**Департамент образования и науки Приморского края**

****

***Методические рекомендации о мерах по профилактике суицидального поведения среди детей и подростков в образовательных учреждениях***

**Владивосток**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Введение** |  | **2– 3** |
| **1 раздел** | **Группы риска** | **4 – 5** |
| **2 раздел** | **Психологические аспекты** | **6 – 15** |
| **3 раздел** | **Психолого – диагностическое поведение** | **16 – 25** |
| **4 раздел** | **Система работы по предупреждению суицидального поведения в ОУ** | **26 – 31** |
| **5 раздел** | **Организация социально –психологической работы** | **32** |
| **ЗаключениеПриложение** |  | **33****34 – 84** |
| **Литература** |  | **85** |

«Какое ужасающее противоречие в том, что ребенок, рожденный и предназначенный непосредственно для радостного и невинного наслаждения жизнью, сам на себя накладывает руки».

Байер

Введение

 Подростки – сложная, часто не понятная категория людей, возраст, которого боятся родители. Тот слой населения, которому очень мало уделяется внимания, но которые больше всего его требуют.

Подростковый возраст - очень сложный период перестройки всего человека, изменений многих ценностей, поиск своего «я» и смысла жизни. То есть, та категория людей, которые очень сильно нуждаются в ненавязчивой, дружеской помощи взрослых более зрелых, чем они сами, людей. Однако в современном мире общество в большинстве случаев не даёт такую поддержку. Родители не понимают своих детей, а дети начинают ненавидеть своих родителей. Подростки не получают поддержки и понимания, и в результате их начинают одолевать одиночество, депрессия, чувство вины, стыд, с которыми они не в состоянии справиться сами, а никто помочь им не может и не хочет, так как никто этих ребят не понимает. Однако они из последних сил ищут выход, и очень часто этим выходом является именно суицид.

Попытка самоубийства помогает им привлечь к себе то внимание, в котором они так нуждаются, таким способом они могут отомстить всем, кто причинил им много боли, используют суицид, как хороший способ манипуляции, для того, что бы получить то, что им надо. И даже любовь, которую не принимают и не понимают, подростки тоже часто выражают тем, что жертвуют собой.

 Что толкает подростка на суицид? Непонимание и не принятие его особенностей и потребностей другими, толкает его на такой отчаянный поступок, за которым скрываются многие проблемы. И современное общество просто не имеет права не уделить этому вопросу нужного внимания.

Учитывая сложность проблемы детско-подросткового суицида, многообразие его причин, необходим комплексный подход к оценке суицидального поведения и его профилактики. В представленном пособии подобран материал, позволяющий психологу и педагогу понять психологические механизмы суицидального поведения и предпринять необходимые действия для его предупреждения у детей и подростков.

**1 раздел: Группы риска**

 В своей работе, социальный педагог и психолог, решая проблемы профилактики суицида, должны, прежде всего, обращать внимание на сообщества людей, которые могут быть наиболее подвержены суициду, назовем их группами риска.

***1. Наследственные суициды.*** Социальный педагог обязан выявить детей этой группы ввиду того, что эти дети могу пойти по жизненному сценарию своих близких.

***2. Лица, страдающие психическими заболеваниями (депрессии).*** Люди, страдающие маниакально-депрессивным психозом. В момент наступления депрессивной фазы подвержены суицидальным мыслям и желаниям. В этой категории также можно упомянуть людей с невротическими расстройствами.

***3. Дети-инвалиды.*** Дети-инвалиды, как правило, страдают от своей физической неполноценности, особенно если недуг приобретен уже в сознательном возрасте. Дети же с врожденной инвалидностью имеют также и психологические отклонения на уровне акцентуации и психопатии.

***4. Трудные подростки.*** Эта группа наиболее склонна к девиации ввиду того, что здесь зачастую присутствуют алкоголизм, токсикомания, наркомания, а также довольно ранние половые связи. Очень часто в этой группе встречаются дети из неполноценных семей. В этой среде очень остро стоит вопрос самореализации и самоутверждения.

***5. Беспризорники.*** Проблемы, очень сходные с проблемами трудных подростков, с тем лишь отличием, что последние живут дома.

***6. Неформальные группы.*** В последнее время вопросы о неформальных объединениях стоят остро, как никогда. Можно сказать, что в их разнообразии представлены девиации разных форм и видов, которые надо контролировать и отслеживать.

Специалисты, сталкивающиеся с этими группами населения, друзья и их семьи должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Люди могут попасть в группу риска, что еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.

С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества. Поэтому очень важно обращать внимание на психовозрастные особенности

Сегодня также стоит остро проблема адаптации детей в школьной среде Особого внимания требуют дети, прибывшие из других школ города. С точки зрения профилактики суицидального поведения огромная роль отводится ближайшему окружению, то есть семье. Именно она может сформировать адекватную самооценку, построить взаимоотношения с ребенком на уважении, оказать поддержку, научить справляться с трудными ситуациями. К сожалению, не в каждой семье ребенок получает любовь, ласку и сопереживание.

Все же надо признать, что суицид - это социальная проблема, которая напрямую связана с процессами, происходящими в обществе. Поэтому истоки этой проблемы и пути ее решения нужно искать в обществе.

**2 раздел: Психологические аспекты**

Психологическими составляющими суицидального мышления являются: суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, средикоторых можно выделить замыслы и намерения.

Пассивное суицидальное мышление характеризуется представлениями, фантазиями на тему своей смерти. В целом это стадия вопросов о смерти и смысле жизни. В этот период наблюдается снижение адаптационных способностей личности, что может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д. Именно тогда начинают формироваться суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. При этом значение таких высказываний, как правило, недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте.

При организации сопровождения предупреждения суицидального поведения очень важно знать психолого – поведенческие аспекты его возникновения.

***Признаки суицидального поведения***

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков:

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

* прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
* косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
* много шутить на тему самоубийства.
* проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

***Поведенческие признаки.*** Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

* в еде - есть слишком мало или слишком много; во сне - спать слишком мало или слишком много;
* во внешнем виде — стать неряшливым;
* в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками;
* проявлять раздражительность, угрюмость;
* находиться в подавленном настроении;
* замкнуться от семьи и друзей;
* быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
* проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

***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 критично настроен по отношению к себе.
* Плохие отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) тоже являются весьма серьезным фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями. Бывает, что отношения с подругой или другом становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более измена, уход к другому воспринимаются либо как унижение собственного достоинства, либо как невосполнимая утрата, лишающая жизнь смысла.

В кризисной ситуации не каждый подросток будет дезадаптирован и не каждый выберет в качестве выхода из нее самоубийство. Необходимо учитывать особенности личности, черты характера, которые создают предпосылки для социально-психологической дезадаптации личности. Характерными особенностями суицидентов являются эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность.

Указанная категория совершает самоубийства, характеризуемые как отклонения социально-пассивного типа. В предсуицидальном периоде у подростков выявляются различные варианты депрессивных состоянии и ситуационных реакций.

Итак, существует множество факторов и особенностей, влияющих на суицидальное поведение подростков. Но для оценки риска необходимо учитывать не только суицидальные, но и антисуицидальные факты:

* нежелание вызвать отрицательные переживания у близких;
* чувство долга к родителями;
* представление о греховности, позорности самоубийства,
* боязнь физических страданий;
* любовь к жизни.

.

***Предпосылки суицидального поведения***

1. Социальная апатия.

Незаинтересованность общества в личности, в свою очередь, ведет к разочарованию личности в обществе. Личность чувствует себя ненужной и невостребованной.

2. Снижение ценности человеческой жизни.

Естественно, что, чем больше альтруизма в обществе, тем более востребованным чувствует себя человек, но, если уровень его субъективной самооценки выше того, что может предложить ему социум, появляется желание сменить его (социум), но за неимением такой возможности остается выход в аддукцию (саморазрушение).

3. Отсутствие духовного смысла существования и перспектив стимулирования творческой и витальной активности.

Злоупотребление алкоголем и суицидальное поведение имеют общий источник – невостребованность личностных потенций человека, ощущение собственной несостоятельности, ненужности.

***Основные мотивы суицидального поведения у подростков:***

1. суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
2. переживание обиды, одиночества, непонимания;
3. любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
4. чувство мести, злобы, протеста;
5. подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
6. страх наказания;
7. избежание трудных ситуаций;

Некоторые подростки считают самоубийство проявлением мужества и силы духа, на самом деле это слабость, примитивность мышления (незнание как отреагировать на проблему).

Мотивом самоубийства у подростков чаще всего является протест, желание отомстить за нелюбовь и призыв к помощи.

*Поводом суицида могут послужить:*

* развод родителей;
* болезнь или смерть близких; в одиночество в семье;
* оскорбление другими членами семьи.

***Конфликты, ведущие к суицидальному поведению*:**

1. Конфликты, связанные с состоянием здоровья:
* психические заболевания (психически неуравновешенный человек более склонен к девиациям, чем нормальный);
* соматические заболевания;
* онкологические заболевания;
* инфекционные заболевания (СПИД, венерические заболевания);
* уродство (как правило, приобретенное).

2. Конфликты, связанные с асоциальным поведением суицидента:

* боязнь уголовной ответственности;
* опасение другого наказания или позора.

3. Конфликты, возникающие в учебных заведениях.

Здесь причиной конфликта чаще всего могут выступать несложившиеся отношения с коллективом класса или же учителями.

**Психовозрастные особенности.**

***Ранний подростковый возраст (от 10 до 14 лет).***  Мышление обычно конкретное, абстрактное мышление только начинает развиваться, биологические изменения заставляют интересоваться собственным телом;

* Высокая степень нарциссического самопознания;
* Независимость и осознание себя;
* Растущий интерес к ценностям и моделям поведения групп сверстников, потребность вписаться в группу;
* Конфликты по поводу школьных заданий, выбора друзей, работы на дому;
* Пик эгоизма;
* Сильная застенчивость;
* Иногда ощущение неуязвимости, что приводит к поведению, связанному с риском;
* Частое ощущение, что тебя никто не понимает.

***Средний подростковый возраст (от 15 до 17 лет)***

* Большая озабоченность своей привлекательностью для противоположного пола;
* Возможность абстрактно мыслить и планировать;
* Сильное влияние культуры сверстников;
* Попытка определить свои возможности, желания;
* Возможно отрицание родительских ценностей, принятие собственных решений, несмотря на незрелость суждений и импульсивность;
* Появляется осознание взаимосвязи между поступками в настоящем и последствиями в будущем.

***Признаки эмоциональных нарушений***

***Внешний вид и поведение:***

* тоскливое выражение лица (скорбная мимика)
* тихий монотонный голос
* замедленная речь
* краткость ответов
* отсутствие ответов
* ускоренная экспрессивная речь
* патетические интонации
* причитания
* склонность к нытью
* общая двигательная заторможенность
* бездеятельность, адинамия
* двигательное возбуждение

***Эмоциональные нарушения:***

* скука
* грусть
* уныние
* угнетенность
* мрачная угрюмость
* злобность
* раздражительность
* ворчливость
* брюзжание
* неприязненное, враждебное отношение к окружающим
* чувство ненависти к благополучию окружающих
* чувство физического недовольства
* безразличное отношение к себе, окружающим
* чувство бесчувствия
* тревога беспредметная (немотивированная)
* тревога предметная (мотивированная)
* ожидание непоправимой беды
* страх немотивированный
* страх мотивированный
* тоска как постоянный фон настроения
* взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности
* углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг

***Психические заболевания:***

* депрессия
* неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой
* маниакально-депрессивный психоз
* шизофрения

***Оценка собственной жизни***

* пессимистическая оценка своего прошлого
* избирательное воспоминание неприятных событий прошлого
* пессимистическая оценка своего нынешнего состояния
* отсутствие перспектив в будущем

***Взаимодействие с окружающим***

* нелюдимость, избегание контактов с окружающими
* стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью
* склонность к нытью
* капризность
* эгоцентрическая направленность на свои страдания

***Вегетативные нарушения***

* слезливость
* расширение зрачков
* сухость во рту (“симптомы сухого языка”)
* тахикардия
* повышенное АД
* ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
* ощущение комка в горле
* головные боли
* бессонница
* повышенная сонливость
* нарушение ритма сна
* отсутствие чувства сна
* чувство физической тяжести, душевной боли в груди
* запоры
* снижение веса тела
* повышение веса тела
* снижение аппетита
* пища ощущается безвкусной
* снижение либидо
* нарушение менструального цикла (задержка)

***Динамика состояния в течение суток***

* улучшения состояния к вечеру
* ухудшение состояния к вечеру

**3 раздел: Психодиагностика суицидального поведения.**

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства часто не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что 75% тех, кто совершает самоубийства, посещают врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, до этого по какому-либо поводу в течение ближайших недель и месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто врачи, соцработники и в семьях не слушают их.

Суицидальными людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение. Часто желания за и против суицида настолько уравновешены, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и проницательность, то весы могут накрениться в сторону выбора жизни. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидальным человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства.

Различают склонности к суицидальному поведению в зависимости от типа личности. Так, приводится статистика, что в 36% суициды совершают истероиды, в 33% - инфантильные эмоционально лабильные субъекты, и в 13% - у субъектов отмечались астенические черты.

Диагностика предсуицидального синдрома имеет важное профилактическое значение. Лица, находящиеся, а в предсуицидальномпериоде, нуждающиеся в индивидуальной, групповой и (или) семейной психотерапии. Особую практическую значимость имеет анализ факторов, удерживающих детей от самоубийства. К их числу относят отсутствие психических заболеваний, протекающих с депрессивными расстройствами; лучшая интегрированность в семье; когнитивное функционирование, не достигшее уровня конкретного или формального мышления, наличие культурных и духовно-религиозных факторов, делающих суицид менее приемлемым или табулирующих его, проведение индивидуализированной терапии, направленной на купирование травматизации и избирательно адресующейся к слабым сторонам акцентуированной или психотической личности (сенситивность, склонность к депрессивным состояниям у шизоидови циклоидов).

Понять мир подростка и оказать квалифицированную помощь в критической ситуации можем мы с вами.

**Способы выявления и диагностики суицида**

1. Диагностическое интервью с семейным анамнезом.

2. Тест Личко “ПДО”.

По тесту Личко “ ПДО” определяется неустойчивость типа акцентуации или в сочетании его с гипертимным, эмоционально-лабильным, шизоидным, эпилептоидным и истероидным может служить прямым указанием на высокий риск социальной дезадаптации и, вследствие углубления конфликта, риск развития саморазрушающего поведения.

Риск социальной дезадаптации и развития саморазрушающего поведения зависит от уровня дисфункции личности:

* акцентуация характера и крайние варианты нормы.
* непсихотические расстройства личности.
* психотические расстройства личности .
* типы саморазрушающего поведения:
* угроза для жизни,
* ущерб для физического здоровья,
* ущерб для духовного и нравственного развития,
* ущерб для будущего социального статуса.

3. Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга

4. Тест «Определение тревожности БассаДарки».

5. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

**Цель методики** (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой, детей младшего и среднего школьного возраста

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить "Да" или "Нет" Инструкция

"Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов Над вопросами долго не задумывайтесь

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны" Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста Например, на 58-й вопрос ребенок ответил "Да", в то время как в ключе этому вопросу соответствует "-", то есть ответ "нет" Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1 Общее число несовпадений по всему тексту

Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности

2 Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | № вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижение успеха | 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17.22; сумма = 5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14.18.23,28; сумма = 5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8 |

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - | 7- | 13- | 19- | 25 + | 31 - | 37- | 43 + | 49- | 55- |
| 2 \_ | 8- | 14- | 20 + | 26- | 32- | 38 + | 44 + | 50- | 56- |
| 3- | 9- | 15- | 21 - | 27- | 33- | 39 + | 45- | 51 - | 57- |
| 4- | 10- | 16- | 22 + | 28- | 34- | 40- | 46- | 52- | 58- |
| 5- | 11 + | 17- | 23- | 29- | 35 + | 41 + | 47- | 53- |  |
| 6- | 12- | 18- | 24 + | 30 + | 36 + | 42 - | 48- | 54- |  |

Результаты

1. Число несовпадений знаков ("+" - да, ''-" - нет) по каждому фактору(абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

1. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
2. Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.
3. Представление этих данных в виде диаграммы.
4. Количество обучающихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
5. Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
6. Полная информация о каждом обучающемся (по результатам теста).

**Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).**

**Общая тревожность в школе** - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

**Переживания социального стресса** - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

**Фрустрация потребности в достижении успеха –** неблагоприятныйпсихический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности вуспехе, достижении высокого результата и т. д.

**Страх самовыражения** - негативные эмоциональные переживания ситуаций,сопряженных **с** необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим,демонстрации своих возможностей.

**Страх ситуации проверки знаний** - негативное отношение и переживаниетревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений,возможностей.

**Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** - ориентация назначимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога поповоду оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

**Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** – особенностипсихофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка кситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного,деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

**Проблемы и страхи в отношениях с учителями** - общий негативныйэмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающийуспешность обучения ребенка.

Бланк

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «+» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «–» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Текст опросника**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15.Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?

16 Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

1. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
2. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
3. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
4. Похож ли ты на своих одноклассников?
5. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
6. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
7. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
8. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
9. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
10. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
11. Боишься ли ты временами вступать в спор?
12. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
13. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
14. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
15. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
16. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
17. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
18. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
19. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
20. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
21. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
22. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
23. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
24. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
25. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
26. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
27. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
28. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
29. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
30. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
31. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
32. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
33. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
34. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
35. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
36. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
37. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
38. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
39. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
40. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
41. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
42. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?
43. **раздел: Система работы по предупреждению суицида в ОУ.**

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

Образовательные учреждения, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы предотвращения самоубийств. Три базовых вопроса могут быть заданы в этой связи:

1. Что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство?
2. Что должно быть сделано, когда молодой человек угрожает кончить жизнь самоубийством?
3. Что необходимо делать, когда самоубийство произошло.

Целью системы работы по предупреждению суицида в ОУ является создание суицидальной превенции в систематизации мер, предпринимаемых в учреждениях образования без осмысления всего диапазона потенциально возможных ситуаций, связанных с суицидальной проблематикой.

Припрофилактики данной девиации можно выделить следующие психологические принципы:

**Принцип ценности личности,** заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса.

**Принцип уникальности личности,** состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательного процесса.

**Принцип приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

**Принцип ориентации на зону ближнего развития** каждого ученика.

**Принцип эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса.

**Ожидаемый результат.** Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде. Также позволит продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения.

**Сопровождение учебно-воспитательного процесса по профилактике суицидального поведения.**

Сопровождение учебно-воспитательного процесса по профилактике суицидального поведения предполагает многоуровневый подход:

* Первый уровень – общая профилактика;
* Второй уровень – первичная профилактика;
* Третий уровень – вторичная профилактика;

**Первый уровень – общая профилактика.**

*Цель* - повышение групповой сплоченности в школе.

На данном этапе работы по профилактике суицидального поведения должна осуществляться комплекснаяработа всего педагогического коллектива. Для этого необходимо взаимодействие учителей-предметников, классного руководителя, завуча по воспитательной работе, социального педагога и психолога.

*Учитель –предметник* – это специалист, находящийся в непосредственной близости с детьми. Он должен обладать наблюдательностью и чутким отношением к детям – это основные факторы, помогающие заметить изменения, которые происходят с детьми и подростками.

*Классный руководитель* – это то важное звено, которое объединяет детей, родителей и специалистов. Вовремя полученный “сигнал тревоги”, может не только помочь выявить, но и своевременно предотвратить надвигающую угрозу.

*Завуч по воспитательной работе, социальный педагог и педагог - психолог* – специалисты,профессионально проводят профилактику, диагностику и психологическую работу с детьми, родителями и педагогами.

*Мероприятия:*

Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

*Задачи педагога-психолога и социального педагога на данном уровне:*

* Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
* Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
* Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов ребенка.
* Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
* Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

**Второй уровень – первичная профилактика.**

*Цель* - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска, информационно - просветительская работа с педагогическим коллективом с целью предупреждения самоубийств.

***Этапы:***

1. ***этап: Диагностика суицидального поведения***

*Задачи педагога-психолога и социального педагога на данном этапе:*

* Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
* Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
* Оказание экстренной помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
1. ***этап****:* ***Индивидуальные и групповые занятия с учащимися****попре -*

*дупреждению суицидального поведения, поиска социальной поддержки, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.*

*Задачи педагога-психолога и социального педагога на данном этапе:*

* Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному

поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками, и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

* Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию

или испытывающего кризисное состояние.

1. ***этап:Информационно - просветительская работа*** *с педагогическим коллективом*

*Задачи педагога-психолога и социального педагога на данном этапе:*

* Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук

(философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.

* Повышение осведомленности персонала, о признаках возможного

суицида,факторах риска и путях действия в этой ситуации.Проведение с педагогами психопросвещения в вопросах дезадаптивного поведения детей и подростков, о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

1. ***этап: Работа с семьей*** *ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.*

*Задачи педагога-психолога и социального педагога на данном этапе:*

* Повышение осведомленности родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.
* Ознакомление родителей с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, разработать рекомендации по профилактике суицидального поведения.
* Расширение мировоззрения детей с цельювыхода из сложной жизненной ситуации.
* **Третий уровень – вторичная профилактика**

**Цель -** Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

**Этапы:**

1. **этап:*Консультациис психологом.***

**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

* Оказание экстренной помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).
* Внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.
1. **этап:*Глубинная психотерапевтическая коррекция***, *обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем*

**Задачи педагога-психолога на данном этапе** Данная работа – уровень медицинских психологов, психотерапевтов

**5 раздел: Организация социально-психологической работы**

**Работа с родителями по профилактике суицида**

Цикл родительских собраний по предупреждению детского суицида «Как прекрасен этот мир…»

**Содержание**

[Введение](http://www.ayalyalakansko.kz/ru/infobaza/teacher/27.shtml#1)

1.Родительское собрание «[Школа, семья ипсихическое здоровье старшеклассников](http://www.ayalyalakansko.kz/ru/infobaza/teacher/27-1.shtml)» («круглый стол»)

2.Родительское собрание «[Как воспитать гармонические отношения родителей и детей](http://www.ayalyalakansko.kz/ru/infobaza/teacher/27-2.shtml)» (Диспут с элементами тренинга)

3. Родительское собрание «[Возраст первой любви](http://www.ayalyalakansko.kz/ru/infobaza/teacher/27-3.shtml)» (семинар-тренинг)

**Заключение**

Суицидогенные факторы современного социума столь многочисленны и разнообразны, что их невозможно преодолеть лишь усилиями кризисных и превентивных служб, деятельностью только специалистов по социальной работе. Следовательно, задача комплексного сопровождения суицидального поведения подростков заключается в том, чтобы ограничить распространение самоубийств, научиться предупреждать их.

Задача эта сложная, требующая разработки масштабных социальных программ, так как для ее решения нужно добиться кардинальных сдвигов в общественных отношениях – на микро и макросоциальных уровнях.

Главные усилия должны быть направлены на выяснение и ликвидацию конфликтной ситуации, которая привела к суициду. Кроме этих мероприятий, необходимо оказывать суициденту необходимую социальную помощь. Также необходимо оказывать социально-психологическую помощь близким и родственникам суицидента.

Наиболее актуальным направлением является организация социально-психологической работы по профилактике самоубийств, так как это способствует сохранению человеческой жизни, и оберегаетблизких и окружающих от страданий. Любовь к жизни, умение преодолевать возникающие трудности необходимо формировать уже с детских лет, например, через мультфильмы, сказки, детскую художественную литературу и др.

Рекомендуемый материал был направлен на организацию социально-психологической работы с лицами, склонными к суициду и заключался в проведении мероприятий, способствующих изменению их социальной изоляции и уменьшению суицидальных тенденций.

[Приложение](http://www.ayalyalakansko.kz/ru/infobaza/teacher/27.shtml#2) 1

**Родительское собрание «Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников» («круглый стол»)**

**Цель:** координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья старшеклассников.

**Задача:**

1. Осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом.
2. выявление причин нарушения психического здоровья старшеклассников.
3. Разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи по сохранению и укреплению психического здоровья школьников и формированию ценностного отношения их к здоровью.

**Форма проведения:** «круглый стол» с элементами ситуационной игры.

**Пригашенные на родительское собрание:** психолог школы.

**Этап подготовки**

1. Формирование вопросов для обсуждения:
	* Что такое психическое здоровье?
	* Чем вызвано обращение к этой проблеме?
	* Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка?
	* Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?
2. Диагностирование школьников и родителей:
	* Анкета «оценка напряженности»;
	* Комплексная анонимная анкета старшеклассника;
	* Тест-проба для выявления адаптационных возможностей организма;
	* Тест-анкета ориентационной оценки риска нарушения здоровья учащихся;
3. подготовка памяток для родителей с целью использования их в практике семейного воспитания.

**Этап проведения**

**Классный руководитель:**

Уважаемые собеседники! Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья наших детей. Предметом нашего сегодняшнего разговора будет, возможно, его главной стержневой компонент — психическое здоровье школьников. В чем его проблема? Почему этот предмет, по оценкам многих психологов, столь актуален? Приведу несколько позиций, подтверждающих эту актуальность.

Во-первых, по данным всемирной Организации здравоохранения, количество детей, нуждающихся в коррекционной помощи, постоянно растет, достигая сегодня уже 55 % от общего числа школьников России.

Во-вторых, постоянно возрастает школьная нагрузка. Настало время задать вопрос: Не что и на каком уровне освоить учащемуся, а какой ценой? Две трети и даже более выпускников выходят из стен школы хроническими больными. Эти же факты подтверждают результаты боле сорокалетних наблюдений, проводившихся Научным центром охраны здоровья детей и подростков. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей детского организма: во сне, двигательной активности, пребывании на воздухе. Повышение учебной нагрузки особенно пагубно сказывается на здоровье девочек — 75% из них имеют хронические заболевания (среди мальчиков 35%). Обращаю еще раз ваше внимание на нормы СанПиНа: максимальная допустимая продолжительность домашних занятий детей третьей ступени обучения составляет не более 4 часов, минимальная норма сна— 9 часов для 15-16-летних. И 8,5-9 часов— для 17-18-летних. Норматив пребывания на свежем воздухе для ваших детей составляет не менее 2,5 часа. Сравните с тем, что имеет место на самом деле.

В-третьих, из-за постоянной занятости родителей, из-за жесткого ритма жизни исчезла размеренность семейного общения, ушли из практики семейного воспитания неспешные беседы за ужином, прогулки с разговорами обо всем. Вместо них— привычный родительский лексикон: «ну что за почерк?», «опять двойка?», «Мне стыдно за тебя!2, «У соседей сын как сын, а ты — сплошное недоразумение!». Такая манера общения с детьми стала привычкой, что можно говорить о серьезном педагогическом давлении на подростка. Тогда уместно возникает вопрос: не тормозим ли мы развитие способностей детей стрессовой тактикой воспитательных воздействий? Чем расплачивается ребенок за 11 лет постоянных стрессов? А ведь учеными неоднократно доказано, что психическое здоровье во многом определяет физическое.

Итак, мы определили проблему, а теперь определим степень осведомленности в ней. Для этого вам, уважаемые участники, за неделю до собрания было предложено ответить на ряд вопросов, имеющих отношение к проблеме психологического здоровья школьников. Сейчас раздам вам бланк анкет с вашими ответами и ответы на них же нашего психолога. Сравните их и оцените уровень своего владения информацией по проблеме.

**Анкета для родителей «Психическое здоровье»**

1. Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?
2. Что, в вашем понимании, есть психическое здоровье человека?
3. Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?
4. Что такое стресс?
5. К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психическом здоровье в частности?
6. От чего зависят сила и продолжительность стресса?
7. Чем опасен стресс?
8. Что такое дистресс?

*Ответы психолога*

**Классный руководитель:**

Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми, комфортность их пребывания в семейном кругу. Сейчас вы получите возможность оценить, как у вас обстоят дела со стрессом. Я предлагаю вам тест, разработанный американскими исследователями Т. Холмсом Р. Роэ. В него включены как положительные, так и отрицательные стрессогенные факторы. Ориентируясь на эту шкалу, можно определить какую стрессовую нагрузку вы испытали в последний год и насколько негативно она может сказаться на вашем здоровье. В «шкале социальной адаптации» каждому жизненному событию соответствует определенное число баллов. Опираясь на статистические исследования, авторы утверждают, что у человека, набравшего свыше 150баллов, риск заболеть повышен. А при 300 баллах и выше вероятность заболевания увеличивается до 90%.

**Тест «Шкала социальной адаптации»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Жизненное событие** | **Значение в баллах** |
| 1 | Смерть супруга | 100 |
| 2 | Развод (официальный развод) | 73 |
| 3 | Разъезд супругов (без оформления развода) | 65 |
| 4 | Смерть близкого члена семьи | 63 |
| 5 | Травма и болезнь | 53 |
| 6 | Женитьба (вступление в брак) | 50 |
| 7 | Увольнение с работы | 47 |
| 8 | Примирение супругов | 45 |
| 9 | Уход на пенсию | 45 |
| 10 | Болезнь или травма близкого члена семьи | 44 |
| 11 | Беременность | 40 |
| 12 | Сексуальные проблемы | 39 |
| 13 | Появление нового члена семьи | 39 |
| 14 | Реорганизация на работе | 39 |
| 15 | Изменение финансового положения | 38 |
| 16 | Смерть близкого друга | 37 |
| 17 | Изменение профессиональной специализации | 36 |
| 18 | Усиление конфликтности отношений с супругом | 35 |
| 19 | Ссуда или заем на крупную сумму | 31 |
| 20 | Окончание срока выплаты ссуды или займа | 30 |
| 21 | Изменение должности | 29 |
| 22 | Сын или дочь покидают дом | 29 |
| 23 | Проблемы с родственниками мужа (жены) | 29 |
| 24 | Выдающееся личное достижение | 28 |
| 25 | Супруг бросает работу или приступает к работе | 26 |
| 26 | Начало или окончание обучения в учебном заведении | 26 |
| 27 | Изменение условий жизни | 25 |
| 28 | Отказ от каких-то индивидуальных привычек | 24 |
| 29 | Проблемы с начальством | 23 |
| 30 | Изменение условий и часов работы | 20 |
| 31 | Перемена места жительства | 20 |
| 32 | Смена места обучения | 20 |
| 33 | Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска | 19 |
| 34 | Изменение привычек, связанных с вероисповеданием | 19 |
| 35 | Изменение социальной активности | 18 |
| 36 | Ссуда или заем для покупки более мелких вещей | 17 |
| 37 | Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном | 16 |
| 38 | Изменение числа живущих вместе членов семьи | 15 |
| 39 | Изменение привычек, связанных с питанием | 15 |
| 40 | Отпуск | 13 |
| 41 | Незначительное нарушение правопорядка | 11 |

**Классный руководитель:** Если у вас высокий показатель по рассмотренной шкале, вы наверняка порой «разряжаетесь» на тех, кто может воспринять ситуацию всерьез, и в первую очередь — на детях. Как-то в трамвае мне пришлось наблюдать такую сцену. Мальчик лет шести рассматривал новую игрушку и нечаянно уронил какую-то ее деталь. Мама грубо выхватила у него игрушку и зашипела: какой безрукий, глупый и все портит. Ребенок вжался вспинку сиденья. Все взрослые вокруг понимали, что реакция мамы не соответствовала проступку: у нее, вероятно, проблемы. Но ребенок-то этого не понимал. Он чувствовал себя преступником и был несчастен. Своим стрессом мама «наградила» сына. Подумайте над этим и постарайтесь не допускать подобного по отношению к своему ребенку.

Сейчас я прошу вас, дорогие участники, написать письмо обращение к самому себе, короткое, всего 5-6 строк. Пусть воображаемым автором будет ваш ребенок. А предметом обращения — факторы семейного стресса. Время на работу — 5-7 минут. По окончании, если у кого-то из родителей возникает желание, он свое обращение прочтет. Однако это вовсе необязательно, так как важен сам факт осмысления возможных упреков со стороны собственного ребенка. Советуем в завершение этапа прочитать отрывок из подобного обращения, но уже отца к маленькому сыну, в нем много поучительного.

**Классный руководитель:**В соответствии с выявленной проблемой, мы сприсутствующим на нашей встрече с психологом, предлагаем для обсуждения ряд вопросов. Думаю, что мы получили ответы на первые два, по крайней мере, осмыслили возможные варианты их решения. А теперь зададимся вопросом о том, каковы общие причины нарушения психического здоровья детей? Причем, мы, разумеется, не будем брать генетически предопределенные варианты нездоровья, когда требуется помощь медиков. Мы поговорим о тех нарушениях, которые являются следствием внешних условий в семье, школе, социальном окружении.

Я предлагаю вам такую игру. У меня в руках — импровизированный микрофон. Тот из вас, в чьи руки он попадет, коротко, в течение 30 секунд, вспоминает факт из своего детства, который нанес вам стресс, заставил страдать и мучиться.

**Игра «свободный микрофон»** В рамках игры возможны, например, следующие варианты ответов родителей:

* Наш класс почти в полном составе поехал на экскурсию в соседний город. Но мои родители сочли, что меня отпускать рано. Я был обижен на весь мир и долго не разговаривал с родителями.
* В первом классе у нас была учительница, которая почему-то не любила меня. Однажды, проходя по ряду, она всех погладила по голове, а меня — нет. Дома по этому поводу со мной случилась истерика, после которой родители перевели меня в другой класс.
* Я никогда не забуду своих ощущений на уроке истории: не успев зайти в класс, учитель уже успевал вызвать 3-4 человек к доске: кто-то писал на доске даты, кто-то чертил какие-то схемы, кто-то заполнял таблицы. Мое сердце просто останавливалось, а когда меня вызывали к доске, я просто переставала соображать и получала «двойки», хотя всегда готовилась к уроку.
* Родители моей школьной подруги постоянно были недовольны ее успехами в школе, хотя она училась почти на одни на одни «пятерки». Она день и ночь учила уроки и тем не менее боялась контрольных, боялась отвечать у доски, редко радовалась «пятерке», потому что завтра может быть четверка. Мне всегда было ее жалко.
* У нас в десятом классе училась девочка, которая влюбилась в хулиганистого парнишку из неблагополучной семьи. «Любовь до гроба» пересекли родители девочки. Тогда она наглоталась таблеток, и ее еле спасли. Для меня это был страшный стресс, я для себя решила тогда, что я по отношению к своему ребенку так никогда не поступлю.

**Психолог:**

Позвольте мне обобщить причины психического нездоровья детей, некоторые из которых прозвучали в ваших примерах. Эксперты ВОЗ на основе проведенного в разных странах исследования пришли квыводу, что нарушение психического здоровья чаще всего отмечаются у детей, которые находятся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами. Отрицательное влияние одного человека на другого называют антропогенией. Это приводит у детей к ощущению безродности, бесперспективности, нереализованности, опустошенности, к психическим травмам, бытовому экстремизму, сектантству.

Итак, какие воздействия нарушают психическое здоровье детей? Представим это в виде схемы (она либо изображена на доске, либо на плакате, но до начала обсуждения закрыта для обзора).



*Пояснения к схеме:*

1. Стрессогенная тактика педагогических воздействий — это систематическое использование окриков или так называемых «психологических пощечин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

2. Перегрузка — интенсификация учебной деятельности — один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

3. Ситуация в семьях. Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. За последние пять лет около 2000 женщин совершили убийство своих новорожденных детей. Каждое шестое преступление в стране совершают женщины, из которых 80% — матери.

Беспокоит и другое. В благополучных семьях царят жестокость, грубость, какой-то невидимый агрессивный стиль взаимоотношений с собственным ребенком. Известный детский хирург, академик Я. Долецкий даже ввел новый термин — синдром опасного обращения с детьми. Речь идет о физических и психических травмах, причиняемых в семье с близкими. Сегодня до 50 тыс. ребят самовольно уходят из семьи, множится число юных бомжей и изгоев.

4. Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка, непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них мало проблем со сверстниками.

5. Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего — это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребенка, форма неосознанного протеста. Рамки нашей встречи не позволяют углубиться в эту проблему, это тема для отдельного серьезного разговора, напрямую связанного с проблемой психического здоровья школьников.

**Психолог:** А теперь, уважаемые родители, я познакомлю вас с результатами анкетирования ваших детей по разным аспектам, являющимися прямыми или косвенными показателями психического здоровья. На одной из наших встреч им был предложен тест-анкета для самооценки факторов риска ухудшения здоровья. Его бланки с обработанными результатами я вам сейчас раздам.

**Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья**

(методика Н.К.Смирнова)

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопрос6. На вопросы 1-10 предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я пытаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа
9. Я не забочусь о своем здоровье
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе, школа заботится о здоровье?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.

1. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.

1. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?

А)безразличие; Б) заинтересованность; В) усталость; Г) сосредоточенность; Д) волнение; беспокойство; Е) что-то другое.

1. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?

А) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания; в) подают хороший пример: г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.

1. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?

А) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.

**Обработка результатов**

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

**Интерпретация результатов**

Благополучным считается результат, составляющий более 6баллов. «Зона риска» — более 12 баллов.

Классный руководитель: бланки двух следующих анкет мы предлагаем вам, уважаемые родители, для самостоятельной оценки психологического состояния ваших детей. К ним приведены подробные инструкции, они достаточно просты. Но, если возникнут вопросы, а также в случае низкой оценки результата, вы можете обратиться за советом к психологу школы (называются дни и часы приема и номер телефона).

**Шкала тревожности Спирса**

**Инструкция эксперту**

Оцените утверждение одним из следующих баллов: 0- признак отсутствует, 1- признак слабо выражен, 2- признак достаточно выражен, 3- признак резко выражен.

**Утверждения**

1.Обычно напряжен, скован. 2. Часто грызет ногти. 3. легко пугается. 4. Плаксив. 5. Очень ко всему чувствителен. 6. Часто бывает агрессивным. 7. Обидчив. 8. Нетерпелив, не умеет ждать. 9. Легко краснеет и бледнеет. 10. Испытывает трудности с сосредоточением. 11. Суетлив. 12.Потеют руки. 13.При неожиданном задании с трудом включается в работу.14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

**Оценка результата**

До 20 баллов— низкий уровень тревожности; 20-30баллов— средний уровень тревожности, более 30 баллов— высокий уровень тревожности.

**Методика самооценка школьных ситуаций Кондаша**

**Инструкция учащемуся**

Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости оттого, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

0-ситуация не волнует;1-ситуация волнует незначительно;2-ситуация достаточно волнует3-ситуация волнует очень сильно.

**Ситуации**

1.Ответ удоски. 2.Разговор сдиректором, завучем школы. 3.Учитель решает, кого спросить. 4. Тебя критикуют ивчем-то упрекают взрослые. 5. Выполнение контрольной работы. 6. Учитель называют оценки законтрольную работу. 7. Ожидание родителей сродительского собрания. 8. Сдача экзамена. 9. Участие всоревнованиях: конкурсах. 9. Непонимание объяснений учителя. 10. Неожиданный вопрос учителя. 11Неполучается домашнее задание. 12.Принятие важного решения. 13.Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

**Оценка результата**

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

**Классный руководитель:**

И, наконец, наш главный вопрос — как защитить наших детей от стрессов, как укрепить их психологическое здоровье? Предлагаю подумать вместе (обсуждение).

**Завершающий этап (обсуждение результатов)**

Классный руководитель: Спасибо всем за заинтересованное участие в обсуждении. Мне кажется, прозвучало много ценных советов, которые можно взять на вооружение в практике семейного воспитания. Ну а мы с нашим уважаемым психологом предлагаем вам небольшую памятку (раздает тексты).

**Решение:**

1. Изучить обработанные результаты теста-анкеты своих детей.
2. Проанализировать обстановку в своей семье.
3. Научить ребенка инаучиться самим переживать стресс.
4. Назначить дату следующего родительского собрания.

**Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»**

* Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
* Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
* Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
* Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
* Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его снимже самим, номенее успешным.
* Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо— «психологическая пощечина» ребенку.

**Классный руководитель:** Уважаемые собеседники! Сегодня мы лишь обозначили проблему иосмыслили ее.Поиск ееразрешения— процесс длительный икропотливый. Давайтеже объединим усилия, и будем двигаться, поэтому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

# Приложение 2

# **Родительское собрание«Как воспитать гармонические отношения родителей и детей» (Диспут с элементами тренинга)**

**Цель:** выявить признаки конструктивного разрешения конфликтов родителей со старшеклассниками и выстроить модель адекватного поведения.

**Задачи:**

1. Уяснить сущность понятия «конфликт», «кризис семьи».
2. Выявить источники и психологические механизмы типичных конфликтов между родителями и взрослеющими детьми.
3. Оценить различные стратегии поведения в конфликте и выстроить на диагностических основаниях собственную модель, адекватную семейным условиям и традициям.

**Форма:** обучающий семинар с элементами тренинга.

**Приглашенные**: психолог, председатель Совета Отцов.

**Этап подготовки**

1. Подбор вопросов для осмысления, вводящих в«проблемное поле»:
* Что такое конфликт?
* Что такое семейный кризис?
* Каковы на ваш взгляд, основные источники конфликтов родителей состаршеклассниками?
* Можно ли избежать конфликтов?
* Как может семейный «кризис» обратиться трагедией для всех членов семьи?
* Сравнить «кризис американской семьи» и «кризис наших семей»
* Методы воспитания: самые постыдные методы воспитания; полная свобода как в американской семье. Воля и слово старших— закон для всех нас (отношения между отцами и детьми)
* Каковы на ваш взгляд самые типичные ошибки родителей, вошедших в конфликт с детьми?
1. Цитаты:

«Конфликт — это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорируется другая сторона» (У. Линкольн).

«Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что следует обратить внимание» (У. Джеймс).

«Бывают обстоятельства, когда прощение производит гораздо более сильную моральную встряску, чем произвел бы в данном случае наказание» (В.А. Сухомлинский).

«Воспитание детей — это нелегкое дело, когда оно делается без трепки нервов, в порядке здоровой, спокойной, нормальной, разумной и веселой жизни» (А.С.Макаренко)

«От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви — километры шагов» (Сенека).

3. Анкетирование учащихся иродителей.

4. Подготовка методических материалов для родителей с практическими советами ирекомендациями: «Правила общения при конфликте с ребенком», «Памятка по разрешению конфликтов», «Приемы эффективного слушания».

**Анкета для учащихся «Твое поведение в конфликтной ситуации»**

Дорогой друг! Ответь, по возможности, честно на поставленные вопросы:

* Ты конфликтный человек?
* Легко ли тебе выяснять с кем-то отношения?
* Что ты чувствуешь после того, как ты выяснил с кем-то отношения?
* Становишься ли ты умнее после выхода из конфликтной ситуации, делаешь ли для себя выводы?
* С кем чаще всего конфликтуешь?
* Что может стать поводом кконфликтной ситуации?
* Кто первым пытается разрешить конфликт — ты или другая сторона?
* Что ты, как правило, отстаиваешь в конфликте?
* Меняешь ли ты твое отношение к людям, с которыми ты конфликтовал?
* Нужно ли учиться людям разрешать конфликтные ситуации, или понимание конфликта придет само, сопытом?

Анкетирование родителей: тесты «Оценка склонности кконфликту», «Определение уровня эмпатийности», «Оцените самоконтроль вобщении».

**Этап проведения**

Классный руководитель: Наши дети взрослеют, утверждают себя, апринятая всемье практика общения зачастую догматична иоснована напостоянных запретах, подавлении личности ребенка, неуважения кнему. Старшеклассники, стоящие перед ответственным выбором жизненного пути, подвержены сомнениям, раздираемы внутренним противоречиями, страхами, комплексами. Вэтом периоде взросления общение подростков исродителями складываются под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают протестовать против ранее выполнявшихся требований взрослых, активнее отстаивать свои права насамостоятельность. Они болезненно реагируют нареальное или кажущееся ущемление ихправ, пытаются ограничить претензии взрослых поотношению ксебе.

Родители, также обремененные своими проблемами, вмечтаниях иустановках создают идеализированный образ собственного ребенка иего жизненного пути. Но,столкнувшись среалиями— проявлениями лени, недобросовестности, низкой мотивацией продолжения образования, родители разочаровываются, иначинается «полоса конфликтов». Конфликт возникает напочве утверждения «взрослости» подростка, стремящегося ксамостоятельности (вчем родители усматривают ущемление собственного авторитета). Для освоения новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих отвзрослых. Простое навязывание обычно отвергается. Таким образом, выявление проблем, связанных свозникающими конфликтами, очень значимо для родителей идетей.

Укаждого извас настолах— листочки (поскольку видов работ будет несколько, можно обозначить цвет листка). Япрошу вас ответить, не указывая фамилии, на один вопрос: «Что для вас является главной проблемой вконфликтах свашим ребенком?» (По окончании раздумья и записи (на что обычно уходит 5-7 минут) листочки собираются в коробку, из которой классный руководитель их попеременно достает и озвучивает).

Наиболее типичными являются следующие ответы: «Конфликты заканчиваются отчуждением. Мы отдаляемся друг от друга», «Я раздражаюсь, начинаю кричать, отец берет ремень», «мне трудно сдерживаться, я говорю резкости, а потом жалею и пью лекарства», «наши конфликты всегда заканчиваются на повышенных тонах», «меня раздражает, что моя дочь при конфликтах уходит в себя ипросто молчит, янезнаю, понимаетли она меня или нет», «В конфликт вмешивается бабушка и поддерживает ребенка, это мне очень мешает». Мывидим, что проблем немало. И все же, как бы ни было трудно, именно отпозиции взрослого очень много зависит: можно остаться врагами ссобственным ребенком, аможно конфликтом управлять. Выбирая тактику поведения в конфликте, родителям следует помнить «От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви — километры шагов» (Сенека).

Сегодня наша тема посвящена конфликтам сдетьми. Еецель— выстроить модель (мысленный алгоритм) адекватного поведения родителей. Встреча будет проходить в режиме «круглого стола» (диспута). В обсуждении примут участие наш уважаемый психолог школы и председатель Совета Отцов.

**Погружение в проблему:**

Для начала яхочу рассказать о12-серийном документальном фильме «Американская семья».

Замысел ее создателя, режиссера КрейгаДжилберта был прост «Если я втечение долгого времени буду снимать любую среднюю американскую семью, ясмогу показать поведение еечленов исистему ценностей, которые будут типично американскими и, таким образом, будут отражать жизнь каждого изнас». Начали традиционно споиска реальных героев. Джилберт искал «привлекательную пару у которой были бы дети-подростки». Выбор пал на семью Лаудов, у которой имелось все, что считалось необходимым для типичной американской семьи среднего класса. Глава семейства— Билл, бизнесмен-торговец, жена Пэт— образцовая домохозяйка, мать пятерых детей. Усемейства загородный коттедж сбассейном вовнутреннем дворике— признанный символ американского благосостояния. Члены семьи были наделены иеще двумя качествами, которые режиссер считал обязательными,— они обладали приятной внешностью, «хорошо смотрелись нателеэкране («даром публичного одиночества»). Стержнем стали взаимоотношения супругов Лаудов сдетьми исдруг другом. Поначалу внимание зрителей было приковано кстаршему, 20-летнему сыну— ЛэнсуЛауду.

Ктому времени онпокинул отчий дом ижил Нью-йоркском отеле. Воспоминания о семье его не тревожили, когда онпредавался всевозможным порокам. Ивот Пэт Лауд— мать, приехавшая навестить сына (вместе стелеоператорами). Она неподготовлена кстолкновению сжизнью вмире пьяниц, наркоманов, гомосексуалистами, мелких воришек. Носмутить Пэт Лауд нетак-то легко, ведь вихсемье принято делать вид, будто ничего непроисходит, горю иотчаянию никто недаст овладеть собой— это «непо-американски». Больше того, мать говорит сыну: «Ядумаю, этот мир подходит тебе, здесь ты нашел себя». Когда, наконец, наступает прощание, заботливая Пэт оставляет деньги налечение упсихиатра; Лэнс по-детски пытается приласкаться к ней, но она отталкивает его. Дома Пэт обвиняла мужа, что сын пошел в него, а Билл возражал — в нее. Но как всегда они оба делают вид, что ничего особенного неслучилось. Билл продолжал, потребованию отпрыска, снабжать того деньгами.

У остальных четверых детей Лаудов также была абсолютная свобода вовсем. Почти все, кроме младшей дочери, любят спиртное, питают отвращение к учебе, любят развлечения. Даже когда мать узнает об интимных отношениях 15-летней Делайлы, она деловито, счисто лаудовским спокойствием, без слез иэмоций расспрашивала у дочери подробности. Лауды судят об окружающих только свнешней стороны, ноисами придерживаются правил внешнего приличия даже в самых напряженных ситуациях. Ксвоему разводу супруги Лауды также отнеслись «философски…». Стрессовая ситуация прошла мимо них— кразводу все члены отнеслись как кчему-то вроде легкой зубной боли.

Вопрос: так очемже поведал фильм «Американская семья»? Вы,уважаемые собеседники, принимаете такую модель поведения всемье?

Психолог: Опустоте существования типичной американской семьи, полном еекризисе, оразрыве родителей идетей, опочти патологической неспособности к эмоциональной близости живущих хотя и о бок о бок, но, по существу, совершенно одиноких людей. Продемонстрировали они и чисто американскую страсть к паблисити— жизни напоказ.

Родитель: Происходящее внаших семьях— полная противоположность. Унас часто метод воспитания, основан натом, что родительские требования должны неукоснительно выполняться детьми. Требование немедленного подчинения тесно связано спринуждением ичасто выражается криком. Впротивном случае— подзатыльники, пощечины идругие физические наказания, которые оскорбительны иунизительны для ребенка. Применение физической силы кдетям недает ничего хорошего. Нередко поучения инотации родителей являются просто утешением для родителей, незнающих, чтоже имеще предпринять.

Психолог: некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу всловесной форме. Они утверждают, что сфизиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдерживать любое сильное чувство, или переживание, если человек «загоняет» вглубь себя чувство гнева, тоэто может оказаться небезопасным для человеческой психики. Однако ненадо торопиться сего проявлением.

Известный психолог Добсон предлагает следующие способы подавления гнева, возникающей агрессии.

Председатель Совета Отцов: Кроме множества других отношений наша жизнь движима также отношениями поколений. Уважение, почитание старших поколений— закон нашей жизни. Уважать старших надо потому, что они мудрее, духовно богаче тебя, вкаждую минуту своего общения состаршими умей учиться уних. Недумай, что если тымолод иполон сил, тебе все поплечу. Есть вещи, которые посильны только старости, потому что вней— мудрость многих поколений. Воля ислово старших— закон для всех нас.

Классный руководитель: Так какойже метод воспитания выбрать: метод свободной самостоятельности детей, метод безоговорочного послушания или метод нравоучений, после которых, обычно, можно услышать хлопок дверью, нозато без рукоприкладства?

Психолог: Любой кризис всемье несет конфликтную ситуацию. Сколько боли, разочарования приносит онсамым близким, самым родным людям. Даже если все это скрывать под маской «что ничего не случилось» как вамериканских семьях, внутри семьи возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, возникает чувство ненависти, нарастают стрессовые состояния. Втаких семьях более всего страдают дети.

Классный руководитель: давайте попытаемся понять, чтоже такое конфликт. Начинаем групповую работу.

Задание: задумайтесь, вспомните свои ощущения, связанные с конфликтными ситуациями. Пусть каждый из вас закончит предложение: «Конфликт— это…».

Далее следует озвучивание вариантов, они, например, могут быть такими: «болезненное состояние всех его участников», «опустошение, разочарование», «неизбежность, когда есть повод», «столкновение, после которого люди могут отдалиться друг отдруга», «то,после чего засебя всегда стыдно», «способ разрешать наболевшее». Обобщение классного руководителя: Итак, конфликт— это разногласие между членами семьи, в основе которого лежит несовместимость их взглядов, интересов ипотребностей. Самое страшное вконфликте— чувства, которые испытывают люди вэтот момент друг кдругу: страх, злоба, обида, ненависть. Посмотрите, вочто превращается жизнь семьи, состоящей из3-4человек, внебольшой городской квартире. Сколько ссор, криков, слез, взаимных обвинений, проклятий! Вселе частенько отцы бьют своих сыновей. Вот как обихпагубности писал известный психолог Вэльюсен: «порка— это первый вершок аршинной дубины насилия. Именно изнее рождаются драки, авконце концов— убийства, изнасилования, терроризм».

Задание 2.Подумайте ипостарайтесь назвать качества иумения необходимые для успешного разрешения конфликтов. (Участники называют качества).

Классный руководитель: самоконтроль, самоограничение одним людям удается лучше, чем другим взависимости оттемперамента, уровня зрелости, ответственности.

Задание 3.Предлагается оценить уровень склонности кконфликтам участников встречи (тест).

**Тест «Оценка склонности к конфликту» (Методика В.А. Алексеенко)**

Инструкция: Вам предлагается выполнить тест, содержащий 10 пар утверждений и шкалу самооценки. Вы оцениваете каждое утверждение в левой и правой колонках. При этом отметьте кружочком, насколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка проводится по 7-балльной шкале. 7баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда, 1балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рвется в спорт | 7654321 | Уклоняется от спора |
| Свои вывода излагает тоном, не терпящим возражений | 7654321 | Свои выводы излагает извиняющимся тоном |
| Считает, что добьется своего, если будет рьяно возражать | 7654321 | Считает, что проиграет, если будет возражать |
| Не обращает внимание на то, что другие не принимают доводов | 7654321 | Сожалеет, если видит, что другие принимают доводов |
| Спорные вопросы обсуждает в присутствии оппонента | 7654321 | Рассуждает о спорных проблемах в отсутствие оппонента |
| Не смущается, если попадает в напряженную обстановку | 7654321 | В напряженной обстановке чувствует себя неловко |
| Считает, что в споре надо проявлять свой характер | 7654321 | Считает, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции |
| Не уступает в споре | 7654321 | Уступает в спорах |
| Легко выходит из конфликта | 7654321 | Считает, что люди с трудом выходят из конфликта |
| Если взрывается, то считает, что без этого нельзя | 7654321 | Если взрывается, то вскоре ощущает чувство вины |

Итого баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Интерпретация результатов**

На каждой строке соедините отметку по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра 4) влево означает склонность к конфликтам, аотклонение вправо будет указывать на склонность кизбеганию конфликтов. Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов. Сумма, равная 70баллам, указывает наочень высокую степень конфликтности, 60баллов— навысокую, 50баллов— навыраженную конфликтность. Число 11-15баллов указывает насклонность избегать конфликтных ситуаций.

Классный руководитель: Каковы вы наиболее типичные причины конфликтов взрослых иихдетей ввозрасте 15-17лет? Конечно, ихспецифика вкаждой семье своя, однако, общие тенденции присутствуют.

**Задание 5.**Участникам предлагается несколько типичных ситуаций семейного воспитания, которые могут послужить источником конфликта. Наосновании анализа услышанного присутствующие должны выявить причины конфликтов со стороны взрослых исостороны детей. Классный руководитель записывает варианты на доске в виде текста, таблицы, схемы.

Ситуация 1.подросток обманул родителей: сказал, что идет в библиотеку писать сочинение, асам отправился вкино. Всемье узнали обэтом случайно. Типичная реакция на эту ситуацию — конфликт.

Ситуация 2. В семье очень болезненно относятся кпотенциальной опасности возникновения алкоголизма у ребенка (есть печальный опыт у одного членов семьи). Ивдруг, встретив подростка сдискотеки, родители замечают, что он «навеселе». Буря эмоций. Конфликт.

Ситуация 3. Дочь встречается с пареньком из«неблагополучной» (помнению родителей) семьи. Они всячески ограничивают ее обещание с предметом юношеских грез. Однажды, когда парень, решившись, пришел прямо к ним домой, чтобы увидеть девушку, родители выказали ему все, что думали поповоду «так называемой любви». Результат— море слез, конфликт, отчуждение.

Ситуация 4.Дочь «вбила» себе в голову, что слишком (как она считает) толстая и не может, поэтому никому понравиться. Перестала есть, раздражается по пустякам и однажды в сердцах, обвинила в «изъяне» родителей («это из-за вас ятакая»).

Ситуация 5. Юноша входит всостав группировки, представляющей одну из молодежных субкультур. Онобрил голову, носит (даже вшколу) перчатки без пальцев, куртку с заклепками. От педагогов масса претензий, так как стиль одежды «дополняется» исоответствующими манерами. Родителей в очередной раз пригласили в школу. По возращении они ультимативно заявили сыну свои требования, краткая суть которых: «Или мы— или заклепки!» Сынже говорит, что небудет предателем инеизменит имидж. Аесли родители несогласны, онуйдет издома ибудет жить утоварища, онсогласен.

Итогом работы позаданию может явиться обобщающая таблица, (психолог, руководящий работой, лишьредактирует суждения родителей), например:

|  |  |
| --- | --- |
| **Причины, побуждающие родителей вступать в конфликты с детьми** | **Причины конфликтов подростков с родителями** |
| Борьба за власть | Кризис переходного возраста (неадекватность реакций, негативизм) |
| Неподтверждение надежд и ожиданий | Требование большей самостоятельности, права самому принимать решения |
| Нежелание признать самостоятельность и “взрослость” подростка | Принадлежность к группе подростков, которая поощряет вызывающую манеру общения |
| Неверие в силы ребенка, боязнь выпустить “из-под крыла” | Утверждение себя в глазах сверстников, авторитетных людей |
| Принятая в семье конфликтная практика отношений | Принятая в семье конфликтная практика отношений |

Классный руководитель: Некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу в словесной форме. Они утверждают, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдержать любое сильное чувство или переживание. Если человек «загоняет» вглубь себя чувство гнева, тоэто может небезопасным для человеческой психики. Однако (иэто сказано даже водной избиблейских заповедей) ненадо торопиться сего проявлением.

Известный психолог доктор Добсон предлагает следующие способы подавления гнева, возникающей агрессии.

* Объясните суть и причины своих отрицательных эмоций третьему лицу, известному своей способностью принимать других людей, тоесть тому, кто мог бы дать вам совет и скорректировать ваши действия.
* Отнеситесь к человеку, вызывающему у вас раздражение своим поведением, с пониманием. Попытайтесь поставить себя на его место и ощутить его переживания.
* Попытайтесь понять мотив поведения этого человека.
* Это трудно, но попробуйте ответить добротой на проявление враждебности с чьей-то стороны.

Грозный противник вобщественных делах, Гладсон никогда не проявлял агрессии по отношению ксвоим близким. Спускаясь утром кзавтраку иобнаруживая, что члены семьи еще спят, оннаходил вежливый способ показать им свое неудовольствие. Онповышал голос инаполнял дом таинственным заунывным пением, напоминая близким, что самый занятый вАнглии человек водиночестве ожидает внизу свой завтрак. Дипломатичный и внимательный к людям, он воздерживался от критики в семейном кругу, защищая ее от конфликтов.

Таким же образом поступала и Екатерина Вторая. Она распоряжалась жизнью и смертью миллионов своих подданных. Вполитическом отношении проявляла себя как «жесткий» политик. Тем неменее, когда уповара подгорало мясо, она неделала замечаний, улыбалась иела стакой терпимостью, которую не мешало, бы проявлять в быту среднестатистическим мужьям.

Задание 6.Сейчас, уважаемые участники, вам предстоит осмыслить то,что вы считаете самым опасным, самым разрушительным в конфликте с ребенком. Янадеюсь, это поможет вам вбудущем впрактике семейного воспитания. Сейчас каждый извас получит лист, на котором — незаконченные предложения. Вы должны дописать их сами. По содержанию они должны отражать ваши ощущения от конфликтов с ребенком. В процессе выполнения задания запрещается обсуждать высказывания. После выполнения свои анонимные листы вы опустите вот в эту шкатулку, и мы выборочно представим их всем.

Уважаемые родители! Отразите ваши ощущения от конфликтов со своим ребенком, завершив предложения, приведенные в тексте:

1. «Я должен…»
2. «Я больше всего боюсь…»
3. «Мне очень трудно забыть…»
4. «Я хочу…»
5. «Чего мне по-настоящему не хватает, так это…»
6. «Когда я сердит, я…»
7. «Особенно меня раздражает то,что…»
8. «Меня беспокоит…»
9. «Для меня самое лучшее, когда…»
10. «Я долго не могу забыть…»
11. «Я понимаю, что…»
12. «Мне бывает стыдно за…»

Классный руководитель: Взавершении задания предлагаю вам несколько, на наш взгляд, ценных советов, помогающих нахождению конструктивных путей выхода из конфликта.

**Памятка «Правила общения при конфликте сребенком»**

**Будучи в позиции слушающего:**

* проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего— помочь ребенку ввыражении, своих проблем;
* не давайте оценок ребенку: если выбудите оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;
* не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте— это те к которым участники приходят сами, а не те, которые имкто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала — и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

**Будучи в позиции говорящего:**

* не обвиняйте— неговорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще втом, что случилось;
* не придумывайте — не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам оних что-то скажет;
* не защищайтесь — сначала расскажите о своих действиях, мыслях ичувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребенок;
* не характеризуйте— неописывайте личность ребенка, тем более говоря «ты невнимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т. п.» старайтесь говорить о том, что вас беспокоит посуществу;
* не обобщайте— избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

Классный руководитель: Конфликт может обладать как созидательной, так иразрушительной силой. Если конфликт разрешается неверно, возникает неприязнь друг кдругу, травмируется психика, замалчиваются достоинства ипреувеличиваются недостатки. Витоге конфликт может нанести серьезную психическую травму. Она может остаться учеловека на всю жизнь и даже изменить ее в худшую сторону.

Одна изроссийских газет объявила конкурс на лучшее воспоминание из детства. Было много светлых и ярких писем. Но одно из них меня потрясло. В газету писала почти 50-летняя женщина. Она поведала о том, что унее вдетстве были очень непослушные волосы, которые торчали во все стороны, что очень раздражало мать. Она с этим постоянно боролась. И вот однажды, после шумной беготни, разгоряченная и, конечно, опять непричесанная, она вернулась домой. Сразу вспыхнул конфликт. Мать истошно кричала: «Ты— как ведьма!» это слышали некоторые ребята, ивскоре кличка «ведьма» навсегда прилипла к ней. Она переходила с ней из класса вкласс, изшколы — в институт. «Через некоторое время,— пишет женщина, — я стала ощущать себя именно ведьмой. Мне казалось, что делаю плохо людям, роковым образом влияю на их судьбы. Я замкнулась, отдалилась от друзей… так яосталась одна, идаже невышла замуж».

Опасайтесь, уважаемые родители, ранить словом, унизить, обидеть, не понять. Будьте мужественнее имудрее. Будьте эмпатийными, тоесть способными поставить себя на место ребенка ипонять, что онпереживает сейчас, вовремя конфликта свами.

Задание 7.Сейчас вам предстоит оценить уровень своей эмпатийности. Вам предлагается тест — опросник, в котором 36утверждений, на каждое из которых имеется 6вариантов ответов: «незнаю», «никогда», «иногда», «часто», «почти всегда», «да». Каждому изэтих вариантов ответов соответствует численное значение: 0,1,2,3,4,5. Далее высдадите листы психологу (обозначив свой лист любым символом или буквосочетанием, или набором цифр, неуказывая фамилии), который подсчитает результат каждого и прокомментирует его в письменном виде. Получить результат вы можете уже завтра или в течение недели.

Классный руководитель: Взавершении задания предлагаю вам несколько, на наш взгляд, ценных советов, помогающих нахождению конструктивных путей выхода изконфликта.

Классный руководитель: Итак, обобщим наши рассуждения. В американской семье не хватало теплых, ласковых отношений между членами семьи. Родители неинтересовались жизнью своих детей, а те всвою очередь не испытывали к ним ни любви, ни жалости, ни сострадания. Не было взаимопонимания. Дети погибали нравственно в суровом капиталистическом мире. Они одиноки в своих проблемах.

В наших семьях «психологическая пощечина» может подтолкнуть ребенка кнеадекватным поступкам. Они замыкаются всебе или уходят издома, становятся агрессивными или невидят смысла жизни, испытывают стресс, что может подтолкнуть ихкмысли об уходе из жизни. Как и в первом случае, они одиноки в своих проблемах.

**Решение:**

1. Совершенствовать свою модель поведения в семье.
2. Продолжить разговор оконфликтах родителей и детей по теме: «Подростковая влюбленность»
3. Передать через детей вопросы, в заклеенных конвертах, имеющие отношение к проблеме первой юношеской любви их детей.
4. Назначить дату следующей встречи.

# Приложение 3

# **Родительское собрание «Возраст первой любви» (семинар-тренинг)**

**Цель:** отработка с родителями навыков воспитательного взаимодействия сдетьми, испытывающими чувство первой влюбленности.

**Задачи:**

1. Добиться осознания родителями важности первой влюбленности в судьбе ребенка и необходимости его поддержки в этом состоянии.
2. Выявление типичных проблем, возникающих в семейных отношениях всвязи с чувством первой влюбленности у детей.
3. Отработка навыков воспитательного взаимодействия сдетьми вконтексте заявленной проблемы.

**Форма проведения:** тренинг.

**Этап подготовки**

1.Учащиеся класса (в роли корреспондентов) записали видеоматериалы: люди разного возраста говорят (коротко, в течение 30 секунд) освоей первой любви. Респондентами могут быть прохожие на улице, учитель, родитель, «маска».

**Вопросы интервью**

1. Что такое любовь в вашем понимании?
2. В каком возрасте вывлюбились впервые?
3. Что было самым трудным для вас в период первой влюбленности?
4. Как, повашему, должны относиться к первому чувству школьников их родители?

**2. Операция «Почтовый ящик»**

По просьбе учителя родители взаклеенных конвертах через детей передают интересующий их вопрос, имеющий отношение к проблеме первой юношеской любви ихдетей. Классный руководитель обобщает результаты и на основе ихвыстраивает тренинг.

3.Подготовка ситуативных заданий и практических советов для родителей потеме собрания.

**Этап проведения**

Классный руководитель: Кажется, совсем недавно вы привели вшколу трогательных первоклассников в красивой форме и с нарядными бантами. Выбыли нужны имкаждую минуту. Увы, это время прошло, и сейчас они на пороге взросления, напороге бесконечного мира, который называется любовь. Как отнестись родителям кэтой первой любви? Запретить? Устраивать слежку и возникать перед уединившимися вукромном месте парочкой втот самый момент, когда готовы прозвучать слова признания в любви? Запугивать дочь возможностью встречи снехорошим человеком, который только и думает, как бы сорвать цветок наслаждения? Принимать репрессивные меры, сделать невозможным свидания? Да, маленькие дети— маленькие заботы, большие дети— заботы большие. Р. Бернс так написал об этой юношеской поре:

Влажная печать признаний,

Обещанье тайных нег —

Поцелуй, подснежник ранний,

Свежий, чистый, словно снег.

Молчаливая уступка,

Страсти детская игра.

Дружба голубя с голубкой,

Счастья первая пора.

Итак, оградить своего ребенка отчего-то неведомого или закрыть глаза идовериться сознательности своих детей, ихразуму? Наэтот непростой вопрос, который веками мучительно решают поколения родителей, нам предстоит ответить сегодня.

**Этап 1. «Поле проблем»**

Классный руководитель: в преддверии собрания мы предложили вам, уважаемые родители, передать через детей, что вас интересует по проблеме первой юношеской влюбленности. Спасибо за то,что откликнулись почти все. Присланные вами вопросы можно разделить надве группы. Первая группа касается вашего желания узнать, вчем состоят особенности подросткового чувства первой влюбленности. В чем ее принципиальное отличие отзрелого чувства взрослого человека. Вторая группа (наиболее многочисленная) касается конкретных проблем (реально существующих или потенциально возможных), которые возникают (или могут возникнуть) в семье в связи спервой влюбленностью ребенка.

Опираясь на полученную с вашей помощью информацию (обращаю ваше внимание на то,что ввиду деликатности темы ниодно имя сегодня не будет указано) мы построили «проблемное поле», которое и предоставляется вашему вниманию. (Классный руководитель поочередно, спомощью магнита, прикрепляет кдоске круги, накоторых крупно (читаемо!)и кратко отражены проблемы.Возможен и другой вариант: круги заранее закрепляются на доске, но до определенного момента закрыты для обзора).

Проблемы, отраженные на кругах, могут быть следующими:

1. Юношеская любовь. Что это?
2. Не замечать, разрешать, запрещать?
3. Девичья и юношеская любовь: сравним?
4. Про «это».
5. Трудности и преодоление: след вдуше.

Классный руководитель: А чтобы убедиться, что проблемы выявлены вами, верно, я позволю себе провести мнения некоторых ребят по обсуждаемой теме.

Возможные варианты высказываний старшеклассников.

* «Яиногда непонимаю, что со мной происходит. Увидев ее, я начинаю вести себя странно. Кривляюсь, бью ее книгой по голове. Она обижается, а я себя потом ненавижу».
* «Я никогда не скажу родителям освоем чувстве, потому что наверняка они меня засмеют: какие мальчики, нам винститут надо. Завидую подруге, она с матерью говорит на любые темы, даже про „это“, а я ипредставить немогу себе эту тему в общении со своими родителями. Они, бедные думают, что я еще „не вкурсе“».
* «Для меня эта тема закрыта. Человек, который мне нравится, никогда меня не полюбит. Он сам мне это сказал».
* «Никакой любви нет. Просто удачно надо выйти замуж. Так говорит моя тетя, а ужона—то знает!».
* «Ну что за мучение! Всем разрешают на дискотеку, а мне нет, а все потому, что соседка увидела меня сМинаябедничала маме, что он,видители, неблагополучный. Зато он сильный и добрый, защищает меня. Я небоюсь, что мама догадается, что это я писала. Пусть знает, что я — «белая ворона» и надо мной уже смеются».
* «Все эти Шуры-муры — глупости. Я хочу получить хорошую профессию, поэтому нужно заниматься. И никакой любви нет, просто придумают что-то и ходят как больные».

Классный руководитель предлагает обсудить содержание воспитательного взаимодействия совзрослеющими детьми в связи с проблемой юношеской влюбленности.

**Этап 2.«Попарное общение»**

В рамках этапа родители пытаются найти ответ на вопрос «В чем особенность юношеской любви?».

Классный руководитель: Уважаемые участники! Сейчас вам следует объединиться попарно. Каждая пара в диалоге пытается найти ответ на заданный вопрос, опираясь при этом насобственный опыт и информацию, которой владеет. Время на работу 5 — 7 минут. (Вэто время классный руководитель изымает круг «Юношеская любовь. Что это?» иприкрепляет его надоску. Участники каждой группы поистечении указанного времени должны подойти кэтому кругу и прикрепить к нему «луч», накотором написана выявленная парой особенность первого юношеского чувства, чтобы, в конце концов, получилось коллективное видение ответа, который кратко резюмируется классным руководителем.).

Возможные варианты результатов парной работы

* Хрупкая, ее легко разрушить.
* Может нести душевную рану навсю жизнь.
* Бескорыстная, чистая, без расчета.
* Не существует, это выдумка.
* Платоническая, в ней нет грязи.
* Самоотверженная, способная набольшие глупости.
* Связана с разочарованиями.
* Почти всегда приносит боль.
* Первый «клин» между родителями и детьми.
* Искренняя, поэтому вмешательство опасно.
* Чревата последствиями из-за неопытности.

Классный руководитель: Взавершении этапа яхочу предложить вам краткий текст, содержание которого вы сможете неспешно осмыслить дома, поскольку, как утверждают психологи, юношеская любовь— это очень серьезно. Она может оставить вдуше яркий, добрый след, аможет посеять недоверие, разочарование навсю жизнь (раздает родителям текст, ондолжен быть набран достаточно крупно инепременно умещаться наодной странице, может сопровождаться комментарием психолога).

Классный руководитель: Нервная система подростков весьма ранима, она терпит грубого вмешательства, неуважительного отношения к внутреннему миру и переживаниям. Необходимы такт и терпение взрослых, их признание личной жизни сына или дочери как самостоятельно существующей сферы. Тогда возникают (или сохраняется) доверие, желание поговорить отрудностях, поделится радостью первого чувства, получить совет отблизких людей, анеот людей «с улицы». Нельзя воспитание наэтом этапе сводить кмелочной опеке, ограничиваться подробными расспросами и категорическими указаниями как поступать. Лучше всего попытаться так повести беседу, чтобы к нужному выводу юные влюбленные пришли сами.

Итак, запрещать, разрешать или не замечать первой юношеской влюбленности? Попытаемся ответить на этот вопрос, смоделировав свое поведение в некоторых типичных в контексте заявленной темы ситуациях.

**Этап 3. Имитационная игра**

Ситуация: Выузнали, что ваш ребенок находится в романтических отношениях с девочкой (мальчиком) которая вам явно не нравится. Давайте попытаемся с вами, уважаемые родители, «проиграть» возможные варианты диалога между вами и ребенком, которые вы можете использовать впрактике семейного воспитания. Я прошу вас объединиться в группы по 4человека иопределить свои роли следующим образом: один— родитель, второй— ребенок. Двое остальных участников поддерживают игроков, давая и советы, поправляя, подсказывая. Время на работу — 5 минут. «Конечный продукт» вашего коллективного творчества — короткий и поучительный для всех диалог, который выпредъявляете всем присутствующим заодну минуту. Итак, начинаем работу. Заканчиваем ее по звуковому сигналу. (Организатор собрания может использовать различные варианты ситуаций, вчастности текоторые, перечисляются ниже.Далее идут ролевое проигрывание, обсуждение).

**Ситуации для имитационной игры**

Ситуация 1. Хорошим вариантом общения с ребенком натему первой юношеской влюбленности является рассказ родителей о фактах из собственной жизни друзей, знакомых, из литературных произведений. Представьте варианты такой беседы.

Ситуация 2.Квам квартиру ворвалась мама одноклассницы вашего сына и с возмущением поведала отом, что ваш сын, коварный искуситель, сбивает ее девочку с пути и это безобразие следует немедленно пресечь. Смоделируйте вариант вашего диалога с рассерженной женщиной.

Ситуация 3.Ваш ребенок страгизмом вголосе поведал вам отом, что его (ее) не любит, а человек, (ей)нравиться, абсолютно его (ее) не замечает. Каким будет ваше общение с ребенком в этой «безысходной» для его ситуации?

Ситуация 4.Ваш ребенок вдруг нистого ниссего заявляет, что родить вюном возрасте— это замечательно: молодая, красивая мама и взрослый ребенок, это так прекрасно. Приведите ваши аргументы вбеседе сребенком.

Классный руководитель: Мыпришли квыводу, что нужно следовать принципу «Для блага детей нам ничего жалко». Нокак следует изанализа некоторых ситуаций, борясь заэто благо, мыникогда не сжигаем мосты между собой и своим ребенком. Наша задача — эти мосты возводить. И постоянно.

В одной изгазет мне встретилась статья под названием «Я ненавижу свою мать». Вней история— любви юной девочки, которая закончилась ранней беременностью. Мать, вопреки мольбам девочки, настояла на аборте. Стех пор девочка ненавидит мать, себя и весь мир. Рассталась она и бывшим избранником. «Как мне теперь жить? — задает она вопрос,— Все вомне умерло, меня просто нет». Не дай нам Бог оказывается в такой ситуации! Аужесли придется, пусть нам достанет мудрости «не навредить». Ведь любовь вне возраста и времени. Байрон почувствовал влечение к Марии Дэф в 7 лет. Девятилетний мальчик увидел девочку Беатриче и полюбил ее навсю жизнь. Став великим поэтом, он рассказал оней в«Божественной комедии». Может быть, он и не стал великом поэтом, если бы не эта любовь, «что движет солнце и светила». Петрарка любил Лауру и когда она была молода иочаровательна, ипостаревшую, незадолго до«черной чумы» ипосле смерти.

Так давайтеже серьезно отнесемся к хрупкой юношеской любви и станем для детей поддержкой на трудном пути восхождения к вершине настоящего чувства. И ответ наваш второй вопрос, обобщающий все ваши высказывания, неверное, может быть таким: «Незапрещать, непоучать, аподдерживать, быть рядом». Взаключение этапа — несколько полезных советов вам, уважаемые родители.

**Трудный родительский выбор: запрещать или разрешать?**

* Взаимоотношения юношей и девушек сталкивают их с множеством моральных проблем. Старшеклассники остро нуждаются в помощи старших (не запретах и порицании, а в помощи!), прежде всего родителей. Но одновременно молодые люди хотят — и имеют на это право — оградить свой интимный мир от бесцеремонного вторжения иподглядывания. Наберитесь мудрости, неделайте этого, тогда степень доверия к вам состороны ваших детей будет выше.
* Отнеситесь с пониманием к тому, что ваш ребенок стремится общаться с противоположным полом: так он обретает бесценный социальный опыт, без которого вряд ли будет впоследствии счастливым.
* Подержите стремление ребенка впериод влюбленности хорошо выглядеть. Купите новое платье, уверьте ребенка, что онзамечательно выглядит и просто не может, непонравится.
* Если ребенок разочарован, непонят объектом обожания, попробуйте вместе с ним поразмыслить над словами известного режиссера В.Эмейерхольда: «Уодних вид пропасти вызывает мысль о бездне, у других— омосте». Объясните ребенку, что счастлив тот, кто, жизни, умении не пасовать перед трудностями ипреодолевать их,встремлении понять других, даже в иххудших проявлениях.
* Исключить из практики семейного воспитания язвительные замечания, назидания, насмешки, бестактные намеки, слежку. Все это унижает детей, вызывает отчуждение, замкнутость, толкает на неблаговидные поступки.
* Пригласите ксебе домой друга (подругу), который является предметом его (ее)романтических грез. Пообщайтесь (нонеуподобляйтесь следовательно или прокурору). Найдите интересные темы, сходитекуда— нибудь вместе.

**Этап 4. «Диалог с психологом»**

Классный руководитель изымает из «проблемного поля» следующий фрагмент— «девичья июношеская любовь: сравним». Цель этого этапа — уяснить, вчем различие между формой выражения, глубиной, особенностями переживаний юношей и девушек всостоянии влюбленности. Классный руководитель на этапе подготовки к собранию составляет перечень вопросов (из родительской «почты») и предлагает психологу школы ответить на них. При этом каждый присутствующий ведет с ними мысленный диалог и может, при желании, задать ему уточняющий вопрос.

Вопрос 1. В чем принципиальное отличие влюбленности юношей от влюбленности девушек?

Ответ психолога. С13-14лет мальчишки становиться чрезвычайно влюбчивым. Правда, в абсолютном большинстве случаев пределом мечтаний оказывается поцелуй, однако интенсивность чувств от этого не снижается. Мальчики начинают хуже учится, делаются непослушными и раздражительными. Вотличие девочек тогоже возраста, они более склонны к сексуальным фантазиям. Все это сопровождается эротическими снами поллюциями и мастурбацией. Вэтом случае уних возможны эмоциональные срывы, психические травмы, угнетенность, которые могут оставить след на всю жизнь. Известно множество случаев семейного разлада, связанных сполученной в юности психической на сексуальной почве. Физиологическое созревание девочек наступает раньше, чем у мальчиков. Девочки впроцессе первой влюбленности особенно остро нуждаются в сочувствии, сопереживании. Всилу повышенной эмоциональности они более ранимы, обидчивы, чувствительны кзамечаниям вотношении внешности. Но втоже время девочка, которая вюности пережила настоящее чувство, будет всю жизнь избегать случайных связей, лёгких отношений и искать любовь, поднимающую человека над обычной жизнью.

Вопрос 2.Принято считать, что сложные ситуации сдетьми (атем более ситуацию первой влюблённости) разрешает мать. Роль отца— нейтралитет невмешательство. Что по этому поводу думает психолог?

Ответ психолога. Пример отца всемье всегда оказывает (другой разговор— положительное или отрицательное) влияние на формирование удетей обоего пола образа мужчины— мужа иотца. Сын усваивает свою линию поведения, в том числе и слицами противоположного пола; дочь— свой идеал будущего супруга или зарекается вообще, когдабы тонибыло, выходить замуж. Поэтому отец вответе засчастье (или несчастье) собственных детей. Крайне недопустимо, чтобы жена, пусть даже задело, критиковала при детях действия отца, унижая его мужское достоинство. «Никакая усталость, никакое раздражение немогут оправдать действий, направленных наразрушение супружеского иродительского единства»,— замечает исследователь Н.Соловьёв.

Вопрос 3. Как сформировать у ребёнка правильное отношение к женщине?

Ответ психолога. Если юноша с детства неприучен относиться суважением кженщине, если онможет позволить себе вееприсутствии нецензурные выражения, он невоспитан. Невоспитан, вообще, ивсексуальном отношении вчастности. Ввоспитании правильного отношения кженщине самую большую роль играет личный пример. Надо, безусловно, надо говорить сыну правильные речи, ногрош им цена, если, окончив наставления, муж набрасывается на жену с руганью. Фраза отца обращенная к сыну: «Ты что разнюнился как баба», и подобные ей не способствуют формированию уважительного отношения к женщине.

Вопрос 4 Что, на ваш взгляд, самое важное в воспитании девочки на этом этапе?

Ответ психолога. Я не претендую на истину в первой части инстанции, но, думаю, целомудренность. Причем, не тацеломудренность, символом которой является ненарушенная девственная плева, а целомудренность помыслов, отношений, встреч. Чтобы ни у друга, ни уприятеля, ни,тем более, услучайного знакомого не возникло и мысли отом, что сданной девушкой ему будет легко добиться интимной близости. Часто неправильное поведение девочки приводит ксерьезным психическим травмам, изнасилованиям, неисчислимым бедам, надломленной личности.

Вопрос 5. Яустала отбесконечных просьб своей дочери опокупке новых нарядов. Думаю: откажу— обидится, соглашусь избалую. Имеетли это отношение кобсуждаемой проблеме?

Ответ психолога. Представьте себе, да! Конечно, нам трудно стать в позицию ребёнка иощутить его переживания. Попробуйте посмотреть нанего глазами сверстников: понравится вам портрет? Ненадо высмеивать «завихрения» быстротекущей моды, апонять, что она также важна для подростка, как идля вас, только больше.

Классный руководитель: В конце 1970-х годов американский социолог А.Хасс задал группе подростков вопрос: представляют ли их родители степень ихсексуальной активности. Лишь 28% юношей и 25% девушек ответили удовлетворительно. Взаимопонимание— безусловно, главное свойство любых отношений. Если оно есть, вам легче будет приобщать ребенка к проблеме сексуальности.

И конечно, многое зависит отпринципов, которым выследуете ввоспитании, оттонкости вашей душевной организации, отвдумчивости инеспешности.

**Этап 6.Свободный микрофон «Крупицы родительского опыта»**

Классный руководитель: Мыпреступаем кзавершающему этапу нашей встречи. На нашем проблемном поле остался один, но, пожалуй, самый значительный фрагмент — «Трудности и предложение: след вдуше». Ясейчас предложу вам для осмысления несколько факторов, имеющих отношение к нашей теме. Пожалуйста, прочитайте тексты и,суммируя свои впечатления опрочитанном ипостигнутомв рамках сегодняшней встречи, сформулируйте, что представляется вам самым трудным впрактике воспитания детей наэтапе первой влюбленности.

**Это взято из реальной жизни**

Водном изкрупных городов России юные влюбленные, загнанные втупик безвыходности из-за неодобрения своих отношений родителями и явной агрессии с ихстороны, шагнули вместе скрыши многоэтажного дома иушли внебытие. Теперь родители подружились и вместе ходят на могилы.

Впоследнее время возросли случаи детского суицида. Причинами стали: неадекватное поведение старшеклассников, конфликты с взрослеющими детьми, постыдные методы воспитания, подростковая влюбленность, некомпетентность в вопросах воспитания педагогов и родителей, «кризис» семьи. Нервная система подростков весьма ранима, она терпит грубого вмешательства, неуважительного отношения квнутреннему миру ипереживаниям. Необходимы такт итерпение взрослых, ихпризнание личной жизни сына или дочери как самостоятельно существующей сферы.

Участники групп в процессе работы поочередно подходят кдоске ипишут наней наиболее значимую для них проблему. Получается, например, следующая картина:



**Этап 7. Завершающий**

Классный руководитель: Как видите, сложностей очень много. Но разрешать ихпридется, если мыдумаем осудьбе наших детей и хотим им добра. Давайте попробуем пополнить нашу копилку родительской мудрости. Спасибо всем зазаинтересованное участие вобсуждении столь важной для наших детей темы. Пусть же нам достанет мудрости и родительского терпения, чтобы ввести наших детей вудивительный мир созидающей любви.

**Решение:**

1. Изучить памятки.
2. Совершенствовать собственную семейную модель воспитания.
3. Читать иизучать больше литературы повоспитанию.
4. Принять активное участие вклассном мероприятии «Семейный конкурс».

## Приложение 4

**1. Памятка по разрешению конфликтов**

Уважаемые родители! Попытайтесь, осмыслить предложенные вопросы и вам, будет легче адекватно вести себя вконфликте.

1. Хочули яблагоприятного исхода конфликта для нас обоих?
2. Вместо того, чтобы думать, «как это могло быть», вижу ли я новые возможности втом, «что есть»?
3. Какбы ячувствовал себя наего (ее)месте?
4. Что он (она) пытается сказать?
5. Выслушал ли я его (ее) как следует?
6. Что яхочу изменить?
7. Как я могу сказать это без обвинений и нападок?
8. Не злоупотребляю ли я властью?
9. Что ячувствую?
10. Возлагаюли яна кого-то вину за свои чувства?
11. Поможет ли это делу, если я расскажу ему (ей)о том, что я чувствую?
12. Что яхочу изменить?
13. Избавилсяли я, от желания наказать его (ее)?
14. Что я могу сделать, чтобы лучше владеть моими чувствами?(Например, выразить свои чувства на бумаге, поговорить с другом, выколоть матрац).
15. Хочули яразрешить конфликт?

Классный руководитель: Большое значение для продуктивного разрешения конфликта имеет способность родителей выстроить позитивное общение с ребенком или, покрайней мере, выслушать его внимательно исочувственно. Интересный пример приведен в книге В.П. Шейнова. молодая женщина решила проверить, действительноли люди крайне плохо слушают друг друга. Вовремя коктейля она сказала собеседнику бодрым светским голосом: «Между прочим, уходя из дома, я пристрелила своего мужа» — «О, как тебе повезло дорогая!»— последовал ответ.

Слушать ислышать— это далеко неодно итоже. Ктомуже, процесс слушания требует значительных психических энергозатрат. Для восприятия звучания и смысла слова человеку нужно не более секунды. Если слово неизвестное— 3-5секунд. Для полного понимания вопроса— неменее 14-15секунд. При некотором навыке человек схватывает смысл речи со скоростью 60-70 слов в минуту. Ознакомьтесь сприемами эффективного слушания при общении с ребенком (раздает памятки родителям).

## Приложение 5

**Правила эффективной коммуникации с детьми по проблеме сексуальности (практическое руководство для родителей)**

***Правило первое***. Если разговор заходит осексуальных отношениях, слушайте ребенка внимательно, отключитесь отвсех других дел. Если разговор возник в неподходящий момент , перенесите его, но так, чтобы не казалось, что вы уходите от темы. Важно показать свою заинтересованность — отложите газету, выключите телевизор, не зевайте, не смотрите начасы. Ненадо торопить ребенка, «выжимать» из него больше, чем он хочет сказать.

***Правило второе.*** Дайте понять ребенку, что слушаете его внимательно, время от времени что-то уточняя, переспрашивая, показывая, что вы не потеряли нить разговора, Такого рода «обратная связь» поощряет на продолжение разговора.

***Правило третье.*** Обсуждая с детьми вопросы сексуальности, избегайте упреков и насмешек, используйте позитивные методы коммуникации, основанные напоощрении «обратной связи». Негативные методы общения могут закрепить всознании подростка настороженное отношение к проблеме пола и тем самым закрепить в сознании подростка настороженное отношение к проблеме пола и тем самым повредить развитию его нормальной сексуальности. Неждите, что подросток раскроет перед вами все карты. Не удивляйтесь ине расстраивайтесь, если он поспешит уйти, как только выначнете разговор «про это». Хорошо уже, что онувидел вашу готовность к разговору, возможно, он сам позднее вернется к нему.

 Если высобираетесь говорить с ребенком о том, как избежать беременности, то сразу говорите о контрацептивных средствах, а не оптичках иопчелках— иначе, когда выдойдете до презервативов, его уже не будет в комнате.

***Правило четвертое***. Стройте фразы так, чтобы они начинались со слов «я» или «мне». Высказывания, начинающееся со слова «ты», носят атакующий характер и вызывают желание оправдываться, возражать: это быстро разрушает контакт.

***Правило пятое.*** Повозможности формулируйте свои высказывания в форме утверждений, а не вопросов, поскольку вопросы часто воспринимаются как ловушки. Например, когда вы спрашиваете дочь: «Почему тыневстречаешься нискем кроме Сережи?», вас ведь совершенно не интересует, почему именно дочь выбрала этого парня. Этим вопросом вы выражаете свое недовольство, неинтересуясь ее мнением. Вместо этого вопроса можно было бы заметить: «Мне кажется, девушки твоего возраста неограничиваются одним поклонником».

***Правило шестое***. Если разговор принимает конфликтный характер, всеми силами избегайте «абсолютных» категорий типа «всегда», «никогда», «каждый раз». Эти понятия вообще надо употреблять осторожно, так-как они всегда выражают возражения у того, ккому обращены.

Приложение 6

**Родителям о первой юношеской любви**

Вот как видит юношескую любовь великий Гете: «Первая любовь неиспорченной юности направлена всегда навозвышенное. Природа будто хочет, чтобы один пол чувственно воспринимал в другом доброе и прекрасное».

Если обратиться к мнению взрослых, томожно встретить разные точки зрения на юношескую любовь: «высшее проявление чувства», «только она и есть юношеская любовь», «такой любви нет», «школьникам любить рано». Ипервую юношескую любовь нельзя отрицать: о ее проявлениях рассказывает вся мировая литература, ее хранит память каждого взрослого человека. Но ее нельзя и идеализировать.

Вюношеской любви много фантазии. Вобразе любимого сочетаются качества реального человека и воображаемого, который — само совершенство. Юношеская любовь близка кдружбе. Обэтом писал А.И.Герцен: «Янезнаю, почему дают какую-то монополию воспоминаниям опервой любви над воспоминаниями молодой дружбы. Первая любовь потому так благоуханна, что она страстная дружба».

Юношеская любовь чаще всего вырастает из дружбы. Даисами юноши идевушки свои отношения часто называют дружбой. Юношеская любовь бескорыстна, скромна, неуверенна всебе, боится показаться смешной. Наней лежит печать хрупкости иоторванности отжизни, она незаглядывает вбудущее глазами реалиста. Мечты обудущем юных влюбленных обычно несвязываются ссемьей.

Юношеская любовь заставляет любящих взыскательно смотреть на себя и пробуждать желание «посмотреть себя», совершенствоваться : стать умнее, сильнее, добрее. Ивэтой активизации душевой деятельности состоит ее большая нравственная ценность. Первая любовь может неожиданно исчезнуть, так как любили нестолько реального, сколько воображаемого человека. Однако чувство безысходности недолговечно. Оно скоро проходит, оставляя бесценный для юного человека эмоциональный опыт.

**Литература**

1. Острые углы семейного круга. А.Г.Шмелев. Педагогический факультет. 1986 г. № 6
2. Стресс. Е. Миронов. Москва — Санкт-Петербург, «Диля». 200  г.
3. Кризис американской семьи. О.Г.Кирьянова. Москва, «Педагогика», 1984 г.
4. Дарите детям любовь. Н.А. Максименко. Волгоград, «Учитель», 2006г.
5. Психология в семье. Москва, Педагогика — 1991 г.
6. Учителям и родителям о психологии подростка. Москва, «Высшая школа»,1990г.
7. Как на самом деле любить детей. Росс Кэмпбелл. Москва, «Знанние» 1992 г.
8. Родительские собрания 9-11 классы.Москва. «Глобус» 2007 г.
9. Войцех В., Кучер А., Костюкевич В. Противостоять и предотвратить. – Новосибирск, 2000.
10. Гришина Н.В. Психология конфликта – СПб: Питер, 2000.
11. Психология суицидального поведения/Мет.реком. для студентов по спецкурсу «Суицидология». – Самара, 2000
12. Семеник Д., Хасьминский М. Выход есть! (суицид, как быть, если не хочется жить). – ОЛМА Медиа Групп. -М., 2010 г.
13. Семеник Д. Живи! Разговор с самоубийцей. – Сестричество Игнатия Ставропольского, 2010 г.