этом, если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение, а если делится чем-то своим – то это уже настоящее общение. Необходимо поддерживать самооценку подростка: относиться к нему серьезно, признавать важными его проблемы и потребности, интересоваться его делами и успехами (пусть даже это всего лишь овладение скейтбордом).

2. Разговаривать с ребёнком, не навязываясь и не отталкивая его, несмотря на то, что он сам «отталкивается» и говорит «отстаньте» – для его возраста это нормально, нельзя говорить: «Успокойся, тогда поговорим», «В таком тоне я не разговариваю». Подростки чрезмерно эмоцио-

нальны, что обусловлено активностью гормональных процессов. И иногда требуется потерпеть его слёзы, крики, «нервы», чтобы снизить накал эмоций, и они не привели к непоправимому. Перенесите фокус разговора на возможность обратиться за помощью в любой момент: «Я тебя буду спрашивать, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Однако, если тебе нужно поговорить, помни – я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе по первому зову». Но эти вещи нельзя просто декларировать, это нужно делать.

3. Не бояться врача-психиатра. Психиатр – такой же врач, как хирург или терапевт. Для подростков вообще консультация с психиатром порой более актуальна, чем с психологом. Потому что большинство ребят в этом возрасте в силу бурного роста, физиологических изменений, гормональных скачков находятся в пограничном психическом состоянии. И родитель не всегда может определить, когда ребенок перешел границы. Поэтому дружба с врачом-психиатром – это абсолютно нормальное явление для родителей подростков. Если вы замечаете, что у вашего ребенка постоянно плохое настроение, недовольство собой, нарушение аппетита – вы не можете наверняка сказать, что это – влияние плохой погоды, анорексия, действие психотропных таблеток, но если возникли какие-то подозрения – совершенно нормально, что вы консультируетесь с психиатром. Если в семье уже начался шантаж с помощью суицида, тем более необходимо обращаться к специалистам и решать проблему комплексно.

4. Серьезно относиться к интересу темой суицида. Человек, который планирует покончить с собой, как правило, обдумывает детали этого поступка. Симптоматичными могут быть записи в блогах, разговоры, книги, которые он читает, фильмы, которые смотрит. При правильном отношении все это можно вовремя заметить и предотвратить суицид. Просто часто близкие не придают этому значения, а подросток, возможно, пытается сказать: обратите на меня внимание! Поэтому, если вы замечаете, что подросток интересуется темой самоубийства – даже просто как отвлеченной темой, если он смотрит передачи про самоубийц, ходит на соответствующие сайты, задает вопросы «А что вы будете делать, если я...», – не успокаивайте себя, что все это чепуха. Нужно очень серьезно с ним поговорить, а лучше – обратиться к специалисту.

5. Не избегать разговоров о смерти с ребенком, начиная с самого раннего возраста, когда у него появляются первые вопросы о жизни, о смерти, о ценностях... Огромным подспорьем здесь могут послужить метафоры, художественные, литературные образы, личный опыт родителя. Нужно объяснить, что смерть – это не игра, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Такие разговоры помогают развеять тот самый флер таинственности, которым смерть может быть окружена для подростка. Не скрывайте от детей факта смерти! Даже если умирает не человек, а ваше домашнее животное, не надо хоронить его, пока ребенок спит, чтобы потом сказать, что зверек убежал. Смерть естественным, хоть субъективно трагическим образом, присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребенка искусственный мир.

С детьми нужно говорить о жизни, смерти, одиночестве, смысле, о его чувствах. Есть стереотип, что подростки всё это обсуждают со сверстниками, а со взрослыми вряд ли захотят делиться. Однако на самом деле, взрослые им очень нужны, потому что своего опыта ещё не хватает. Но эти беседы не должны превращаться в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что вы хотите поговорить о чувствах и что вы не осуждаете его за эти чувства.

6. Не игнорировать заявления подростков о намерении суицида. Суицид, особенно подростковый, часто рассматривается как шантаж и манипуляция. Мол, если подросток в открытую угрожает самоубийством, то вряд ли на самом деле отважится на что-то подобное. Однако это миф. Впервые, подросток может быть готов совершить суицид, но говорит об этом в надежде, что его ос-

тановят. Во-вторых, такое поведение действительно нередко содержит шантаж. Но это ещё и крик о помощи. За каждым таким действием стоит очень сильная неудовлетворенная потребность.

7. Больше говорить с детьми об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. У родителей есть важная задача: донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Можно объяснить это не только на языке религии, но и на бытовом уровне – это малодушие, трусость, это то, чего уже не исправить. Вопросы о суицидальных мыслях, беседы-размышления о смерти не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. На самом деле ребёнок может почувствовать облегчение от раскрытия своей проблемы, понимания того, что такое потеря, осознания ценности жизни, понимания невозможности возврата.

8. Донести до своих детей, что их любят и готовы поддержать: «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу» – ребенок должен услышать эти слова. Он должен знать, что его любят всяким и что бы он ни сделал – родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у подростков не будет страха, что лучше покончить с жизнью, чем поговорить с папой и мамой.

9. Попытаться совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из затруднительной ситуации. Когда ребёнок угнетён сложившимися в его жизни обстоятельствами, определённой ситуацией, событиями, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случаи успешного совладания с трудностями, стрессами, разочарованиями, подкреплять, упомянутые им позитивные мысли, действия. Хвалить за них. Не нужно предлагать упрощённых решений типа: «Всё, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше». Нужно помочь ребёнку понять, что чувство безнадежности не будет длиться вечно. При этом нельзя приуменьшать боль, переживаемую подростком («Нет причин убиваться из-за этого»). Это лишь показывает человеку, что вы его не понимаете. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.

10. Поддерживать в случае конфликта со значимой для него группой. Родитель может позаботиться о вхождении ребенка в разные подростковые группы, поддерживая, например, его занятия в спортивной или художественной студии, предлагая организовать регулярные встречи с друзьями из других, неконфликтных ему групп. Если круг общения подростка не замыкается на одноклассниках или соседях по подъезду, ему будет легче пережить проблемы, возникшие в какой-то из групп.

11. Не наказывать за нарушение неустановленных правил. Сначала границы должны быть установлены (например, возвращаться домой не позже 10), прежде чем требовать их соблюдения. Ребёнок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении, до того, как его призвут к ответственности. Эта предварительная договорённость исключает ошеломляющее чувство несправедливости, которое испытывает человек, когда его наказывают за нечаянные проступки или оплошности.

12. Не требовать от ребёнка невозможного. Вы должны быть абсолютно уверены в том, что ваш ребёнок действительно в состоянии исполнить то, что вы от него требуете. Не наказывайте его за плохую учёбу, если видите, что у него просто не получается. Требование невозможного разрушает нервно-психическое здоровье ребёнка.

13. В конфликтах необходимо спокойно излагать ребёнку свою точку зрения, объяснять ему особенности его возраста, акцентировать внимание на том, что что бы ни произошло, он любим родителями.

Проблема суицида среди подростков достаточно серьезна и актуальна в настоящее время. Об этом свидетельствует увеличение количества попыток и случаев добровольного ухода из жизни. Согласно данным статистики, уровень самоубийств среди российских подростков является одним

из самых высоких в мире (третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое место среди основных причин потенциальной потери жизни).

### Занятие 3 СТРЕССЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

#### Способы реагирования в кризисных ситуациях

**Цель:** формирование представлений о стрессе и способах реагирования в стрессовой ситуации.

**«Спичка».**

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы в группе.

*Материалы:* коробок спичек, блюдце.

*Описание.* Условия задания. Каждый участник берет спичку, зажигает ее и, пока спичка горит, говорит о самом радостном событии своей жизни. Участник замолкает, как только спичка погаснет. Важно говорить ровно столько, сколько горит спичка. После этого он кладет сгоревшую спичку на блюдце и передает коробок следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока все участники, включая ведущих, не расскажут о своем событии.

*Обсуждение.* Что произошло в круге? Изменилось ли настроение? Большинство людей не осознают того, что они сами создают собственное настроение и, следовательно, могут его изменять.

Сложности и проблемы во взаимоотношениях с подростками могут стать причиной тревоги и стресса. Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Что такое стресс, как он возникает, как влияет на организм человека и как с ним бороться?

*Информирование.* Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Что же такое эмоциональный стресс?

Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т. е. стать стрессором. Стрессорами могут быть самые разнообразные факторы: микробы и вирусы, различные яды, высокая или низкая температура окружающей среды, травма и т. д. Но оказывается, что такими же стрессорами могут быть и любые эмоциогенные факторы, т. е. факторы, влияющие на эмоциональную сферу человека. Это все, что может нас взволновать: несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям. При этом выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т. д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т. д.

Стрессовые ситуации возникают как дома, так и на работе. Ведь именно стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека. В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение

лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым.

Иногда стресс может быть полезным, так как помогает в случае необходимости задействовать ресурсы организма. Но чрезмерные стрессы приводят к истощению, которое может вызвать физические и психические заболевания. Очень часто люди обращаются к врачу с жалобами на физические недомогания, тогда как реальной причиной их состояния является стресс. Стрессы входят в первую десятку причин, вызывающих болезни.

В настоящее время ученые различают эустресс (положительный стресс, который сочетается с желательным эффектом и мобилизует организм) и дистресс (отрицательный стресс с нежелательным вредоносным эффектом). При эустрессе происходит активизация познавательных процессов и процессов самосознания, осмысления действительности, памяти. Дистресс, возникающий в рабочей обстановке, имеет тенденцию распространяться и на нерабочее время. Такое накопившееся последствие трудно компенсировать в часы досуга, нужно компенсировать в рабочее время.

Внутриличностный стресс. Большинство наших требований к внешнему миру и его воздействия на нас связаны с этим видом стресса. Если мы не находимся в мире сами с собой, то наше внутреннее смятение, переживание проявляются в негативном отношении, воздействиях на внешний мир и нарушают межличностные взаимосвязи. В эту категорию стресса входят такие события, как несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т. п.

Область межличностного стресса взаимодействует с определенными областями жизни. Поскольку каждому человеку приходится постоянно решать разнообразные социальные вопросы в своей деятельности, то взаимодействие с другими лицами и его оценка оказывают существенное влияние на наше восприятие, переживание, отношение к событиям и являются проблемами отношений между людьми.

Личностный стресс имеет отношение к тому, что делает индивид и что происходит с ним, когда он не выполняет, нарушает определенные предписанные социальные роли, такие как роль родителя, мужа, служащего и т. п. Он проявляется в связи с такими явлениями, как нарушение здоровья, плохие привычки, сексуальные трудности, скука, старение, уход на пенсию.

Семейный стресс включает все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней – работа по дому, супружеские проблемы, конфликты между поколениями, жизнь с молодежью, болезнь и смерть в семье, алкоголизм, развод и т. п.

Рабочий стресс обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации могут стать источником стресса.

Финансовый стресс не требует разъяснений. Невозможность оплатить счета, не обеспечение расходов доходами, затруднения в получении долга, несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение дополнительных и финансово не обеспеченных расходов – эти и другие обстоятельства могут являться причиной стресса.

Как справиться со стрессом?

Диагностика. Тест 1. Оценка отношения к кризису.

Тест 2. Оценка чувствительности к кризису.

Тест 3. Ваш стиль преодоления кризиса.

Даются комментарии по каждому утверждению теста\*.

## Методика определения индивидуальных копинг-стратегий

Э. Хайма

Предназначена для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом. В теории копинг-поведения выделяют стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание».

Копинг-стратегия разрешения проблем отражает способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки позволяет при помощи актуальных ответов успешно совладать со стрессовой ситуацией. Мужчины чаще обращаются за инструментальной поддержкой, женщины – как за инструментальной, так и за эмоциональной поддержкой. Молодые люди важным считают возможность обсуждения своих переживаний.

Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, изменить ситуацию.

*Обсуждение.* Анализ собственных копинг-стратегий по результатам теста.

*Информирование.* Какие ресурсы помогают человеку справиться со стрессовой ситуацией.

Одним из основных базисных копинг-ресурсов является Я – концепция, позитивный характер которой способствует тому, что личность чувствует себя уверенной в своей способности контролировать ситуацию. Способна адекватно оценивать проблемную ситуацию, выбирать адекватную стратегию, социальную сеть, вид социальной поддержки.

Эмпатия, которая включает как сопереживание, так и способность принимать чужую точку зрения, что позволяет четко оценивать проблему и создавать больше вариантов решения.

Аффилиация выражается как в чувстве привязанности, так и в общительности, в стремлении сотрудничать с другими людьми. Регулирует эмоциональную, информационную, дружескую и материальную социальную поддержку путем построения хороших взаимоотношений.

### ***Стратегия «7 шагов» борьбы со стрессом.***

1. Действуйте. Определите основные источники стресса и примите меры к их устранению. Любое действие лучше, чем грустные размышления. Выделите время для пеших прогулок и для зарядки. Улыбайтесь и отвечайте веселым голосом, как бы тяжело ни было на душе.

2. Выражайте ваши чувства. Избегайте одиночества. Постарайтесь общаться с другими людьми. Не скрывайте ваши чувства. Найдите способ выразить гнев и чувства, которые переполняют вас. Поговорите с другом или супругом, может, получите ответы на ваши вопросы.

3. Определите приоритеты. Новый взгляд на ваши жизненные приоритеты прояснит понимание неудач и причин стресса. Чередуйте работу и отдых. Откажитесь от образа жизни, который заключается в одной работе.

4. Учтите то, что может быть изменено. Имейте мужество изменить то, что может быть изменено, примиритесь с тем, что изменить нельзя. Наберитесь мужества отличить первое от второго.

5. Лучше использовать накопленный вами опыт. Отрицательный результат – это тоже результат. Изменение знака – на +. Помня о своих переживаниях, постарайтесь стать открытым и доброжелательным к другим людям, которых перемалывает мельница жизни.

6. Проверьте ваше искусство управления временем. Не соглашайтесь с другими и не устанавливайте себе нереальных сроков выполнения дел, отводите больше времени на важные задачи. Действуйте методично, решая в текущий момент только одну задачу.

7. Считайте ваши радости, а не печали. Концентрируйте внимание на тех делах, которые выполняете сейчас. Избегайте постоянного размышления о прошлых событиях и не слишком тре-

вожьтесь о том, что произойдет в будущем. Благодарность – это ваш самый большой союзник. Напишите сейчас на листе 5 самых больших событий, за которые вы больше всего благодарны судьбе.

**«Воображаемые подарки».**

*Цель:* Завершение семинара с хорошим настроением.

*Описание.* Все участники сидят в круге. Ведущий спрашивает своего соседа справа, что тот больше всего любит из еды. Сосед отвечает, например: «шоколад».

Ведущий говорит: «Я даю тебе 5 килограммов самого вкусного, пористого шоколада», делает движение руками, как будто он на самом деле передает этот шоколад. Получатель благодарит за подарок. Подарок должен получить каждый участник.

## **З а н я т и е 4**

### **КАК РОДИТЕЛЯМ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?**

**(тренинг эмоциональной устойчивости)**

**Цель:** формирование умений управлять собственным эмоциональным состоянием.

*Описание.* В тренинг включены упражнения на развитие эмпатии, мимической экспрессивности, эмоциональной выразительности, эмоциональной саморегуляции. Важно обучить родителей техникам эмоциональной саморегуляции и внушить уверенность в успехе при решении проблем.

**Упражнение «Пойми другого».**

Каждый участник в течение двух-трех минут описывает настроение кого-либо из группы. Необходимо представить себе человека, прочувствовать его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух и подтверждается их достоверность.

**Упражнение «Эпитеты».**

Каждому участнику дают одну из фотографий, отражающих «эмоциональное состояние» человека.

*Задание.* Внимательно рассмотрите фотографии. Дайте характеристику личности в целом. Подберите не менее семи эпитетов, раскрывающих характер человека и его эмоциональное состояние. Например: этот человек спокойный, уживчивый, слабый, бесхитростный, дружелюбный, покладистый, простой, веселый, радостный, беззаботный.

*Материал:* набор фотографий людей, испытывающих различные эмоциональные состояния.

**Упражнение «Отражение чувств».**

Все участники разбиваются на пары. Один участник произносит эмоционально окрашенную фразу, другой сначала передает своими словами её содержание, а затем пытается определить чувство, которое испытывал партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

**Упражнение «Телефонный разговор».**

Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются спиной друг к другу и имитируют телефонный разговор, в ходе которого по манере говорить, интонации голоса партнера они должны определить эмоциональное состояние. Затем обсуждаются результаты выполнения задания.

### ***Упражнение «Красный карандаш».***

Группа располагается садится по кругу. Один из участников должен рассказать сидящему слева от себя о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ последний должен реагировать с позиции «красного карандаша» – критика, советчика. Затем «красный карандаш» рассказывает о своей проблеме следующему участнику. Каждый следующий участник делает то же самое.

### ***Упражнение «Поддержка».***

Участники садятся по кругу. Каждый участник рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения. В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

### ***Упражнение «Ваши способности к искренности».***

Работа проводится в диадах. Партнеры садятся лицом друг к другу на расстоянии не более полутора метров и смотрят друг другу в глаза. Затем один из них делится с другим чем-либо действительно важным для него – своими опасениями, увлечениями или случаем из жизни, своими мыслями, чувствами. Слушающий пытается активно реагировать. Говорящий свободен в своих высказываниях. Он должен осознать свои чувства и выразить их. Упражнение выполняется поочередно.

Для обсуждения: Какие чувства вы испытываете к партнеру после разговора?

### ***Упражнение «Угощение чаем».***

Участники по очереди (4–5 человек) должны представить себе дружескую вечеринку (интимную встречу, деловую беседу) и поднести собравшимся чай. Необходимо взять воображаемые блюдца и чашки, расставить на воображаемом подносе, налить в них воображаемый напиток, а затем с подноса подать каждому чашку на блюдце.

### ***Упражнение «Неожиданный гость».***

Это упражнение выполняется всей группой одновременно. Группа образует два круга так, чтобы каждый в кругу имел своего визави. Во внутреннем круге – «хозяин, открывающий дверь», во внешнем круге – «неожиданный гость». Внешний круг медленно движется. Когда образуется визави, ведущий сообщает, кто же неожиданно пришел. «Хозяин» показывает свое отношение к появлению неожиданного гостя. Без учета жестких правил этикета.

### ***Упражнение «Маски в общении».***

Упражнение на осознание своих индивидуальных способов ухода от искреннего, открытого общения. Ведущий предлагает участникам на выбор карточки, где заданы маски:

- 1) безучастности;
- 2) прохладной вежливости;
- 3) высокомерной неприступности;
- 4) агрессивности («попробуй не выполнить мое желание»);
- 5) послушания или угодливости;
- 6) деланной доброжелательности или сочувствия;
- 7) простодушно-чудаковатой веселости.

Поскольку в группе больше семи человек, то 2-я и 6-я карточки повторяются.

Теперь участники по очереди должны продемонстрировать свою маску.

**В а р и а н т 1.** Каждому участнику надо вспомнить или придумать ситуацию, которая помогла бы изобразить маску и продемонстрировать ее всем.

**В а р и а н т 2.** Каждый участник должен выбрать себе партнера и инсценировать без слов или со словами ситуацию, соответствующую маске. Инсценирование заканчивается «живой фотографией»: маску нужно удерживать на лице не меньше двух минут.

Вариант 2 предпочтительнее, поскольку снижает тревожность и некоторую искусственность задания. После занятия можно дать домашнее задание: написать в тетради для самоанализа, какими масками вы чаще всего пользуетесь в жизни, чем они помогают и чем мешают в общении.

### ***Упражнение «Крокодил».***

Участники разбиваются на две команды. Каждая загадывает слово или какое-либо понятие. Слово сообщается на ухо члену другой команды. Он может только изобразить это слово своими жестами и мимикой. Его группа задает наводящие вопросы. Причем вопросы ставятся таким образом, чтобы на них можно было ответить «да», «нет», «не знаю».

Словами ничего говорить нельзя. Выигрывает та команда, которая сумеет разгадать большее количество слов.

### ***Упражнение «Внешнее выражение эмоций».***

Каждый участник получает репродукцию портрета художника и должен «оживить» портрет, то есть принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображенного.

### ***Упражнение «Список эмоций».***

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение. Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию – все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

- Какое слово было труднее всего показать?
- У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?
- Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

Задания для самостоятельной работы. Родителям предлагается выполнить следующие задания: понаблюдать за собой в процессе взаимодействия с близкими людьми: понять их состояние, почувствовать, выслушать. Находясь в транспорте, незаметно приглядеться к чьему-либо лицу. Попытаться вообразить это лицо улыбающимся, опечаленным, испуганным, насмешливым, нежным и т. д. Попробовать представить те чувства, которые испытывает этот человек в данный момент. Понаблюдать за собой. Определить, какие эмоциональные проявления являются для вас типичными, какой способ взаимодействия с отрицательными эмоциями у вас преобладает.

□ Внимательно рассмотреть свое лицо в зеркало, не критикуя себя. Постараться выразить мимикой: дружелюбие, открытость, недовольство. Определить, что удастся лучше. Постараться выразить дружелюбие, доброжелательность в разной степени – от вежливой симпатии до обожания. После чего задать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?». Проанализировать данный эксперимент.



□ Чтобы избавиться от угрюмого или надменного выражения лица, по утрам перед зеркалом покажите себе язык, улыбнитесь. Настройте себя на то, что казенное выражение лица не должно появиться у вас ни разу в течение дня.

## **Способы саморегуляции эмоционального состояния**

### **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

#### **Методика выполнения дыхательных упражнений**

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.
5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.
6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем – пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2–3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна – гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

#### ***Упражнение «Отдых».***

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

#### ***Упражнение «Передышка».***

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

#### ***Упражнение «Найди свой ритм».***

Цель данного упражнения – найти собственный ритм дыхания, воспринимаемый как приятный, удобный, успокаивающий – тот ритм, который поможет погрузиться в состояние покоя.

Дышите в естественном, произвольном ритме – «как само дышится». Запомнив этот ритм, постепенно начните дышать чаще... еще чаще... как можно быстрее... Постарайтесь выдержать такой

предельно учащенный ритм дыхания сколько возможно, хотя бы 30–40 секунд. Затем постепенно начните замедлять ритм дыхания... пока он не вернется к исходному... Дышите реже... еще реже... дышите как можно медленнее... Необходимо выдержать такой ритм дыхания не менее минуты. Освоив, прочувствовав два этих крайних полюса – максимально частое и максимально редкое дыхание, поэкспериментируйте, варьируя частоту дыхания в максимально возможных пределах. От одного полюса до другого, пока не нащупаете некоторый промежуточный ритм дыхания, максимально удобный, плавный, размеренный и неторопливый, являющийся для вас в данную минуту ритмом абсолютно спокойного дыхания, вашим ритмом покоя. Дышите в этом ритме, побудьте в нем, в этом состоянии покоя, освойтесь в нем, погрузитесь в него хотя бы на несколько минут. Завершите упражнение активизирующим выходом, одновременно учащая дыхание, вдыхая глубоко и долго, а выдыхая – резко, быстро.

Упражнение необходимо регулярно повторять. Запомните ощущения, связанные с различными ритмами дыхания, сравнивайте, как меняется ритм успокаивающего дыхания в разные дни, «оживляйте» ваше состояние покоя. Постепенно, по мере выработки навыка, вы научитесь находить свой ритм покоя достаточно быстро, всего за 30–40 секунд. И тогда в нужный момент сможете быстро успокоиться и расслабиться.

#### ***Упражнение «Успокаивающее дыхание».***

Исходное положение – сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох – длиннее на 1–2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы – задержки дыхания: 4–4 (2); 4–5 (2); 4–6 (2); 4–7 (2); 4–8 (2); 4–8 (2); 5–8 (2); 6–8 (3); 7–8 (3); 8–8 (4); 8–8 (4); 7–8 (3); 6–7 (3); 5–6 (2), 4–5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

#### ***Упражнение «Дыхание с облегчением» (для самостоятельного выполнения).***

Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Наблюдая за внутренними ощущениями, найдите именно те, что появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном и одновременно следите за ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения (нечто подобное возгласу «о-ох-ох...»), вместе с которым уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями (и вы действительно чувствуете это с каждым выдохом). Очень важно при выполнении упражнения направить внимание исключительно на внутренние ощущения, все время следить за ними, не отвлекаясь на новые неприятные мысли или воспоминания, которые могут последовать за первоначальными, если внимание будет направлено на их поиск. Дышать подобным образом необходимо не менее 5–7 минут. Перед выходом из упражнения сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменились настроение, эмоциональный фон.

### УПРАЖНЕНИЯ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЮ

#### ***Упражнение «Саморазвивающиеся представления».***

**Инструкция преподавателя.** Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А теперь попытайтесь воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ. Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваетесь на песке... Смотрите в море. Видны головы купающихся... Рассмотрите получше линию горизонта. Что там появилось? Вспомните внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?..

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Вы входите в воду... Чувствуете ее прикосновение... Какая она?..

Образы уходят. Сосредоточьте свое внимание на своем теле. Сожмите руки. Откройте глаза.

#### ***Упражнение «Формирование зрительных представлений абстрактных понятий».***

**Инструкция преподавателя.** Сосредоточьтесь на своих ощущениях, активизируйте свою эмоциональную память. Я буду называть абстрактные понятия, а вы постарайтесь увидеть образы, которые с ними ассоциируются: счастье, рабство, свобода, достоинство, покорность, мечта.

Рефлексия ощущений, возникающих образов.

#### ***Упражнение «Визуализация воображения».***

**Инструкция преподавателя.** Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет.) Вообразите снова белый экран. Покрасьте его в ярко-синий цвет, красный, зеленый. Представляйте любые цвета. Сотрите все с экрана, откройте глаза.

#### ***Упражнение «Расщепление экрана».***

Работа проводится участниками группы во внутреннем плане. Необходимо представить большой белый экран, разделенный вертикальной чертой. Слева на экран проецируется субъектом негативная фрустрирующая ситуация – нечеткая, черно-белая; справа – ситуация успеха, яркая, красочная, наполненная звуками и запахами. Постепенно левая (негативная) картинка уменьшается и блекнет, удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается. После двух-, трехкратного выполнения этого упражнения участники группы с удивлением обнаруживают, что мысли о негативной ситуации больше не вызывают отрицательных чувств и она воспринимается ими гораздо спокойнее, чем прежде.

#### ***Упражнение «Марионетка».***

**Инструкция преподавателя.** Вообразите, что вы большая кукла марионетка. Ваши кисти рук, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все остальные части также прикреплены веревочками, шеи нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела, настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанно и вяло.

#### ***Упражнение «Маяк».***

**Инструкция преподавателя.** Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут по-

качнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

#### ***Упражнение «Поплавок в океане».***

**И н с т р у к ц и я** преподавателя. Сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы маленький поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу: какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

#### ***Упражнение «Визуализация моря».***

**И н с т р у к ц и я** преподавателя. Представьте себя на берегу моря. Посмотрите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло и даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться! И вот вы уже идете по направлению к морю по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И наконец, бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая же сегодня холодная! Просто ледяная! Вода сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода, вы плывете, сильно работая руками, ногами, вы стремительно двигаетесь вперед. И начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете, как дельфин – стремительно и плавно. А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете. Вам хорошо и спокойно. Вы чувствуете, что все ваши мысли текут плавно. Вы уверены в себе. Вам хорошо и спокойно. Отдохнули. Открываем глаза...

#### ***Упражнение «Путешествие».***

**И н с т р у к ц и я** преподавателя. Постарайтесь вообразить себя на берегу реки. Рядом с вами опушка леса, вы стоите на зеленой поляне и смотрите на бегущую воду в реке. Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо... Вам хорошо и спокойно. Сейчас мы с вами отправимся на прогулку в то место, которое вам очень нравится. Если хотите, можете с собой кого-нибудь взять. Представьте себе место, которое вам очень нравится. Какое там сейчас время года: лето, зима, весна, осень? Что там растет: цветы, какие деревья, травы? Есть ли там вода: река, озеро, море, пруд? Какого она цвета? Какая там погода? Идет дождь, светит солнце, лежит снег. Рассмотрите все, понюхайте, как пахнут травы и цветы, дует ли ветер, прислушайтесь к звукам. Есть ли там птицы? Прислушайтесь к звукам, которые доносятся с улицы... Потянитесь и откройте глаза.

#### ***Упражнение «Убежище».***

**И н с т р у к ц и я** преподавателя. Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы сделаете это несколько раз, мо-

жете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище.

Рефлексия:

- Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения?
- Какие образы у вас возникали?

### ***Упражнение «Вызов эмоции».***

**Инструкция преподавателя.** Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения – восторга, радости, счастья. Представьте себе, что данная ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы – зрительные, слуховые, кинестетические – сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. Постарайтесь удержать и запомнить физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими.

Вопросы для обсуждения.

- Какие образы вам удавалось воссоздавать легче всего?
- Что помогало вам воссоздавать образные представления, что мешало?
- Какую роль выполняет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния?