


Министерство образования Саратовской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области  
«Балаковский политехнический техникум»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
РАБОТНИКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГАПОУ СО «БПТ»**

Балаково, 2016


ОДОБРЕНО

Председатель ПЦК  
гуманитарных дисциплин и безопасности  
жизнедеятельности

 Е.Н. Максимова  
№ протокола 1  
от «31» августа 2016 г.


ОДОБРЕНО

Заместитель директора по  
научно-методической работе

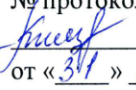
 Н.Ю. Сулейманова  
«31» августа 2016 г.

ОДОБРЕНО

Заместитель директора  
по учебной работе

 Я.Б. Хаустова  
«31» августа 2016 г.

Председатель ПЦК  
социальных дисциплин

№ протокола 1  
 О.Н. Князева  
от «31» августа 2016 г.

Разработали: Львова В.В., зам. директора по УВР, Куликов М.Н., педагог-психолог

## Содержание

1	Пояснительная записка .....	4
2	Теоретические аспекты суицида, как социального явления .....	5
2.1	Понятие суицид. Типы суицидального поведения .....	5
2.2	Динамика развития суицидального поведения. Причины суицида.....	5
2.3	Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков.....	9
2.4	Профилактика суицидов.....	9
3	Практические рекомендации для педагогических работников по профилактике суицидального поведения среди подростков. ....	11
3.1	Памятка для педагогических работников по профилактике суицидального поведения.....	11
3.2	Тематика классных часов .....	15
3.3	Памятка родителям .....	15
3.4	Родительский ринг «Семейные проблемы. Как их решать?».....	16
3.5	Беседа для родителей.....	17
3.6	Родительское собрание «Жизненные цели подростков» .....	19
3.7	Родительское собрание «Мир в семье» .....	20
3.8	Родительское собрание «О разумной родительской любви» .....	22
3.9	Родительское собрание:«Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях» .....	24
3.10	Родительское собрание«Трудные дети или трудные родители?» .....	29
3.11	Упражнения по осмыслению жизни и смерти. ....	37
	Упражнение 1. История жизни .....	37
	Упражнение 2. Смерть.....	41
	Упражнение 3. Взгляд из старости.....	42
	Упражнение 4. Три года .....	42
	Материалы для проведения занятия №1.....	42
	Материалы для проведения занятия № 2.....	44
	Материалы для проведения занятия № 3.....	45
	Материалы для проведения занятия № 4.....	46
	Материалы для проведения занятия № 5.....	47
	Материалы для проведения занятия № 6.....	49
	Материалы для проведения занятия № 7.....	51

Материалы для проведения занятия № 8.....	52
Материалы для проведения занятия № 9.....	53
3.12 Коррекционно-развивающие занятия «Смысл жизни».....	54
3.13 Классный час«Дети и родители. Давайте понимать друг друга» .....	55
3.14 Классный час-литературная гостиная«Любовью дорожить умеете». 56	
3.15 Классный час с элементами тренинга«Отцы и дети» .....	60
Приложения .....	66
Приложение 1. Сценарий всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков».....	66
Приложение 2. Сценарий всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков».....	84
Список литературы .....	115

## **1 Пояснительная записка**

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в жизни человека. Происходит очень быстрое развитие всех систем и органов, начинает активно функционировать гормональная система. Происходит и перестройка психики. В этот период жизни подросток активно ведет поиск своего «я», появляется потребность в автономии. Все это часто сопровождается чувством неуверенности в себе, в собственной ценности как личности, вопросами о смысле жизни. Фантазии о самоубийстве знакомы двум третям молодых людей. Большинство из них выстаивает перед этим опасным искушением, используя трудные ситуации, чтобы научиться способам противостояния кризисам. Тем не менее, подросток является особенно уязвимым, кризис может перерасти в суицидальную ситуацию.

По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не включают неудавшихся попыток к самоубийству. Анализ материалов уголовных дел и проверок показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих, недостаточностью эмоциональных отношений (что, в частности, порождает зависимость от другого человека в интимно-личностном общении, в том числе в отношениях влюблённости).

Сборник содержит методические рекомендации для педагогов в работе профилактики суицидального поведения, а также даны определения основных понятий и даны причины суицида.

## 2 Теоретические аспекты суицида, как социального явления

### 2.1 Понятие суицид. Типы суицидального поведения

**Суицид**– умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

**Суицидальное поведение**– это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях, и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

**Суицидент**– человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Различают следующие типы суицидального поведения:

#### ***Демонстративное поведение***

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде *порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.*

#### ***Аффективное суицидальное поведение***

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций, относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

#### ***Истинное суицидальное поведение***

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к *повешению или к прыгиванию с высоты.*

Самоубийство - слишком противостественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

### 2.2 Динамика развития суицидального поведения. Причины суицида

Первая стадия - стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной

неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно 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. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований самоубийств среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 % случаев попыток самоубийств, суицидов. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте.

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 большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

Вторая стадия - это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

Третья стадия - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).

При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение суицидальных действий. По истечении трех месяцев взрослые, видя, что ребенок внешне спокоен, не высказывает мыслей о суициде и не пытается повторить попытку, перестают внимательно относиться к ребенку и уделять ему должное внимание, начинают вести привычный для них образ жизни, т.к. считают, что ребенок преодолел кризис и с ним все в порядке. Но, если ситуация, приведшая ребенка к суицидальному действию, не была проработана совместно со взрослыми, ребенок все еще находится под угрозой совершения повторной суицидальной попытки. И в тот момент, когда взрослые перестают волноваться за состояние ребенка, как отмечает ряд исследователей, и совершаются повторные попытки суицида. Поэтому необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком, оказывать ему поддержку, беседовать с ним и проводить иные профилактические действия.

#### Причины суицида

Сообщения о желании умереть появляются без всякой внешней провокации, обычно носят характер угрозы близким. В этих случаях попытки самоубийства предпринимаются в отсутствие взрослых, втайне от них. Дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с холодной водой, дышат через форточку морозным воздухом, едят снег или мороженое, чтобы простудиться и умереть.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

1) Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

2) Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе «без родины и флага» чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

3). Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

4) Дисгармония в семье.

5) Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

б) В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутриучебные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода конфликты. Но причиной является, как правило, неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют конфликтные ситуации внутри образовательного учреждения, ведь именно здесь подросток проводит значительную часть своего времени.

7) Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.

Подавляющее большинство людей, испытывающих депрессивные состояния, не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они решаются на попытку самоубийства, ими овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно «нормальных» людей с депрессивными переживаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством.

Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

**Как заметить надвигающийся суицид?**

**К «группе риска» по суициду относятся подростки:**

- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

#### **Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида**

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

#### **Признаки готовящегося самоубийства**

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. Бессонница.

#### **Возможные мотивы**

Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

Безнадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

Попытка сделать больно другому человеку - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

Способ разрешить проблему - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

### **2.3 Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков**

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

### **2.4 Профилактика суицидов**

**Задачи ОБЩЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ:**

повышение групповой сплоченности детских и педагогического коллективов, оптимизация психологического климата. Они могут быть реализованы в следующих мероприятиях: диагностика ученических и педагогического коллективов с целью уточнения особенностей социально-психологического климата; тренинги сплочения и коммуникативной компетентности в детских коллективах; групповые занятия по профилактике эмоционального выгорания для педагогов; а также другие мероприятия для оптимизации психологического климата (акции, большие психологические игры, конкурсы и пр.). Как мы видим, на этапе общей профилактики отдельных мероприятий, посвященных тематике самоубийств, нет. Все проводимые на этом этапе мероприятия направлены на содействие адаптации ребенка и взрослого в учреждении образования.

**Адаптация** – это состояние динамического соответствия, равновесия между живой системой (человеком) и внешней средой. В норме все субъекты учебно-воспитательного процесса должны адаптироваться к условиям образовательного учреждения, причем на трех уровнях: физическом, психическом и социальном. В целях эффективной физической адаптации учреждение образования соблюдает режим учебного процесса с учетом возрастных особенностей, рассадку детей в классе с учетом рекомендаций врача, организует питание и др.

**Психологической адаптации** будет содействовать наличие благоприятного психологического климата в учреждении образования, психологическое здоровье педагогов и других субъектов образовательного процесса, учет индивидуальных особенностей учеников и педагогов в процессе организации деятельности, возможностей личностной реализации и др. Для эффективной социальной адаптации важным является наличие сплоченного педагогического и классного коллектива, общие для всего учреждения образования правила и нормы, традиции, ценности и др. Мероприятия в рамках общей профилактики будут работать на поддержку адаптации, автоматически формируя (усиливая уже имеющиеся) антисуицидальные барьеры. Для учащихся можно предложить следующее: классные часы «Жизнь прекрасна» (цикл занятий, посвященных жизненным ценностям); акции и флэш-мобы («Мы голосуем за жизнь!», «Улыбка», «Жизнь замечательных людей», «День без конфликтов» и др.). В рамках акций можно провести конкурс фотографий (темы жизненных ценностей), диспуты для старшеклассников («От противостояния к пониманию!»), совместные уроки с учителями истории, русского языка и литературы (например, по произведениям поэтов Серебряного века, В. Шекспира «Ромео и Джульетта» или А.Н. Островского «Гроза»). Эффективным будет обучение медиаторов (волонтеров) из числа подростков оказанию кризисной помощи (антикризисные, информационные бригады). Что касается специфической диагностики, выявляющей суицидальный риск, то на этом этапе специально она не проводится. Для первичного выявления достаточно наблюдения и анализа (с опорой на маркеры суицидального риска) уже имеющегося диагностического материала.

### 3 Практические рекомендации для педагогических работников по профилактике суицидального поведения среди подростков.

#### 3.1 Памятка для педагогических работников по профилактике суицидального поведения.

#### ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

**Суицидальное поведение** – целенаправленная активность личности на лишение себя жизни. Как правило, служит средством разрешения личностного кризиса и связано с потерей смысла жизни. Имеет *внутренние* и *внешние* формы проявления:

<i>Внутренние формы суицидального поведения</i>	<i>Внешние формы суицидального поведения</i>
1. <i>Антивитальные представления</i> (размышления об утере смысла, ценности жизни)	1. суицидальные высказывания («вот умру...», «жить не хочется...», «все надоело...», «все бессмысленно...», и др.
2. <i>Пассивные суицидальные мысли</i> («Хорошо бы умереть...»)	2. <i>Суицидальные попытки</i> (незавершённый суицид) – намеренные порезы, ожоги, употребление наркотических и др. психоактивных веществ
3. <i>Суицидальные замыслы</i> (разработка плана суицида, сценария)	3. <i>Завершённый суицид</i>
4. <i>Суицидальные намерения</i> (принятие решения о самоубийстве)	

#### Специфика подросткового суицида

Суицидальные мысли имеют чрезвычайно широкую распространенность среди подростков и не могут быть однозначно расценены как отклонение.

Связано это со спецификой подросткового и юношеского возраста, основными новообразованиями которого является становление самосознания, рефлексии, выработка мировоззрения, жизненных планов.

Характерными реакциями подросткового возраста являются реакции эмансипации, реакция группирования со сверстниками.

**Что необходимо знать о подростковом суициде и способах преодоления суицидального поведения.**

#### **Некоторые представления о суициде:**

- Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать.
- Суицид занимает 8 место в списке причин смерти. Больше людей убивают себя, чем других. Суицид возглавляет список причин насильственных смертей.
- Разговоры о суициде не повод, чтобы наложить на себя руки.
- Суицидальное поведение не наследуется, но его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника.
- Уровень самоубийств выше в старшей возрастной группе, чем в любой другой.
- Суицид занимает второе место в списке причин смерти среди молодежи. Первое – это несчастные случаи, хотя некоторые из них могут рассматриваться как суицид, например, разбившийся насмерть водитель-одиночка.
- За последние тридцать лет утроилось количество зарегистрированных случаев суицида среди молодежи.

– Мужчины в три раза чаще по сравнению с женщинами совершают самоубийства, однако, женщины в четыре раза чаще по сравнению с мужчинами предпринимают попытки суицида.

– Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и/или страданиях.

#### **Характерные черты суицидальных личностей:**

– Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.

– Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.

– Может присутствовать сильная зависимость от наркотиков или алкоголя.

– Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.

– Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.

– Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.

– Они считают, что лучше не станет «никогда». Их речь (и мысли) полна обобщений и фатальна: «жизнь ужасна», «всем все равно».

– Они обладают туннельным видением, т.е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации.

– Они амбивалентны - хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.

#### **Ваши действия, если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:**

– Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

– Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.

– Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».

– Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

– Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.

– Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

– Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.

– Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

– Не предлагайте упрощенных решений типа «Все что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше».

– Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

– Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

– Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

– Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

### **Показатели суицидального риска:**

- Недавние потери, связанные со смертью родственников или друзей, разводом родителей, разрывом взаимоотношений с друзьями или родственниками, потерей ценных вещей, денег, общественного положения, самоуверенности, самооценки.
- Потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие.
- Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
- Изменение характера - угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- Изменения в поведении - неспособность сосредоточиться на занятиях, работе, постановка рутинных задач.
- Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса или избыток приема пищи.
- Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.
- Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать себя плохо».
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Суицидальные импульсы, заявления, планы; раздача любимых вещей; прежние попытки суицида или жесты.
- Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость могут указывать на скрытую депрессию.

Риск суицида возрастает, если:

- 1) это не первая попытка;
- 2) подросток выдвигает серьезные мысли на этот счет;
- 3) есть план действий и/или намерения по их осуществлению.

Не забывайте, чем конкретнее план, тем выше риск. Это не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве, не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана. Ниже рассмотрены некоторые причины суицидов среди подростков.

### **Потери**

#### **1. Разрыв романтических отношений.**

В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа «время лечит» или «есть и другие» обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.

#### **2. Смерть любимого человека**

Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

#### **3. Смерть домашнего животного**

Считается, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

#### **4. Потеря работы**

Для многих подростков «работа» означает зрелость и независимость.

#### **5. Потеря «лица»**

Посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в ВУЗ, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

## **6. Развод**

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит большой ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

## **7. Давления**

### **7.1 Давление в образовательном учреждении**

Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни образовательного учреждения; прилежание.

### **7.2 Давление со стороны сверстников**

Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; побуждение к сексу; музыкальные пристрастия.

### **7.3 Давление родителей**

Успех; деньги; выбор учебного учреждения; хорошие друзья; подобающее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями; устройство на работу; одежда; музыка; родители, которые хотят быть «друзьями»; скорее проповеди, чем примеры.

## **8 Низкая самооценка**

### **8.1 Физическая непривлекательность**

Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщики на лице!

### **8.2 Второсортность**

Взгляните на молодого человека или юную леди, которые всегда остаются в стороне, когда приходит время назначать свидания или быть выбранными куда-то.

### **8.3 Сексуальность**

Нельзя остаться равнодушным к страданиям и мучениям подростка, который мечется между двумя представлениями о сексе и не решается сказать кому-нибудь об этом, боясь показаться смешным. Нельзя не считаться со страхом молодого человека, чей страх быть гомосексуальным базируется на недостатке фундаментальных знаний о сексе.

### **8.4 Одежда**

Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.

### **8.5 Физическое бессилие**

Бывает, что тинэйджеру трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрými замечаниями и взглядами окружающих.

### **8.6 Неуспешность в учебе**

Часто «гениальность» старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.

## **9. Недостаток общения**

Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле, не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

## **10. Бесперспективность и безнадежность**

Нередко подростки вместо того, чтобы с надеждой смотреть в будущее, подавлены чувством безысходности. Угроза ядерного уничтожения сознательно, либо подсознательно, присутствует в умах многих молодых людей.

### **3.2 Тематика классных часов**

- «Учимся понимать переживания родных и близких нам людей»;
- «Наши чувства и действия»;
- «Почему трудно признавать свою вину?»;
- «Обидчивость, несдержанность, раздражительность...»;
- «Дружба – главное чудо»;
- «Любовью дорожить умеете»;
- «Поговорим еще раз о любви»;
- «Наша дружная семья»;
- «Дети и родители. Давайте понимать друг друга»;
- «Что нужно для успешной карьеры?»;
- «Мир в мире как ценность»;
- «Совершенно секретно»(кл. часы только для девочек).

### **3.3 Памятка родителям**

#### **«Создание благоприятной семейной атмосферы»**

Помните: от того, как вы разбудите ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

Время для ночного отдыха каждому требуется сугубо индивидуально. Показатель – чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда вы его будите.

Научитесь встречать детей. Задавайте нейтральные вопросы: «Что было интересного? Чем сегодня занимались?»

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Воспитание трудолюбия у детей в семье

Чаще поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если не все у него получилось – не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.

Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте ребенка начатую работу доводить до конца.

Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности по обслуживанию семьи. Не наказывайте ребенка трудом!

Воспитание доброты в детях

Общение – суть жизни человека. Если мы хотим видеть наших детей добрыми, надо доставлять ребенку радость общения с нами – это радость совместного познания, совместного труда, совместной игры, совместного отдыха.

Доброта начинается с любви к людям и к природе. Будем развивать в детях чувство любви ко всему живому.

Научим детей ненавидеть зло и равнодушие.

Как можно больше любви к ребенку, как можно больше требовательности к нему.

Давайте делать добрые, хорошие поступки, дети учатся доброму у нас.

Научимся владеть собой!

### Рекомендации родителям

Главное – абсолютное принятие ребенка со всеми его достоинствами и недостатками. Это залог взаимопонимания в доме.

Не отказывайте ребенку в помощи при подготовке домашнего задания, если он попросит. При этом не делайте ничего вместо ребенка, делайте вместе с ним, приучайте его самостоятельности.

Не высказывайтесь негативно о техникуме, об учителях в присутствии ребенка, даже если Вам кажется, что для этого есть повод. Постарайтесь разобраться в возникшей проблемной ситуации. Лучше, чтобы учитель был вашим союзником.

Обеспечьте своему ребенку соблюдение оптимального для этого возраста режима дня и удобное рабочее место дома.

Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка были друзья из учебной группы, приглашайте их в свой дом.

Создайте ребенку эмоциональный комфорт дома, научитесь правильно общаться с подростками.

Радуйтесь достижениям своего ребенка. Не позволяйте сравнивать его другими детьми, давайте оценку не самому ребенку, а его поступкам.

Когда, откуда и в каком виде ни вернулся ваш ребенок домой, **ВСТРЕЧАЙТЕ ЕГО С ЛЮБОВЬЮ.**

Читайте литературу, посвященную воспитанию детей.

Быть родителем не обязанность и не профессия. Это естественная человеческая потребность.

### 3.4 Родительский ринг «Семейные проблемы. Как их решать?»

На доске написаны два высказывания великих ученых-педагогов. Родителям предлагается высказать свое мнение и свое отношение к данным высказываниям.

«Воспитание может все» (Гельвеций);

«От всякого воспитания, друг мой, спасайся на всех парусах» (Л.Н.Толстой).

Ситуации для обсуждения под общим названием «Что делать, если...»

Ситуация 1

В последнее время ребенок сильно изменился, мало общается с близкими людьми, молчит, подолгу сидит, о чем-то думает. На все расспросы родителей отвечает уклончиво. Родители склонны думать, что ребенок страдает. Как поступить в данной ситуации?

Ситуация 2

В конце семестра Вы узнаете, что результаты учения Вашего ребёнка весьма успешные. Вы рады, хвалите ребенка за достигнутые успехи, но через пару дней Вас приглашают в учебное заведение для серьезного разговора. Вы узнаете, что сын Вас обманул.

Ситуация 3

Ваш ребенок достаточно большой. Он учится в меру своих способностей, но вот беда - он ничего не хочет помогать по дому, на предложение что-то сделать отвечает отказом.

Ситуация 4

Вы не узнаете ребенка. Он стал грубым, агрессивным. Об этом говорят посторонние люди, проявление таких качеств Вы наблюдаете и сами.

Ситуация 5

Ребенок вырос. Все чаще он старается ускользнуть из дома и все дольше где-то задерживается. Он по-прежнему все выполняет, но Вы чувствуете, что он живет своей жизнью, которая ему интересна. Вы страдаете от этого, но не знаете, как поступить.

В каждой ситуации анализируется мнение «за» и мнение «против», предлагаются модели поведения родителей в той или иной ситуации, определяются те модели, которые будут образцом для подражания в воспитании детей. Подведение итогов ринга.

### 3.5 Беседа для родителей

#### «Профилактика экзаменационного стресса»

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только не только при нагрузке, но и приотсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.

Уважаемые родители!

Уместно вспомнить, что тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями и отвечать на экзаменах.

Простейший пример: накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить перед экзаменом – сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу ...».

Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя – человеком.

Что бы этого избежать, вам родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения. («Ты должен учить уроки», «Хватит гулять делай то-то»).

Тревожность - это поток чувств, сфокусированных на страхе: что- то плохое должно случиться. Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди. 3 фазы реагирования на стресс:

-1 реакция – тревоги (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.).

-2 реакция – сопротивление (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком)

-3 реакция – истощения (после длительного напряжения, понижается способность организма к сопротивлению)

Признаки стрессового напряжения:

- невозможность сосредоточиться на чем – то;
- слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека);
- ухудшение памяти, внимания;

- слишком часто возникают чувство усталости;
- очень быстрая речь, быстрая ходьба;
- мысли часто «улетучиваются»;
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка);
- повышенная возбудимость и раздражительность;
- появление агрессивности, конфликтности;
- проявление нетерпеливости, нервозности;
- резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы);
- потеря чувства юмора;
- пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений;
- появление чувства душевного опустошения;
- постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потеряв вкус к еде)
- невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность:

- отрицательное отношение к жизни;
- проблемы на экзаменах.

Рекомендации по преодолению стресса:

- подростку необходимо делиться своими переживаниями;
- переключаться на занятия, приносящие удовлетворение;
- стараться высыпаться и правильно питаться;
- прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка);
- переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела);
- постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему);
- не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте;
- поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах;
- развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения;
- психологическая усталость и ее преодоление.

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения:

- для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор;
- негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.;
- для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы;
- хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности);
- выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.);
- антистрессовое питание.

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий, потребляемых нами в день «съедает»мозг.

Лучшему запоминанию способствует – морковь

От напряжения и усталости хорошее средство – лук

Выносливости способствуют- орехи (укрепляют нервы)

Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение

От нервозности вас избавит – капуста

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба. Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба. Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.

Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

### **3.6 Родительское собрание «Жизненные цели подростков»**

Если я знаю, что я ищу, то зачем я ищу,  
а если не знаю, что я ищу, то зачем я ищу,  
а если я не знаю, что я ищу, то как же я могу искать.  
Парадокс древнегреческих ученых

Задачи: обсудить с родителями жизненные и нравственные приоритеты подростков; продумать систему мероприятий, способствующих изменению жизненной и гражданской позиции подростка.

Вопросы для обсуждения

- жизненные предпочтения подростков: кто их формирует;
- что может стать мериллом, жизненных приоритетов подростков;
- как помочь преодолеть неудачи и разочарования подростка.

Ход собрания

Вступительное слово

Уважаемые родители!

Растут дети, а вместе с их взрослением растет не только радость от их успехов, но и проблемы. Дети попадают в дурную компанию или секту, страдают вредными привычками, перестают понимать родных и близких людей.

В свою очередь, родители, испугавшись изменений в собственном ребенке, перестают понимать, срываются на брань и крик, физическую расправу, которая лишь усугубляет процесс отчуждения и разлада. Почему так происходит? Часто потому, что всё усилия семьи направлены только на удовлетворение материальных потребностей ребенка, сохранение его физического здоровья. Его мечты и планы, жизненные цели часто семье неведомы и для нее несущественны. В связи с этим хочется привести небольшую притчу. Король узнает, что его сын женится. Он возмущен, топает рогами, взмахивает руками, кричит на ближайшее окружение. Его лик ужасен, а гнев не имеет границ. Он кричит своим подданным: «Почему не доложили, что сын уже вырос?»

Пока наши дети еще рядом с нами, давайте попробуем разобраться; какие цели они перед собой ставят, насколько эти цели истинны и реальны, как помочь ребятам не разочароваться и не потерять себя в жизни.

Тест «Вверх по лестнице жизни»

Учащиеся получают лист, на котором обозначены слева годы их жизни с момента рождения. Рядом с каждым годом своей жизни учащиеся должны поместить наиболее значимые события. Например:

я появился на свет;

я начал ходить и т. д.

Последним годом в лестнице является тот год, в который они выполняют тест,

На доске – плакат «Цели жизни человека».

Первая жизненная цель – создание своей личности.

Вторая жизненная цель – создание отношений с другими людьми.

Третья жизненная цель – создание отношений с окружающей средой.

Сочинение-размышление «Письмо самому себе»

Учащимся предлагается представить такую ситуацию; им не 16-17 лет, а 24–25 лет. Они пишут себе письмо в свое прошлое.

Учащиеся пишут о реализации своих жизненных целей, о тех людях, которые помогли им в этом, о том, что не удалось и не получилось.

Дискуссия по вопросам собрания.

Подведение итогов.

Комментарии по проведению.

Ребята обсуждают свои жизненные цели и определяют, какую помощь и поддержку должны и могут оказать взрослые, чтобы цели, поставленные учащимися, были реализованы.

После обсуждения многие цели учащихся могут стать более определенными и четкими, ученики смогут убедиться в оправданности поставленных целей. В ходе классного часа ребята должны учиться полемизировать, доказывать свою правоту, отстаивать свои убеждения и поставленные цели.

### 3.7 Родительское собрание «Мир в семье»

Цели:

1) расширить представления детей и родителей о семье как величайшей общечеловеческой ценности;

2) показать, что мир в семье – главное условие благополучия, счастья и здоровья всех членов семьи.

Участники: обучающиеся, родители, классный руководитель.

Подготовка.

I. За две недели до собрания среди родителей проводится анкета «Мнения».

Анкета «Мнения»

Инструкция: зачеркните клетки в своей графе против позиций, с которыми не согласны, а клетки напротив принимаемых позиций оставьте пустыми.

#### Мнения ПАПА МАМА

##### I

Считаю, что надо говорить с детьми, не допуская критики решений родителей.

Считаю, что с детьми можно говорить обо всем, они вправе критиковать родителей.

##### II

Считаю, что самостоятельность детей допустима в строгих пределах.

Считаю, что детям стоит предоставить свободу выбора во всем, влияя на выбор советами.

##### III

Считаю, что детям необходимо участвовать в проблемных семейных разговорах, даже если они касаются только родителей.

Считаю, что нельзя детей посвящать в разногласия взрослых.

II. Среди обучающихся проводятся анкеты «Это я», «Мое место в семье».

#### Анкета «Это я»

1. Мой любимый цвет...

2. Мой любимый праздник ...

3. Мне ... лет.

4. Мой знак Зодиака – ...

5. На карманные расходы мне дают ... денег.

6. Я предпочитаю ..., стиль одежды.

7. У меня ... друзей

8. Моя любимая группа или солист.

9. Я пишу стихи (да, нет).

10. Я веду дневник (да нет).

#### Анкета «Мое место в семье»

1. Возникают ли в твоей семье поводы, приводящие к недомолвкам, к недовольству друг другом?

2. Твои обязанности в семье

3. Зависит ли мир в семье от детей?

Оформление, оборудование и инвентарь.

1. Столы в классе расставляются по кругу, обучающиеся сидят вместе со своими родителями.

2. Кабинет оформлен плакатами: «Вся семья вместе, и душа на месте»; «На что и клад, когда в семье лад»; «Не будет добра, коли в семье вражда»; «Согласную семью и горе не берет».

#### Ход собрания.

I. Вступительное слово классного руководителя.

Каждый человек всю свою жизнь проводит в семье. Сначала в родительской, потом в своей собственной, затем, возможно, в семье своих детей. Со временем состав семьи меняется, меняются обязанности, заботы. Мы редко задумываемся над значением привычных слов: «мир», «семья». Но ведь мир на Земле, мир в стране начинается с мира в семье. Семья – это школа любви для взрослых и детей. В семье люди становятся личностями, особенными и неповторимыми. В суете повседневной жизни мы не всегда успеваем поговорить друг с другом. А если выпадает свободная минута, мы слишком долго ищем повод или предлог для разговора.

II. Классный руководитель знакомит родителей с итогами анкеты «Мнения».

III. Обсуждение результатов анкеты «Мое место в семье».

Родителям предлагается поочередно рассказать об обязанностях детей в их семьях, о том, что чаще всего приводит к недовольству друг другом. Затем классный руководитель знакомит родителей с тем, о чем написали в своих анкетах дети.

IV. Экзамен для родителей.

1. Ситуации. Желающие родители выходят к доске и вытаскивают билеты, в которых содержится формулировка проблемы. Предлагают вариант ее решения.

– Ваша дочь сделала модную стрижку, обрезав косу. Ваша реакция?

– Ребенок привел домой большую дворовую собаку. Ваши действия?

– Вашей дочери предложили работу за границей в качестве фотомодели что вы предпримете?

– Ваш сын полюбил девочку и решил жениться. Что вы ему посоветуете?

2. Анкета. Родителям предлагается ответить на вопросы анкеты «Знаете ли вы своих детей», вопросы которой были использованы в анкете «Это я».

Анкета «Знаете ли вы своих детей»

1. Любимый цвет вашего ребенка?

2. Любимый праздник?

3. Сколько лет вашему ребенку?

4. К какому знаку Зодиака относится?

5. Сколько денег вы даете ребенку на карманные расходы?

6. Какой стиль одежды предпочитает ваш ребенок?

7. Сколько у него друзей?

8. Любимая группа или солист?

9. Пишет ли он стихи?

10. Ведет ли он дневник?

Затем классный руководитель предлагает родителям сравнить их ответы с ответами детей и прокомментировать, насколько хорошо они знают своих детей.

V. Заключительное слово классного руководителя.

В заключение сегодняшнего разговора хотелось бы выразить надежду, что родительское собрание помогло нам всем ближе узнать друг друга, объединиться, сделать шаг навстречу друг

другу. В качестве решения собрания каждая семья получает «Памятку родителям». Пусть она помогает всем вам в трудные минуты непонимания и отчаяния.

#### Памятка родителям

1 Семья – это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости.

Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром, когда ребенок становится центром семьи и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой. За такую безрассудную любовь к себе он зачастую платит и г. злом – пренебрежением к родителям, к семье к людям.

2 Главный закон семьи все заботятся о каждом члене семьи, а каждому члену семьи в меру, своих возможностей заботится о всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье – это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка – это пример родителей, их поведение, их деятельность. Это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений.

4. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями учебного заведения, преподавателей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы в месте обсудим возникшие проблемы.

### **3.8 Родительское собрание «О разумной родительской любви»**

Вопросы обучения, воспитания и здоровья детей тесно взаимосвязаны. Педагоги, психологи, врачи пытаются найти ответы на вопросы, связанные с плохим воспитанием детей (подростков), ищут его причины. Всегда были проблемы с воспитанием подрастающего поколения. Судьбы детей зависят от взрослых, от их поведения, от их умения научить чему-либо. Основа воспитания детей – семья, так было всегда. Не все семьи готовы к воспитанию своих детей. Молодые мамы хорошо знают, как кормить, одевать, прогуливать, но как воспитать? Таких консультаций они не получают и воспитывают, как умеют.

Семьи бывают разные: хорошие и плохие, полные и неполные, распадающиеся и уже распавшиеся. В таких семьях есть дети. Плохо живется детям в семьях полных, но неблагополучных (в семьях ссоры, скандалы из-за неправильного поведения одного из супругов. Дети все это воспринимают болезненно).

Есть семьи, где не любят ребенка. Ребенок это видит и понимает. Такие дети ведут себя по-разному. Одни угождают родителям, другие пытаются вызвать к себе жалость, замыкаются, хотят обратить на себя внимание, ожесточаются, делают зло.

Есть семьи, которые отличаются гиперопекой. Дети в такой семье воспитываются в оранжерейных условиях, с ребенка сдувают пушинки, не позволяют ничего делать, принимать самостоятельные решения. Из таких семей вырастают ленивые, капризные, привередливые мужчины и женщины. Они, став взрослыми, не в состоянии взять на себя домашние заботы, тем более заботы о своих детях.

Воспитание в семье разное:

А) дурное воспитание приводит к хулиганству, правонарушениям, преступлениям;

Б) сухое и суровое воспитание - приводит к жестокости, когда подростки идут на убийство;

В) противоречивое воспитание (родители – одно, бабушки – другое, учебное заведение – третье) приводит к неврозу.

В зависимости от семьи и уровня воспитания вырастают разные люди: выносливые, трудолюбивые, легкоранимые, безразличные, безответственные, с неуравновешенной психикой.

Во все времена – и в наше тоже – воспитатели делились на две большие группы. Одни считали залогом успеха «жесткое» руководство ребенком, его безусловное подчинение,

дисциплинированность и послушание. Другие резонно замечали, что основой воспитания должно быть доброе отношение к детям.

Те и другие добивались определенных успехов в воспитании; и у тех, и у других были свои трудности и упущения в воспитании.

Сегодня эти точки зрения раскритикованы как крайние. Одну заклеями авторитарным стилем воспитания, другую назвали стилем «либеральным» и противопоставили всему этому оптимальный способ воспитания, получивший имя «демократического».

В полном соответствии с его главными принципами многие родители хотели бы воспитывать детей не угрозой наказания и посулами поощрения, а путем налаживания сотрудничества с ребятами с позиций заинтересованного и благожелательного старшего товарища.

Наша цель - помочь тем родителям, которым приходится шарахаться от гневных окриков до сюсюканья, кому хотелось бы быть и добрыми, и жесткими, но в меру, не перегибая палку и не впадая в крайности. Если вы хотите стать современными воспитателями, то должны в своем воспитательном усердии следовать основным заповедям последовательно и неукоснительно.

*Заповедь первая.* Никогда не занимайся воспитанием в плохом настроении. Основой основ эффективного стиля воспитания в семье является положительная эмоциональная установка. Воспитание детей – одно из самых прекрасных занятий человека, и ему непременно должны сопутствовать хорошее настроение, спокойствие, расположенность к общению. Чтобы убедиться в принципиальной важности этого простого совета, достаточно ответить на несколько вопросов. Где вам уютнее: в компании друзей, расположенных к вам, радующихся общению, или на сборище угрюмых субъектов, где каждый занят своим делом? Нравится ли вам, когда на вас кричат, либо вы предпочитаете нормальный тон разговора? Любой человек моментально даст на эти вопросы однозначные ответы.

*Заповедь вторая.* Ясно определите, что вы хотите от ребенка, и объясните это ему, а также узнайте, что он думает по этому поводу. Дети не повторяют жизнь родителей, им суждено пройти свой путь. И они необязательно хотят того же, чего и вы. Поэтому лучше всего договориться о каких-то принципиальных пунктах.

*Заповедь третья.* Предоставьте самостоятельность. Воспитывайте, но не контролируйте каждый шаг. Не подменяйте воспитание опекой. Взрослые не любят, когда вмешиваются в их дела, руководят их поступками, навязывают готовые решения, копаются в мелочах. Дети – тоже. Однако дети – люди неопытные. И хотя им очень хочется до всего дойти своим, сделать это они смогут лишь с помощью взрослых, которая должна быть тактичной, своевременной и умеренной, именно помощью, а не выполнением того или иного дела «вместо», «за» ребенка.

*Заповедь четвертая.* Лучше всего не подсказывайте готового решения, а показывайте пути к нему и время от времени разбирайте с ребенком его правильные и ложные пути к цели. При этом важно эмоциональное стимулирование, немедленная реакция на каждое достижение ребенка. И здесь...

*Заповедь пятая.* Не пропустите момент, когда достигнут первый успех. Никогда не ждите особого случая - хвалите ребенка за каждый удачный шаг. Этим вы эмоционально поддержите его. Ребенок чувствует, что его достижения не остались незамеченными. Причем хвалите не вообще, а конкретно. Не «ты молодец», а «ты молодец, потому что...», и обязательно дайте почувствовать свое настроение – в данном случае свою радость по поводу его успеха.

*Заповедь шестая.* Своевременно сделать замечание, оценить поступок сразу и сделать паузу – дать осознать услышанное. Любое замечание надо делать сразу после ошибки. При этом запомните...

*Заповедь седьмая.* Главное – оценить поступок, а не личность. К сожалению, именно в этом пункте таится самая распространенная и самая серьезная родительская ошибка. «Ты плохой» (оценка личности) звучит вместо уместного в этой ситуации «ты поступил плохо» (оценка поступка). Необходимо конкретно объяснить, в чем состоит ошибка, почему ребенок поступил неправильно. Если критикуется поступок, конкретная ошибка, а не личность, то у ребенка отпадает необходимость защищаться, а с ней и ненужные страхи, боязнь наказания, вынужденная

ложь и т.д. Из строгого, даже жесткого, но спокойного и справедливого анализа поступка рождается вера в свои силы, в справедливость родителя, в его последовательность.

Для того чтобы указать ребенку на ошибку, не нужно вспоминать всю свою жизнь и все истории, которые вам представляются подходящими к моменту. Чем короче замечание – тем лучше. После замечания обязательно...

*Заповедь восьмая.* Прикоснитесь к ребенку и тем самым дайте почувствовать, что сочувствуете его ошибке, верите в него, несмотря на оплошность. Дайте понять (но не обязательно говорите), что по окончании неприятного разговора инцидент будет исчерпан. Сущность человека и его поступок – не одно и то же. Ведите себя именно так. Нет никакого терпения матери и отца. Не поддавайтесь ложной мысли о том, что дети делятся на талантливых и неталантливых, хороших и плохих. Каждый ребенок может достигнуть многого, но для этого он должен видеть конечную цель. Как футбол без голов и ворот превращается в бессмысленную беготню с мячом, так жизнь без цели – не больше, чем цепь хаотических порывов. По Макаренко, личность есть производное от гармонического соединения ее перспектив: близкой, средней и дальней. Если вы хотите быть действительным помощником в жизни своих детей, то не ждите, пока они сделают ошибку. Включайтесь в построение системы перспективных целей – от дальней к средней и от нее к сиюминутной.

*Заповедь девятая.* Воспитание должно быть поэтапным. Если вы приведете высокого, прыгучего, честолюбивого молодого человека в сектор для прыжков в высоту, укажите ему на планке отметку мирового рекорда и скажите: «Прыгай!», то ничего путного не добьетесь. Планку надо поднимать постепенно. Так же постепенно, двигаясь от первой высоты к следующей, штурмует планку человеческого роста ребенок. Задача родителя – своевременно и точно поднимать планку.

*Заповедь десятая.* Воспитатель должен быть строгим, но добрым. И в этом суть современности. Ведь если в отношении дурного поступка проявилась жестокость и бескомпромиссность – как он того заслуживает, а человеку дать понять, что относишься к нему хорошо, – это дает результаты в воспитании. И не надо мучиться ложным выбором – какой метод воспитания лучше: «авторитарный» или «либеральный». Ни беспредметная жестокость, ни беспредметная доброта не годятся в качестве принципов воспитания. Все хорошо в свое время, и надо уметь применять разные методы в соответствии с конкретной ситуацией. Тогда воспитание будет современным, или «демократическим».

### **3.9 Родительское собрание: «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»**

Цель родительского собрания: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

- Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
- Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.
- Воспитывать уважение к личности ребенка и понимание его проблем.

Здравствуйтесь, Уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос: *Подростковое самоубийство.*

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, в его сути биологической заложено изначально – выжить и избежать ситуаций, ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более ребенок – вот это уже настораживает.

По данным всемирной организации здоровья, в 1983 г. В мире покончили жизнь самоубийством более 500 тысяч человек, а 15 лет спустя (1998 г.) – уже 820 тысяч человек, (для сравнения – это Гродно, Брест и Лида вместе взятые) из них 20% приходится на подростковый возраст и юношеский возраст.

За последние 15 лет число самоубийств среди подростков от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах, причина самоубийств стоит на 2-3 местах.

На сегодняшний день этот вопрос очень остро стал в нашем районе, и эти часто обсуждаемые взрослыми, в последнее время, случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключается некая опасность и необходимость поднять этот вопрос на рассмотрение, т.к. для многих подростков характерна некая внушаемость и стремление к подражанию. Вы сами, я думаю, замечали, как по городу идет компания подростков, и 4 из 6 идут в одинаковых куртках или джинсах. И в части такие высказывания: Я хочу именно такую вещь, как у Васечкина, Курочкина и т.д. это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, в решении каких-то ситуаций.

Видя то, как окружающие озабочены ситуацией, сколько эмоций, обвинений, обсуждений, т.е. внимания вокруг этого факта, склонный к суициду подросток может рассматривать этот вариант, как решение.

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?

Какие дети могут совершить такой поступок?

Особенности же характера, психологического строя, свойственные периоду отрочества, по одному факту своего существования предрасполагают к самоубийству.

– Исследование, проведенное среди подростков 15-16 лет, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

– Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения...

– Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечается в качестве причин попыток самоубийства подростков.

– Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в учебном заведении, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве, как средстве избавления от угнетающих его проблем.

– Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни.

– Подростки, могут быть очень восприимчивы и нестабильны, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.

– Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков, т.е. у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.

– Конечно, суицид может быть результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями. Когда чей-то голос приказывает им покончить собой.

Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности

Иногда депрессия может и не проявиться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – призыв – обратите внимание! Со мной что-то происходит.

Но всех эти причины объединяет одна самая глубокая:

Предполагается, что одна из главных причин этого служит их неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общности,

Первая причина и самая основная – непонимание.

Парадокс суицида. Очень часто мы слышим фразу при обсуждении самоубийства, реакцию: «Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!!». Так вот, что парадоксально – основная причина большинства суицидов – это глубокое чувство непонимания и одиночества человека. Он сделал и решился на это по сути, потому что его не понимали. Не было ни одного человек способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего они воспринимают себя как отверженных и никому не нужных «чужаков». Не понимали глубину его переживаний и депрессивного состояния и помогли найти другой выход.

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

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями». Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков – они всегда правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно это было так давно, что уже и не важно. А вместо понимания и сочувствия можно услышать: «Мне бы твои проблемы, вот где денег достать – это пройдет!». Не уделяя больше 5-ти минут на более глубокое понимание.

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

**ПРИМЕР:**

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

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

Закономерен вопрос:

Если не в порыве импульсивности. Случаются варианты, когда подросток приходит к этому путем долгих обдумываний

Почему они все-таки выбирают этот вариант как решение?

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

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

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

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

**СЛОВЕСНЫЕ** признаки:

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

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

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, например, неряшливым;
- в учебных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашнее задание, 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.

**СИТУАЦИОННЫЕ** признаки:

Человек может решиться на самоубийство если:

Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют 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 в последствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Слишком критически настроен по отношению к себе.

Что делать?

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

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

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

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

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

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

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

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

- Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?

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

Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

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

Примечательно, что курс лечения подростка, попавшего после попытки суицида к специалисту, в основе своей, предполагает теплые отношения между врачом и пациентом, которых так не хватает подростку в повседневной жизни. Врач должен дать понять подростку, что он всерьез воспринимает его попытку к самоубийству, что проблемы пациента действительно нелегкие, но они разрешимы, но не столь кардинальным способом. Так неужели чужой человек поймет и поддержит моего собственного ребенка лучше, чем я сам.

Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь!

Вывод. Суть любой поддержки человека, находящегося в этой ситуации депрессии, когда этот фундамент смысла жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение «нужности» и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно.

Кто, если не вы?

### 3.10 Родительское собрание «Трудные дети или трудные родители?»

**Цель:** Формирование у родителей понимания психологических и физиологических особенностей детей подросткового возраста.

**Задачи:**

- Знакомство родителей с положительными и отрицательными сторонами детей в переходном возрасте.
- Раскрытие причин сложного или спокойного взросления ребёнка.
- Выявление факторов, влияющих на формирование взаимоотношений между родителями и подростком.

*Как мир меняется! И как я сам меняюсь!  
Лишь именем одним я называюсь,  
На самом деле то, что именуют мной –  
Не я один. Нас много. Я – живой.  
Н. Заболоцкий «Метаморфозы».*

**Когда мы слышим фразу «трудный ребёнок», что мы сразу подразумеваем, каким мы себе его представляем?**

– *Подросток.* Неуправляемый. Непослушный. Пререкающийся. Агрессивный. Активный. Не может усидеть на месте...

Да. Эра подростничества, бывает, непроста и довольно-таки трудна, но порой, даже увлекательна! Хотя, конечно же, подростковый «переход» многие родители считают самым сложным. Когда без дополнительных пояснений говорят «переходный возраст», сразу ясно, что подразумевается отрочество (хотя это формулировка возраста может быть отнесена к символам середины жизни и переходом к старости).

Зато чаще всего этот переходный возраст символизируется с кризисом личностного роста. Но кризис – это ведь не катастрофа, не землетрясение, не пожар.

*Кризис, по изначальному смыслу древнегреческого слова, – просто поворот.*

А поворот-кризис вовсе не обязательно должен становиться воплощённым кошмаром для того, кто переживает такой период, и для всех, кто его окружает.

**Интересная информация:** Исследователь-этнограф Маргарет Мид пришла к выводу, что кризисы, по крайней мере, подростковый, есть только в так называемых развитых обществах. На островных племенах такого понятия и явления практически не существует, либо существует в ином понимании. То есть рассматриваемый нами подростковый кризис – явление социализированное!

*Если подумать беспристрастно, то кризис подросткового возраста – это очень интересно, это богатейшая эпоха расширяющихся возможностей в отличие, скажем, от перехода к старости, которая неизбежно ограничит жизненные перспективы. Подростковость, казалось бы, должна переживаться с радостью, любопытством и увлечением, а не с ужасом, истериками и мучительным напряжением для всей семьи. Но взрослые ждут подросткового кризиса с тяжёлыми предчувствиями и, к сожалению, редко в них ошибаются. «Ничего не поделаешь, переходный возраст!» А, в самом деле, что мы делаем, чтобы наши худшие ожидания не сбылись? Конструктивно – часто ничего! Зато мы порой делаем многое, чтобы это происходило нелегко!*

–Сегодняшняя беседа будет о том, какие положительные истораживающие изменения личностного плана происходят у человека, когда он входит в эру подростничества. На что родителям надо обращать внимание? К чему быть готовыми? И из-за чего не следует переживать.

– И мы вместе поразмышляем на тему – почему иногда подростки становятся трудными?

**Что же происходит с ребёнком во время взросления?**

Прежде всего, дети становятся умнее: больше помнят, следовательно,

- больше предвидят,
- становятся способными к перевоплощению,
- лучше узнают своих родителей и учителей (с психологической, личностной точки зрения),
- распознают их чувства и предвидят поступки,
- становятся хитрее и «продуманнее»,
- постепенно исчезает детская непосредственность,
- и теперь всё труднее проникать в их чувства (хотя для тех родителей, которые владеют техникой активного и пассивного слушания это не будет довольно сложной проблемой).

**Каковы жестораживающие показатели подросткового возраста? Это, прежде всего:**

- дисгармоничность в строении личности;
- свёртывание прежде установившейся системы интересов и развёртывание своей системы;
- протестующий характер поведения по отношению к взрослым.
- Но, с другой стороны, подростковый возраст отличается и *массой*

**положительных факторов:**

- возрастает самостоятельность ребёнка;
- значительно более многообразными и содержательными становятся его отношения с другими детьми и взрослыми;
- значительно расширяется и качественно изменяется сфера его деятельности;
- развивается ответственное отношение к себе;
- развивается ответственное отношение к другим людям;
- *формируется глубокая привязанность к человеку противоположного пола* и т.д.

***Причём о любви надо поговорить отдельно.***

Наши славянские предки, считали, что среди множества чувств и эмоций, которые человек может испытывать во время своей жизни, только одно чувство имеет душу – это любовь! Они говорили, что любовь – «живая, животрепещущая, понимающая, помогающая, и та, которую необходимо беречь и лелеять всегда и между всеми». В Древней Руси об этом знали и, конечно, обладали знаниями о том, как сохранять любовь, однажды появившуюся в сердцах взрослеющих детей и даже маленького ребёнка (а мы-то точно знаем, что даже в детском саду мальчик может полюбить девочку).

В ранней любви был смысл великий! Поэтому родители были рады, когда дети влюблялись. Наши великие предки знали *благодать детской любви, умели обласкать любовь, в семью принять как дар небесный, не насмехаться над любовью, уважать*. Старшее поколение всегда стремилось сохранить любовь в сердце ребёнка, чтобы благодаря любви помочь ему получать знания и совершенствовать их *во имя прекрасного будущего*, так как ребёнок точно знал, где будет применять полученные знания и для кого.

А в наше современное время родители часто пугаются и начинают нервничать, когда узнают, что их сын или дочь влюблены. И как мало таких родителей, которые радуются этому явлению по причине извращения этого понятия, события и явления в эпоху «прогресса и различного плана революций». Жаль! Ведь стоит только проявить участие к тому, что происходит в душе вашего любимого ребёнка, к тому, как он сам может переживать и не понимать, что же это такое с ним происходит, тогда бы многое в истории ваших взаимоотношений пошло бы по другому пути – по-хорошему, по доброму пути. И ребёнок был бы вам благодарен, и ваша совесть была бы чиста и перед ним, и перед самими собой.

Всё же, чаще всего в наше современное время, отрочество – это *остропротекающий переход от детства к взрослости*. Интересно, что возрастные кризисы, этапы переходного возраста существуют в жизни объективно, по природе человека, *но протекают так, как это принято в культуре данного общества, воплощённой в каждой отдельной семье!!!*

А вообще, *переходный возраст и наступает тогда, когда ребёнок начинает осознавать свои отношения с окружающими*.

«Как ко мне относятся, как я выгляжу, что обо мне думают и как оценивают? Не мама, не папа – другие, чужие, которые не обязаны любить меня любого». И даже оценка учителя важна не сама по себе, а потому, что её наблюдают одноклассники и ещё: её может наблюдать «девушка, которую я люблю». Чем эмоциональнее ваш ребёнок, тем важнее для него эта оценка. И тем больше страх перед ней. Две-три бестактные реплики равнодушной учительницы, и «механизм обид и неудач» запущен.

В это время молодой человек как никогда нуждается в поддержке и в особом внимании со стороны родных отца и матери.

**И хорошо, если он получает необходимую ему моральную поддержку, а если нет?**

*Если подростка не принимает мир взрослых*, то он идёт в свой мир – мир себе подобных. За ответами на вопросы, за пониманием. Потому что там больше шансов для того, чтобы быть услышанным и понятым.

И вот тогда в процессе стихийно-группового общения, складывающегося в разного рода компаниях, тревожащие моменты в поведении части подростков, такие, как агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, могут принять устойчивый характер.

И мы не замечаем, как они планомерно и незаметно становятся трудноподдающимися влиянию родителей и взрослых. В своё время нам было недосуг, а теперь, что называется – поезд ушёл – мы им не нужны.

**И, говоря о сегодняшних подростках надо обратить внимание на интересный факт:**

*Сегодняшние дети и подростки* – это люди, которые либо родились во время перестройки, либо сформировались, когда уже наступили социальные изменения, поэтому им нет нужды адаптироваться к такой жизни, они живут в таких условиях с самого рождения.

Часто приходится сталкиваться с **семьями**, в которых родители тревожны от того, что они не востребованы, что испытывают необычные для них материальные затруднения, что они просто не вписываются в схему жизни. *Вот они сами* невольно и создают *трудные условия* для жизни своих детей.

Надо обязательно отметить, что **в современном мире отношения в семье изменились**: уменьшилась степень поддержки, которую имеет как взрослый человек, так и ребёнок. А это служит условием возникновения разного рода пограничных расстройств, которые приводят:

- к депрессиям;
- к агрессии;
- к суицидам.
- Часто, когда приходится разговаривать, беседовать с так называемыми «трудными подростками», то я узнаю, что у них в доме действительно трудная жизненная обстановка:
  - родители подолгу задерживаются на работе, «свесив» свои обязанности на подростка (заправлять все кровати, которые есть в доме; готовить еду; оплачивать счёта; забирать младшего братишку из садика);
  - не с кем поговорить, т.к. всем некогда;
  - некому пожаловаться, посоветоваться;
  - алкоголизм одного из родителей;
  - непомерные требования со стороны взрослых (учиться только на «5», заниматься английским языком и так далее);
  - жестокие наказания.

*Вот в этом случае я говорю не о трудном возрасте, а о трудной жизненной ситуации, называя тех, кто эту ситуацию создал – «трудными родителями».*

Учитывая психологические особенности, **учителя отмечают, что если присмотреться к тем ученикам, которые** провоцируют на проявление негативных эмоций или становятся участниками разного рода конфликтов, то, **как правило, эти ребята оказываются из психологически неблагоприятных семей.**

А если человек, 11-ти – 17-ти лет живёт в семье, где нарушены детско-родительские отношения, где постоянные конфликты, непонимание, то это вводит его в стрессовое, а потом – и в депрессивное состояние. *Образовательная ситуация при этом становится просто*

«последней каплей» для принятия подростком решения либо убить кого-то, кто ненавистен, либо – лишиться жизни себя, потому что сам себе становится противен.

И так бывает в 70% подобных случаев!

**Какие же психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным?** Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это:

- крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм;
- неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности;
- снижение настроения;
- тревожность;
- легко возникающие страхи.

Страхи нередко бывают беспредметные, возникающие вследствие «метафизической интоксикации». Например, страх смерти или страх не понять смысла жизни. Родителям важно чувствовать и понимать своего взрослеющего ребёнка, так как зачастую он остаётся наедине со своими страхами.

Поэтому обратите внимание на следующие часто повторяющиеся особенности в поведении своего ребёнка, которые при частом повторении могут превратиться в **поведенческие симптомы неблагополучия ребёнка**:

- легко теряют контроль над собой;
- проявляют физическую агрессию (драчливы) и вербальную (угрозы, грубость, брань);
- демонстрируют вспышки ярости (кричат, визжат, топают ногами, катаются по полу, хлопают дверьми, швыряют и ломают предметы);
- раздражительны, вспыльчивы, гневливы, упрямы, завистливы, обидчивы, подозрительны, мстительны;
- отличаются «оппозиционной» манерой поведения, направленной против того или иного авторитета (учителя, ученика-лидера);
- намеренно создают конфликтные ситуации, провоцируют ссоры.

**Каковы в свою очередь физические симптомы неблагополучия ребёнка?**

- Они страдают головными болями, мускульным напряжением;
- И отличаются угрюмым, тоскливым настроением.

Мы часто видим, что эти дети часто бывают агрессивны по отношению к другим. А особенно у тревожных и мнительных детей агрессия может быть направлена и *на самого себя*. И это уже называется **аутоагрессией** – направление агрессии на самого себя.

Но аутоагрессия – это не только суициды, но и всевозможные повреждения:

- шрамы,
- наколки,
- да и просто деструктивное поведение, в основе которого лежит самоуничтожение, самообвинение.

В своё время, известный детский психиатр Елена Вроно, смогла убедить коллег в том, что провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. Она говорит о том, что *в подростковом возрасте такой границы нет! Аутоагрессивное действие производится подростком для того, чтобы изменить неприятную ситуацию в свою пользу.*

Сейчас эта проблема стала очень актуальной из-за психосоматических проблем и заболеваний в подростковом возрасте. **При оценке агрессивного поступка важно учитывать**, что агрессия у детей имеет динамику, и **обострение агрессивного поведения отмечается именно в периоды кризиса личностного развития**, в периоды наибольшей эмоциональной нестабильности. А отрочество – это и есть кризисное (поворотное) время становления человека.

**Что же всё-таки является глубинной причиной формирования «трудного ребёнка»?**

Из-за неудовлетворённых потребностей ребёнка, которые приводят к страданиям. А долго терпеть страдания у детей «нет сил», поэтому они выливаются в агрессию или любое негативное и неадекватное поведение. И цель этих негативных проявлений – это переменить ситуацию в лучшую для них сторону.

**Каковы же причины формирования и проявления агрессивного и суицидального поведения в подростковом возрасте?**

– Я сейчас поставлю акценты именно на причинах, на негативной информации. Это необходимо сделать, чтобы понять «Почему?».

– *Из-за частых проявлений агрессивного поведения родителей и их жестокости.*

**Поэтому необходимо затронуть тему семьи и семейных отношений.**

– ***Часто семья чувствует ответственность за развитие ребёнка, но принимает её парциально:***

– всё желательное – результат нашего воспитания,

– всё нежелательное – вопреки ему, из-за дурного влияния друзей, улицы, образовательного учреждения, средств массовой информации и прочее.

*Пример:* Когда родители негодуют на ребёнка и ругаются между собой по этому поводу, перекладывая ответственность друг на друга, то говорят: «Весь в тебя!». А, когда гордятся, то произносят фразы типа этой: «Весь в меня!» или «Весь в нашу родню!»

А это уже один из признаков тоталитарного сознания. Другим признаком тоталитаризма является жестокость по отношению к родным людям.

***Жестокое обращение с детьми – важная тема для обсуждения во всём мире.***

Проблемы жестокости внутри семьи, в том числе по отношению к детям, имеют международный характер. Ситуация за рубежом сопоставима с той, которая складывается в нашей стране. Есть данные, свидетельствующие о том, что в семьях, откуда выходят правонарушители, жестокость имеет место в 40-45% случаев. То есть практически в каждой второй-третьей семье. В семьях обычных граждан, жестокость её членов по отношению друг к другу и по отношению к детям также представляет собой достаточно частое явление – в каждой пятой семье.

В настоящее время, подавляющее большинство исследователей признаёт, что применяемое по отношению к детям наказание (особенно физическое) выступает **как модель агрессивного поведения.**

***Что касается наказаний, то некоторые психологи считают, что наказание может быть эффективным только при соблюдении таких условий, как:***

- позитивное отношение взрослого к ребёнку;
- принятие ребёнком норм наказывающего взрослого;
- использование умеренных доз наказания;
- понятность;
- признание справедливости наказания ребёнком.

**Каковы же условия воспитания, способствующие возникновению и закреплению агрессивных проявлений?**

В результате проведённых многолетних исследований обнаружены некоторые интересные **тенденции нравственного развития (С. Колосова):**

В сообществах, где родители отзывчивы на потребности ребёнка, ласковы, не строги, отмечается **низкий уровень преступности.**

**Воровство** наиболее распространено в сообществах, где для воспитания послушания, ответственности и самостоятельности используются преимущественно наказание и строгость.

**Воровство и преступления против личности** весьма распространены там, где воспитанием детей традиционно занимаются матери, где отсутствует возможность возникновения тесных эмоциональных связей с отцом.

**Преступления против личности, в том числе насилие, клевета,** наиболее часто встречаются в сообществах, где детей грубо и неожиданно заставляли проявлять самостоятельность.

**На этом основании можно сделать вывод**, что *тёплые тесные связи ребёнка с родителями* (особенно с родителем того же пола, что и ребёнок) способствуют развитию у него гуманного отношения к другим. *Любовь, забота, внимание со стороны близких взрослых оказываются* для подростка своеобразным «жизненно важным витамином», дающим ощущение защищённости, обеспечивающим эмоциональную стабильность, равновесие в отношениях, способствующим росту самооценки.

Безразличие, ограниченность эмоционального общения и активного доброжелательного внимания со стороны близких взрослых **приводит к появлению у подростка невротизма и тревожности**. Нарушение эмоционального контакта ребёнка с родителями представляет для него сильный психотравмирующий фактор.

Я уверена, что интуитивно вы об этом знаете. **Но тогда почему, порой, родители продолжают вести себя так, как будто вы не говорили им об опасностях, подстерегающих их во время взросления ребёнка?**

И вот тут, мне кажется, есть один ключевой момент, на который обычно, говоря о трудном подростковом возрасте, внимания не обращают, – **возраст самих родителей**.

Тоже, я бы сказала, переходный возраст, тоже возраст риска. Ребёнок становится подростком, когда вам перевалило за тридцать, тридцать пять. Позади пелёнки, бессонные ночи с малышом, позади даже первые классы, когда боишься оставить одного дома, проверяешь дневники и тетрадки... Теперь вы свободны. И можно подумать о себе, о работе, карьере, и не так много осталось, чтобы использовать последний или предпоследний шанс для личного счастья (если его до сих пор не было). И, Боже упаси, мне кого-то в этом упрекнуть. Всё так. Но правда и в другом. **Именно в этот период, когда, кажется, что вы чуть-чуть освободились от детей, вы более всего им необходимы**. И не требуют они от них великих жертв и героических усилий:

- сумели бы дать равное партнёрство в делах,
- доверие в отношениях
- и искренность в чувствах...

Поэтому уставшие от отчуждения, холодных отношений в семье, подростки иногда бессознательно провоцируют конфликт и становятся «трудными детьми».

Для примера приведём здесь переписку с отцом, который просил совета по влиянию на сына-подростка. Надо отметить, что он не жил на тот момент со своей семьёй, работая на севере, но изредка общался с сыновьями и постоянно с женой, узнавая от неё всё, что происходит дома.

*4 февраля 2003год.*

«Кстати, подскажи, что можно придумать с сыном-отморозком? Не хочет учиться и всё! По-всякому говорили, по-хорошему, по-плохому. Объявляли финансовую блокаду. Лишали всего, что можно. Целыми днями шляется где-то, то девочки, то ещё чёрте что! А ведь в 10-й класс не возьмут с тройками. И ведь не дурак, вот что обидно! Обыкновенная лень, стадный рефлекс. Бросить всё и приехать в Тюмень, опять окунуться в «босоту»? Что я тебе рассказываю, ты ведь тоже бюджетница... А с другой стороны, сейчас его в школу водить, потом – в ВУЗ, потом – на работу?! Это ведь ненормально. Вот такие метаморфозы. Природа пустоты не любит. За всё надо платить».

*4 февраля 2003года*

«Я б тебе посоветовала моё собрание посетить по запутавшемуся состоянию с ребёнком. Этот совет не несёт в себе никакого пустозвонства. А вообще – советы давать... – у меня на этот счёт есть замечательный анекдот, который заканчивается словами: ... «ах, как жаль, а у меня ещё столько замечательных советов было!»

Ну, так вот, – совет (по просьбе просящих) – перестань злиться на себя и на ребёнка из-за того, что уже есть. Прости ты его. И вспомни, когда ты с ним последний раз говорил, как мужчина с мужчиной. Когда ты с ним был искренен, как со своим лучшим другом? ... Вот и начало. Есть вопросы по поводу насоветанного – задавайте – ответим».

5 февраля 2003года

«Ну вот, здоровье и вернулось. Типа, доброе утро! Начинаю отчёт.

На собрание я не попаду, т.к. вахта у меня ещё только на половину отработана. Про моего отморозка. Я, конечно, не педагог, но у меня стаж родительский 16 лет+14лет, и могу себе позволить не согласиться кое с чем. Это – синдром младшего ребёнка. Младшие, как правило, моральные уроды. Масса примеров. Это на Руси издавна заведено. Я, каждый раз разговариваю с ним. Темы – самые различные, от цен на рынке за бочку нефти (баррель), до налоговой политики. Говорим и про школу, и про образование. Про деньги, наконец. Почему и нет? О, деньгах. Всегда их не хватает. Правда, без лишней скромности скажу, что платят прилично. Даже для Севера».

Прошло больше двух недель.

24 февраля 2003года

«Наташ, а знаешь, ты – умница. Это я про сына. Не поверишь, я поступил, как ты писала. Я простил сына, хоть было не просто, ой как не просто! И даже как-то легче стало, и даже по телефону я чувствую, что картина резко поменялась. Ой, как вовремя я встретился (пусть даже в интернете) с тобой. Спасибо тебе!».

Так вот, этот пример наводит на мысль о том, что для того, чтобы воспитывать миролюбие, стремление к пониманию смысла жизни, поиска своего места, усидчивости, уважению, терпению – надо, прежде всего, самим обладать такими качествами, такими свойствами. Самый эффективный способ – это начинать с самих себя. И начинать не с глобальных изменений своей личности, своего характера, а потихоньку, помаленьку. Быть уверенными, что всё идёт так, как надо, испытывать радость и счастье. Потому что дети чувствуют счастливых людей и тянутся к ним.

А для ребёнка главное – иметь перед собой пример, достойный подражания.

Вопрос для всех родителей: можете ли вы приучить ребёнка к порядку, если у самого на столе, в комнате, в кладовке, в гараже, на кухне чёрт ногу сломит?

Вот, когда вы на него ответите, то подумайте, а **как можно требовать от подростка:**

– *усидчивости*, если мама сама бегаёт по дому и не доделывает дело до конца?

– *аккуратности*, если ребёнок привык к постоянно присутствующему хаосу в квартире?

– *бесконфликтного поведения*, если сами переходите с одного места работы на другое потому, что не можете ужиться в коллективе?

– *терпения*, если сами кричите и не дослушиваете до конца, не пытаетесь разобраться в произошедшем?

– *учиться на «4»и «5»*, если сами учились на «3»?

– *просить извинения у других и у учителя*, когда сами не можете попросить извинения у родного ребёнка?

– *не быть «трудным»и безответственным*, воспитываясь у по-настоящему «трудных родителей», трудно принимающими на себя меру своей родительской ответственности за негативное поведение своего же ребёнка или сваливающими друг на друга всё самое трудное, что происходит в вашей жизни?

Поэтому, что ж пенять-то на своё дитё?

Собрание закончу притчей *Анхеля де Куатье*. Я помню, что в своё время она произвела на меня очень сильное впечатление. Думаю, что и вы не останетесь равнодушны к тому, о чём прочтёте:

«Человек, о котором рассказывают эту историю, – один из величайших мудрецов. Его звали Руми. Восхищение вызывает то, что это поступок *святого*.

Однажды к Руми пришла женщина, жившая по соседству. Она привела к мудрецу своего маленького сына.

«Я не знаю, что мне делать, Руми», – сказала она. – Я испробовала уже все способы, но ребенок меня не слушается. Он ест слишком много сахара! Пожалуйста, скажите Вы ему, что это нехорошо. Он Вас послушается, потому что очень уважает».

Руми посмотрел на ребёнка, на доверие в его глазах, и сказал: «Приходите через три недели».

Женщина была в полном недоумении. Это же такая простая вещь! Почему этот просветлённый человек просто не сказал её сыну, что не нужно есть столько сахара?! Непонятно... Люди приходили к Руми из дальних стран, и он помогал решать куда более серьёзные проблемы сразу.

Но что делать – она послушно пришла через три недели. Руми вновь посмотрел на ребёнка и сказал: «Приходите ещё через три недели».

Тут женщина не выдержала и осмелилась спросить, в чём дело. Но Руми лишь повторил сказанное.

Когда они пришли в третий раз, Руми сказал мальчику: «Сынок, послушай мой совет, не ешь много сахара, это вредно для здоровья».

«Раз Вы мне советуете, – ответил мальчик, – я больше не буду этого делать».

После этого мать попросила ребенка подождать её на улице. Когда он вышел, она спросила у Руми, почему он не сделал этого в первый же раз, ведь это так просто...

И Руми признался ей, что сам всегда любил есть сахар, и, прежде чем давать такой совет, ему пришлось самому избавляться от этой слабости. Сначала он решил, что трёх недель будет достаточно, но ошибся...»

Святой человек, прославившийся своей мудростью и духовной силой, шесть недель отучал себя есть сладкое, *чтобы просто иметь право* сказать мальчику: «Сынок, не ешь много сахара, это вредно для здоровья».

Суть этой притчи очень хорошо перекликается со стихотворением Н.И. Дереклеевой:

Чем проповедь выслушать,  
Мне лучше бы взглянуть.  
И лучше проводить меня,  
Чем указать мне путь.  
Глаза умнее слуха,  
Поймут всё без труда.  
Слова порой запутаны  
Пример же – никогда.  
Тот лучший проповедник –  
Кто веру в жизнь провёл.  
Добро увидеть в действии  
Вот лучшая из школ.  
И если всё мне показать –  
Я выучу урок.  
Понятней мне движенье рук,  
Чем быстрых слов поток.  
Должно быть, можно верить  
И мыслям, и словам  
Но я уж лучше погляжу,  
Что делаешь ты сам.  
Вдруг я неправильно пойму  
Твой правильный совет.  
Зато пойму, как ты живёшь,  
По правде, или нет.

Благодарю вас за внимание и желаю получать радость от того, что ваш ребёнок рядом с вами!

И в заключение привожу замечательные советы Ивана Котвы:

### **Обращение ребёнка к родителям**

- **Не балуйте** меня, вы этим меня портите. Я хорошо знаю, что необязательно давать мне всё, что я требую. Я просто испытываю вас. Особенно не давайте мне того, что я хочу, ущемляя вас самих в чём-то.

- **Не бойтесь быть твёрдыми** со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить своё место и особенно помогает, когда со мной разговаривают как с взрослым. Мне легко в таком случае выполнять справедливые требования.

- **Не полагайтесь на применение силы** в отношении со мной. Это приучит меня к тому, что считаться надо только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы. Особенно если вы будете учитывать и мои интересы, и уважать их.

- **Не расстраивайтесь слишком сильно**, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне. Иногда, от своего бессилия перед вами я готов заплакать, и защищаюсь таким вот образом.

- **Не обращайтесь внимания на мои дурные привычки.** Это меня портит. Особенно не говорите: «Ты еще маленький, тебе ещё рано то-то и то-то...» Вы хотите, чтобы я чуть подрос и оторвался на полную катушку?

- **Не пытайтесь читать мне наставления и нотации.** Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо. И узнал об этом раньше, чем вы думаете. Вспомните себя.

- **Не требуйте от меня объяснений**, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе. Как, впрочем, и вы. С кем не бывает!

- **Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори.** Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне много внимания. Это называется «вторичная выгода». Дайте мне лучше пример здорового образа жизни, покажите, как это замечательно.

- **Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени.** Значение имеет то, как мы его проводим. Особенно мне полезно, когда вы продумываете, что было бы интересно и мне и вам.

- **Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения**, но похвала, когда честно заслужена, иногда всё же вами забывается. А нагоняй за проступок – никогда.

- **Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям.** Заметьте, не как к приятелю или коллеге, а как к настоящему другу. Тогда я тоже стану вашим другом.

Искренне желаю Вам понимания в своей собственной семье и побольше дней, когда вам всем будет уютно и хорошо, просто потому, что вы все вместе, рядом!

### **3.11 Упражнения по осмыслению жизни и смерти.**

#### **Упражнение 1. История жизни**

Для осмысления жизненного опыта предлагается упражнение Б. Колодзина «История жизни», которое можно провести с человеком в кризисном состоянии, после профилактической беседы и установления доверительных отношений. Смысл этого упражнения – помочь человеку извлечь из памяти отдельные фрагменты своей истории жизни, актуализировать тот положительный опыт, который имелся, и использовать этот ресурс в сегодняшней жизни. Упражнение состоит из ряда самостоятельных шагов-упражнений. Эти шаги можно прорабатывать постепенно, а не в один день, и каждый шаг не единожды.

Общая инструкция: упражнение заключается в вспоминании вами истории вашей жизни. Вы будете это делать для себя, поэтому постарайтесь быть с собой максимально искренним. Вы не обязаны ни с кем этим делиться, но если хотите, то можете что-то рассказать на свое усмотрение. Что в вашей жизни было важным, а что нет, никто не определит, кроме вас. Подготовьте бумагу и карандаш, потому что кое-что из того, что вы вспомните, придется записать. Как записывать свои

наблюдения? Как только вспомните что-то важное для себя, обозначьте это одним-двумя словами, чтобы не забыть, о чем речь, и сделайте краткую запись – ровно столько, сколько нужно, чтобы потом восстановить в памяти событие. Например, в десять лет вы встретили ровесника, который стал вашим лучшим другом. На воображаемом отрезке линии жизни пишите «друг» или его имя, и далее, вспоминая наиболее значительные эпизоды своей личной истории, делайте записи. Продолжайте так до тех пор, пока не дойдете до настоящего времени. Ограничьтесь десятью значимыми для вашей жизни событиями. Это поможет вам сосредоточиться на наиболее важных событиях. Уделите этому 20-30 минут.

Задание по первому шагу – упражнение «**Основные события вашей жизни**». Представьте, что вы сидите на отдаленном высоком холме и с высоты рассматриваете дорогу своей жизни. Вы родились, это начало вашего пути здесь, на планете Земля. Каждое место, где вы побывали, и каждое пережитое событие составляют некую часть пройденного вами расстояния. Вы проходите один участок за другим, оценивая обстановку и обращая внимание на все происходящие события. Вначале вы будете искать то, что особенно повлияло на вас и сделало таким, какой вы есть. Каждое значимое для вас событие записывайте.

Не требуется проводить исследование по какой-либо жесткой схеме. Напротив, дайте себе полную свободу: выискивайте то, что, с вашей точки зрения, было самым важным. Встречаясь с наиболее значительными эпизодами своей личной истории, делайте записи.

Начиная воображаемое исследование, «поднимите бинокль» и пристально взгляните в начало дороги, говоря себе при этом: «здесь я родился». Проследите взглядом вдоль дороги, говоря себе: «а потом...» отмечайте все, что кажется вам важным. Не пытайтесь систематизировать свои воспоминания, просто следуйте за событиями. Находя что-то значительное, отмечайте. Продолжайте поиск снова, повторяя: «а потом...», пока не наткнетесь на следующее важное событие. Опять запишите ключевое слово и двигайтесь дальше. Продолжайте так до тех пор, пока не дойдете до настоящего времени, а затем посмотрите, что у вас получилось.

Особенность этого занятия состоит в том, что, хотя вы просматриваете дорогу в одном направлении из прошлого в настоящее, важнейшие события не всегда вспоминаются в их хронологической последовательности, поэтому отмечайте так, как вспоминаются.

После этого дается время на заполнение задания. Потом обсуждение.

Итак, первое упражнение состоит в записи ключевых слов, касающихся основных событий жизни. Теперь посмотрите на ключевые слова: связаны ли некоторые из них с положительными чувствами и прекрасными картинками, которые вы наблюдали вдоль вашей воображаемой дороги? Связаны ли другие с отрицательными чувствами и неприятными картинками? Какие из ключевых слов напоминают вам о событиях, когда вы были уверены в себе, гордились собой, – и какие рождают прямо противоположные воспоминания?

Ответы на эти вопросы указывают, как вы сами в глубине души оцениваете пережитые события. Ведь когда вы делали записи, вы как бы востребовали некоторые части своей личности. Итак, когда вы заглядываете в прошлое и вспоминаете много значившую для вас дружбу, или вражду, или любовь, или захватившую вас идею, или что-то еще, спросите себя: «хочу ли я, чтобы этого в моей жизни было больше? Хочу ли я, чтобы было меньше?»

Ваши ответы – только начало. С их помощью вы только начинаете говорить самому себе, что именно ищете в жизни и чего хотите избежать.

Упражнение помогает осознать, какого рода обстоятельства человеку более по душе, это дает возможность ему легче сделать правильный выбор и изменить свою жизнь в направлении, где есть все необходимое для душевного равновесия. Он ощутит при этом себя хозяином собственной судьбы.

Второй шаг – упражнение «**Положительно окрашенные события**». Представьте себя на возвышенности, обзревающим дорогу своей жизни. Однако на этот раз вы отмечаете не сами события, а те обстоятельства, ту атмосферу, тот фон, который был для вас наиболее значимым.

Во время этого исследования вы ищете те участки своей жизни, пропуская все остальное, где вам было хорошо и естественно, где вы занимались тем, чем, по вашему мнению, вам и следует заниматься; где ваше равновесие было наиболее устойчивым и позволяло вам быть самим

собой. Как и в прошлый раз, записывайте ключевые слова. Может быть, вы вспомните себя в возрасте трех лет, как вы играли с любимой игрушкой. Не отмечайте ни одно событие в сторону по той причине, что оно «несерьезное», «глупое», какое-то не такое... Если в нем было что-то для вас особенно приятное, запишите. Этими записями не будет пользоваться никто, кроме вас; вы приняли решение узнать правду о себе, о своей истории. Всякое событие, всплывающее в памяти, является частью этой истории.

Итак, если вы заметите, что не раз и с удовольствием вспоминаете идиллическую картину воскресной рыбной ловли, интересную идею или работу над увлекательным проектом, – обязательно запишите.

Но это лишь примеры, в ваших собственных воспоминаниях лучше вас не разберется никто. В данном исследовании вы ищете события, ставшие для вас значительными, потому что доставляли вам удовольствие. Обозревая дорогу, вы ищете участки, которые сияют как высочайшие пики вашего путешествия. Как и в прошлый раз, уделите этой работе 20-30 минут и постарайтесь ограничиться наиболее важными моментами.

С помощью этого упражнения человек как бы открывает в себе внутренний ресурс, имеющийся уже у него опыт удовлетворенности жизнью, неважно, как давно это было. Но и в том случае, когда лист бумаги перед ним остался чистым, он все равно получил очень важную информацию о своей собственной истории, в которой говорится, что его жизнь не несет с собой ничего хорошего и пора попытаться что-то изменить в ней к лучшему. Здесь полезно обсудить, что можно сделать, предложить постановку целей.

Третий шаг – упражнение «Ситуации спокойствия и расслабления». Попробуйте повторить упражнение, но теперь вместо поиска «пиков» и чудесных моментов, ищите просто те места, где чувствовали себя наиболее спокойно и наименее неприятно. Они постепенно приведут вас к воспоминанию о тех ситуациях, когда вы были в ладу с самим собой.

После этого дается время на выполнение задания. Потом обсуждение.

Если вам удалось сразу отметить в своей жизни приятные события, задумайтесь над своими записями. Очень вероятно, что и сейчас хочется испытать нечто подобное. Пусть события происходили очень давно, но вы помните о них до сегодняшнего. Вы – такой, как есть на настоящий момент, – оценили и избрали из всего, что было в жизни, именно эти воспоминания. Так вы получаете первую подсказку, как внести больше смысла в свою теперешнюю жизнь. Это не означает, что вы сразу же приметесь жить так, как жили когда-то в прошлом. Вероятнее всего, это невозможно. Но зато вы выявили события, содержащие важную информацию о том, что вам нужно для счастья. Она поможет вам найти правильный ответ на вопрос, как жить сейчас. Вы обретете своеобразное «устройство самонаведения», которое укажет вам верный путь в ситуации сложного выбора. «Если я пойду в этом направлении, приведет ли оно меня к цели: чувству счастья, радости жизни и любому другому из положительных чувств, обнаруженных мною в ходе исследования?» Ясную информацию о своих глубинных потребностях нельзя получить от другого человека. Никто не расскажет вам, каким следует быть, – такое знание может прийти только из глубины вашей психики. Это означает, что информация, поступающая внутри, – правдивая; вы можете полностью довериться ей, и она, как стрелка компаса, укажет вам дорогу к исцелению.

Здесь важно обратить внимание человека на то, насколько он расслабился входе выполнения упражнения, и показать, что использование своего положительного жизненного опыта является одним из способов достичь внутреннего равновесия, которым он может пользоваться в будущем.

Человек должен знать, что, когда он держит в своем сознании успокаивающие мысли и образы, в мозг поступает сигнал расслабления, который передается затем всему организму. Если в какой-то момент ему будет трудно сосредоточиться на чем-то приятном, успокаивающем, то такие воспоминания помогут расслабиться и их можно рассматривать как своего рода тренировку сознания.

Постепенно его можно научить различать свои состояния в момент, когда он думает о чем-то тревожном, и в момент, когда его мысли спокойны. Помня эти отличия, он сможет восстанавливать внутреннее равновесие.

Кроме того, обращение к тем картинам своего жизненного пути, которые полны гармонии, дают возможность нам принимать решения, ведущие, в конечном счете, к этому же чувству.

Четвертый шаг – упражнение «Болезненные ситуации». Ваша следующая «экспедиция»внутри себя потребует особой осторожности. Пользуясь тем же методом, что и раньше, теперь будем искать обстановку другого рода – места неприятные и пугающие: сцены, причиняющие боль, ситуации, где вы полностью утратили равновесие.

Вероятнее всего, вам хотелось бы избежать такого исследования, потому что неприятно вспоминать страх и боль. Не принуждайте себя: когда вы будете внутренне готовы, вы сами перестанете отворачиваться от этих воспоминаний, а если еще не готовы, честно признайте это, и упражнение будет отложено.

Просматривая дорогу своей жизни, там, где встретится пережитая вами боль, задержитесь и запишите ключевые слова. Вам придется сосредоточиться на воспоминаниях особого рода, и это может вызвать отрицательную реакцию. Если такое произойдет, обязательно найдите способ записать, что вы думали и чувствовали в момент перед этим. Так вы получите ключ к пониманию того, какие события и переживания особенно сильно влияют на вас.

После того, как будет окончено упражнение, предложите человеку воспользоваться своим «внутренним радаром», выясните, нет ли признаков напряжения в мышцах. При возвращении к тяжелым воспоминаниям человек, как правило, физически напрягается; в этом случае следует сделать перерыв, чтобы восстановить внутреннее равновесие с помощью релаксации и глубокого дыхания, и только после этого можно перейти к следующему этапу работы.

Если в ходе этого упражнения у человека возникает очень бурная реакция, прервите упражнение и вернитесь к нему через некоторое время. Надо отметить, при каком воспоминании появилась эта реакция. Если довести упражнение до конца никак не удастся, подумайте, не стоит ли обратиться еще к кому-то, кто помог бы ему выявить эти части своего жизненного пути.

Если человек пережил тяжелые, травмирующие события, ему, может быть, очень трудно заполнить пробелы в своей истории, на которые нацелено данное упражнение. Даже если он проводит исследование очень тщательно, обращает внимание на все подробности, все равно временами у него может появиться ощущение, что он не может «разглядеть местность», чтобы ясно увидеть все, потребуется время, – это все равно, что постепенно, слой за слоем, очищать луковицу.

Исследующему свой путь человеку придется вновь столкнуться лицом к лицу с болью, страхом и депрессией при взгляде на тяжелые сцены своей жизни. Это тяжело, даже если дело было давно, и он с тех пор старался не вспоминать об этом. Но ему станет легче, когда он, наконец, вырвется из плена отрицательных эмоций и вернется в более уравновешенное состояние, чтобы скрытые темные пятна перестали причинять боль, они должны осветиться дневным светом.

Пятый шаг – упражнение «Обстоятельства жизни, связанные с любовью». В этом упражнении вы будете искать те обстоятельства своей жизни, которым сопутствовала любовь. Она была счастливой или неудачной – сейчас нам неважно. Речь идет не только о любви сексуальной, но и о любви к родителям, другу, домашнему животному, к идее, месту, к чему угодно. Все, что согревало сердце и очень много для вас значило, – предмет ваших поисков.

Снова заберитесь на вершину холма и начните делать записи. Как и раньше, внимательно изучайте свой жизненный путь, двигаясь по времени вперед, повторяя: «я родился, а потом...»Осматривайте дорогу и ищите места, где вы чувствовали любовь.

Возможно, у вас было тяжелое детство, и вы не знали любви, пока не ушли из дома. Или, напротив, вы помните любовь только в детстве, а потом ее не было. Не бросайте поиска: где-то в вашей жизни любовь обязательно была, даже если на огромном участке пути она вам не встретилась. Ищите любовь, нежность, заботу – все, что делало вашу жизнь особенной. Найдите эти эпизоды и запишите ключевые слова.

Смысл предлагаемых упражнений – помочь человеку извлечь из памяти отдельные фрагменты своей истории. Чтобы он увидел, что в формировании его личности сыграли роль многие события: некоторые из них, может быть, трудно вспоминать, – настолько они болезненны для него, зато другие рождают приятные чувства. Чтобы он осознал, что были моменты, когда

жизнь казалась по-настоящему прекрасной, полной удовлетворения и любви. Несли до сих пор он убеждал себя, что ему никогда не бывает хорошо, что он не способен любить или быть любимым, то «экспедиции» в прошлое расширят его представление о самом себе.

Не с чьих-то слов, а из собственного опыта он поймет, что на самом деле он обычный, нормальный человек, способный вести какой угодно образ жизни.

С помощью этого метода можно заполнить и другие пробелы. Психолог может выбрать любой важный для поддержки человека аспект.

Например, если человека беспокоит чувство страха, можно искать, на каких участках его жизненного пути присутствовал страх, оказавший на него большое влияние. Если ему хочется укрепить любовный или дружеский союз, можно исследовать, как складывались на протяжении жизни его отношения с людьми. Жизненный путь человека всегда с ним: он может извлечь из него все, что захочет, если будет готов.

## **Упражнение 2. Смерть**

Смерть – это, пожалуй, единственное событие в жизни человека, которое является предсказуемым и бесспорным. Однако этой теме часто стараются не касаться, но, тем не менее, не осознав, что такое смерть, человек никогда в полной мере не поймет, что такое жизнь и не оценит радость бытия и те возможности, которые ему предоставляет жизнь. Для осмысления этого феномена мы даем упражнения, предложенные Дж. Рейнуотер, которые помогут человеку получить более широкое представление о ценности жизни и укрепят чувства уверенности и независимости.

Упражнение «Смерть» является диагностическим, оно помогает обнаружить бессознательные фантазии человека о том, как и когда он умрет. Это дает возможность скорректировать деструктивные фантазии ранней или трагической смерти на фантазию долгой жизни и, таким образом, перепрограммировать представления человека относительно его жизненного пути.

Сядьте прямо в удобной для вас позе и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте перед собой стену, на которой большими цифрами написан ваш возраст.

Щелчок! Число увеличилось на единицу.

Щелчок! Еще на единицу.

Щелчок! Еще на единицу (и далее – до тех пор, пока вы достигнете возраста, в котором, как вам кажется, вы умрете).

Вообразите, что вы просыпаетесь утром последнего дня вашей жизни. Где вы? Как вы себя чувствуете? Что вы ощущаете в вашем теле?

Вы больны или смерть придет в результате какого-то несчастного случая? Если вы больны, то знаете ли вы, что умираете?

Проследите в вашем воображении все события этого последнего дня. Есть ли какие-нибудь люди вместе с вами? Какие они испытывают чувства к вам? Что вы испытываете к ним?

Если вы понимаете, что наступает смерть, хотели бы вы поделиться с кем-нибудь своими мыслями или чувствами? Вообразите сами момент смерти. Что вы испытываете?

Представьте несколько мгновений сразу после смерти. Что вы испытываете?

Когда человек завершит это упражнение, попросите его сделать подробное описание всего, что он воображал и что чувствовал. В случае фантазии ранней смерти и тяжелого конца напомните ему, что это всего лишь произвольная фантазия, которую он сам создал и сам может изменить, и что он совершенно не обязан следовать ей как какой-то программе. Его жизнь не должна прийти к своему концу именно таким способом и именно в том возрасте, который он только что представлял.

### Упражнение 3. Взгляд из старости

Это упражнение заставляет задуматься над смыслом жизни, об ее ценностях.

Вообразите, что вы – очень старый человек. Оглянитесь назад, на прожитую жизнь.

О какой самой важной для вас вещи вы хотите, чтобы знали ваши друзья, семья и мир после того, как вы уйдете?

Что происходившее с вами было особенно значимым?

Запишите это.

### Упражнение 4. Три года

Упражнение является модификацией упражнения Алана Лайкина «Три вопроса к жизни» и полезно для многих; оно помогает людям осознать, что же они, действительно, хотят делать в этой жизни и как хотят ее прожить.

Следите за вашим дыханием. Вы вдыхаете и выдыхаете. Отмечайте попутно, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите. Заметьте, где ваше тело касается кресла (пола, кровати), доверьтесь креслу (полу), пусть оно само поддерживает ваше тело.

Вместо того, чтобы испытать «ненависть к тому, что меркнет свет» или завязнуть в трясине фантазий о деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как вам хочется провести это время, как вы хотите прожить эти последние три года.

Где бы вы хотели их прожить?

С кем бы вы хотели их прожить?

Хотите ли вы работать? Учиться?

После того, как ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой вы живете сейчас.

В чем сходство между ними?

В чем отличие?

Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что вы хотели бы включить в ваше нынешнее существование?

Помогите человеку осознать, что предположение о его смерти через три года – это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Скажите человеку, что он может отбросить эти мысли, но оставить от этой игры то, что ему подходит и что он хотел бы сохранить. Пусть он запишет, какой опыт он приобрел, выполняя это упражнение.

### Материалы для проведения занятия №1

#### «Хочу» и «Надо»

*Цели:*учить умению отдавать себе отчет в собственной жизни. Формирование понимания необходимости трансформации эмоционально окрашенного желания в стремление действовать в соответствии с поставленной целью.

*Инструкция:*Групповая игра «Хочу» и «Надо»проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу»поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо»после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовать эти желания.

Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо»отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык»и т.п.

Игрок из команды «Хочу»решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу»пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо»при этом получает одно очко.

Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом»; «Я хочу иметь роскошный автомобиль»; «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной»; «Я хочу быть закаленным и физически крепким»; «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей» ...

*Комментарий.* Ведущий должен следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с материальных ценностей и переходили к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Победителями в итоге становятся все: и педагог, и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителем.

Для второго, свободного, тура можно полностью поменять команды. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, т.к. участники быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реально это желание.

#### *«Ресурсы для достижения»*

*Цель:* поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.

*Инструкция:* нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

*Комментарий.* В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

#### *«Гибкость»*

*Цель:* развитие адаптивных способностей.

*Инструкция:* Партнеры встают друг против друга на расстоянии примерно 1 метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой, соприкасаясь руками с партнером. Задача каждого - нарушить устойчивое положение другого.

*Комментарий.* Если Ваши руки расслаблены, то Вы успеете убрать их в момент, когда Вас толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, окажутся напрасными. Если руки напряжены, то партнера легко столкнуть. Так и в жизни: напряженные люди часто «ломаются» под давлением жизненных обстоятельств.

*Вывод:* надо развивать в себе гибкость – то, что в науке называют «адаптивными способностями».

#### *«Предлагаю- выбираю»*

*Цель:* обучение в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

*Инструкция:* Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь»: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!».

По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь выбирают, составляют группу для так называемой «супер игры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей.

Затем в третьем, завершающем, туре игры - «супер – суперигры»- претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас», т.е. и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же на глазах зрителей.

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих, в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...»; «Я не умею плавать...»; «Я поссорилась с родителями...»; «Я потерял библиотечную книгу...» и т.п.

В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

*Комментарий.* Привлекательная сторона игры - отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, а зрители, чтобы понять выбор и оценить его, тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая - слышать», «глядя - видеть», «общаясь - воспринимать».

Очень важно сохранить определенный темп - ритм игры. Об этом должен позаботиться ведущий. Тщательно следует продумывать «проблемы», особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер - суперигру», предлагается возможность оказать человеку немедленную помощь здесь и сейчас.

В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, важно, но тем не менее предлагать помощь тоже надо уметь.

Существует множество вариаций игры «Предлагаю – выбираю»: помимо «помощи» дают совет относительно «поведения» («Я попал в ситуацию...»), предлагают род занятий («У меня вдруг появилось свободное время...»), придумывают подарок («Я хочу подарить на праздник...») и т.д.

#### *«Что нас объединяет?»*

*Цель:* укрепление установившихся между членами группы отношения, создание чувства единения.

*Инструкция:* Для проведения упражнения потребуется мячик. «Закончилось наше занятие. Все мы хорошо поработали. Лучше узнали друг друга. Посмотрите на нашу группу. Сколько в нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил мяч), кинуть ему мяч и сказать: «Нас с тобой объединяет...» и назвать тот признак, который может быть общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». В противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику группы с той же фразой».

Ведущий сам начинает разминку, следит, чтобы каждый принял в ней участие.

*Комментарий.* Упражнение отлично подходит для завершения занятия.

## **Материалы для проведения занятия № 2**

### *«Советы в кругу»*

*Цели:* помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность в себе; педагогу постараться учесть опасения участников тренинга и исключить их возможные причины из тренинговой работы.

*Инструкция:* Участники садятся в большой круг лицом друг к другу. Ведущий просит остаться в кругу тех, кто чувствует себя некомфортно, неуверенно, беспокойно, и предлагает им объяснить источники своих ощущений, обсудить свои опасения друг с другом. Время - 2-3 минуты.

*Комментарий.* В это время «уверенные» обсуждают возможные советы, которые они, вернувшись в круг, предложат своим «неуверенным» товарищам, когда те расскажут о своих опасениях. Время - 2-3 минуты.

### *«Галактика моей жизни»*

*Цель:* дать возможность участникам занятия посмотреть на свою жизнь со стороны и одновременно изнутри.

*Инструкция:* Каждый участник занятия на отдельном листе бумаги рисует «галактику своей жизни» со всеми её «планетами» и «звёздами».

*Комментарий.* По желанию ребята, выбрав роль астронома, могут рассказать всем о «планетах» своей «жизненной галактики».

#### *«Линия жизни»*

*Цель:* способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

*Инструкция:* «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая - впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком «Прошлое»).

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком «Настоящее»).

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком «Будущее»).

На отдельном листе, разделенном пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметьте точку сегодняшнего дня».

*Комментарий.* Если линия заходит за пунктир на верхнюю половину, это связано с позитивными событиями жизни, с успехи и радостями. Если линия ниже пунктира, это отражает неудачи, горе, негативный опыт. При обсуждении обращается внимание, на что ориентируется человек - линия находится больше в верхней или нижней части листа; насколько много перепадов линии; диапазон отклонений от горизонта - это трудности и радости, но это и богатый опыт, который можно учесть, чтобы двигаться вперед более успешно.

#### *Притча «Мудрец и молодой человек»*

В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

### **Материалы для проведения занятия № 3**

#### *«Чемодан в дорогу»*

*Цель:* повышение самооценки в достижении целей.

*Инструкция:* Каждому участнику предлагает «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить всё то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж»- передается ведущему. Записи используются для оценки результативности тренинга.

*Комментарий.* Некоторым ребятам может понадобиться помощь ведущего в определении приобретенного багажа умений.

#### *«Недописанные предложения»*

*Цели:* стимулировать самопознание обучающихся; формировать способность к самоанализу.

*Инструкция:* участникам тренинга предоставляют возможность закончить предложения:

«Думая о себе, я чувствую гордость, когда ...»

«Думая о себе, я порой ужасаюсь, когда...»

«Думая о себе, я начинаю переживать, потому что...»

«Думая о себе, я порой сомневаюсь...»

*Комментарий.* Упражнение может быть выполнено каждым для себя или по методике «круговой беседы». В этом случае дается время на обдумывание и запись, а затем педагог предлагает желающим зачитать предложения по их усмотрению, предваряя чтение вступительным словом: «Зачитывая предложения, Вы можете услышать, если захотите, наши советы, сочувствие. Мы попытаемся вместе развеять Ваши сомнения или погордиться вместе с Вами».

#### **Материалы для проведения занятия № 4**

##### *«Три имени»*

*Цели:* способствовать развитию саморефлексии; формировать установку на самопознание.

*Инструкции:* Каждому участнику выдают по 3 карточки. На карточках нужно написать 3 варианта своего имени (например, как его называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени или, может быть, послужила причиной его возникновения.

*Комментарий.* На выполнение этого задания отводится время. Затем все садятся в круг. Рассказ одного человека не должен превышать 30 секунд.

##### *«Что человеку дано?»*

*Цель:* способствовать осмыслению предназначения человека и ценности его жизни.

*Инструкция:* Ведущий: «Вдумайтесь в высказывание ЧабуаАмираджиби: «И было человеку дано: Совесть, дабы он сим изобличал свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идет на пользу ближним».

Продолжите перечень качеств личности, которые могут послужить на пользу и радость окружающим людям. Напротив зафиксированного перечня поставьте «+» и «-» в зависимости от того, обладаете ли Вы лично этими качествами или нет.

*Комментарий.* Данное упражнение можно выполнять как в кругу, так и индивидуально. Ведущий в конце упражнения может предложить участникам тренинга обсудить в подгруппах варианты эффективного формирования желаемых качеств и навыков.

##### *«Моя семья»*

*Цель:* способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».

*Инструкция:* нарисовать рисунок на тему: «Моя семья». Затем сесть в круг и разложить на полу рисунки – сверху вниз.

*Комментарий.* Ведущий выбирает сначала рисунки с символическими изображениями. Их пускают по кругу, и каждый высказывает своё мнение о рисунках в двух аспектах:

- рациональный: что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;
- эмоциональный: какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Каждый по кругу высказывается об этих аспектах рисунков, не оценивая их. Сначала рассматривается первый рисунок. Затем организуется обратная связь: у автора спрашивают, поняли его ребята или нет; что он хотел показать, рассказать этим рисунком; с каким из услышанных мнений он согласен.

После того как все выскажут своё мнение, высказывается ведущий. Затем рассматривается второй рисунок и т.д.

##### *«Магазин одной покупки»*

*Цель:* подведение подростков к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставлять свое «Я» с интересами других людей, определять свою позицию по отношению к тому или иному явлению.

*Инструкция:* Обучающийся в роли покупателя входит в «зал покупок», где на столе разложены «товары»-карточки, на которых написаны названия различных предметов: *гитара, теннисная ракетка, шоколад «Сникерс», жевательная резинка, магнитофон, фотоаппарат, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений А.П. Чехова, джинсы, кроссовки и т.п.*

«Продавец» предлагает «покупателю» выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в «зал размышлений», где (стоят 2-3 стула) можно присесть и подумать о плате за товар.

На оборотной стороне каждой карточки - «товара» указана «цена»: «Отцу еще год придется ходить в старой куртке»; «Маме придется считать каждую копейку»; «Редко сможете видеть больного друга»; «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки»; «Вам будет завидовать сосед, и у вас могут испортиться с ним отношения»; «Мама откажется от платного бассейна для лечебных процедур» и т.д.

Таким образом, «покупатель» ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

Приняв решение, «покупатель» переходит в «зал возврата покупок» и говорит «консультанту»: «Я покупаю» или «Я возвращаю». «Консультант» пытается повлиять на решение «покупателя», приводя собственные доводы «за» или «против» покупки: «Теннисные ракетки так редко бывают в нашем магазине. Вы подумайте: может быть, их стоит купить...»; «Редко будете видеть больного друга, но зато у вас появятся новые друзья...»; «Золотая цепочка – это так красиво! Вы будете выглядеть эффектнее ваших подруг, и не страшно, что папа еще год походит в старой куртке...» и т.д.

Выслушав ответ, он благодарит за покупку или сожалеет о возврате товара. В некоторых случаях ему все-таки приходится либо одобрить «возврат», либо выразить отношение к произведенному выбору: «Пожалуй, Вы правы...» или «Что ж, это Ваше право...».

Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний участник не выйдет из «магазина».

После этого педагог может обратиться к участникам с вопросом: «Какие мысли были у вас во время игры?» В ходе ответов-рассуждений педагог и сами участники могут оценить свою мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

*Комментарий.* Методически провести эту форму несложно. Алгоритм ее организации состоит из последовательных, логически взаимосвязанных действий, которые совершает каждый играющий по следующей схеме:



### *Зал размышлений*

Модификация этой игры - «Магазин трех покупок». В этом варианте обыгрывается цифра «3»: разрешается сделать 3 покупки; дается 3 минуты на размышление; в «магазине» 3 «зала»; победителем оказывается тот, кому удастся купить 3 предмета. (число модификаций не ограничено.)

## **Материалы для проведения занятия № 5**

### *«Всеобщее внимание»*

*Цели:* развитие умения соединять вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих путем различных средств общения.

*Инструкция:* Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружающих.

*Комментарий.* Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Затем обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и путем каких средств. На упражнение отводится 15 минут.

*«Конфликтная ли Вы личность?»*

*Цель:* способствовать определению качеств, необходимых для продуктивного общения.

*Инструкция:* Чтобы узнать, конфликтная ли Вы личность, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый его вопрос».

Тест

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли Вы на классных часах (или в компании друзей) с критикой учителей или других учеников:

- а) нет;
- б) только если имею для этого веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только учителей, но и тех, кто их защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями:

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры - моя стихия.

4. Иногда приходится стоять в очереди. Как Вы реагируете, если кто-то пытается обойти тех, кто стоит впереди:

- а) возмущаюсь в душе, но молчу - себе дороже;
- б) делаю замечание;
- в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция:

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу:

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась:

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
- в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерею. Как Вы к этому отнесетесь:

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.

*Инструкция.* Подсчитайте сумму очков, исходя из того, что ответ на каждый пункт «а» - 4 очка, «б» - 2 очка, «в» - 0 очков.

От 22 до 32 очков: Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в образовательном учреждении и дома.

От 12 до 20 очков: Вы слывете человеком конфликтным. Но самом деле Вы конфликтуете, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твёрдо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на Вашем положении или приятельски отношениях. Всё это вызывает к Вам уважение.

До 10 очков: споры и конфликты - это воздух, без которого Вы не можете жить. Вы любите критиковать других, но, если услышите замечание в свой адрес, становитесь неуправляемым. Ваша критика ради критики, а не для пользы дела.

Этот тест имеет научно-популярный характер. Не стоит на 100% доверять его результатам. Но задуматься о том, какого человека мы называем конфликтным, наверное, стоит.

### *«Преувеличение или полное изменение поведения»*

*Цель:* формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

*Инструкция:* Членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения. Участник сам выбирает нежелательное личное поведение (вариант: группа помогает участнику выбрать поведение, которое им не осознается).

*Комментарий.* Если член группы не осознает недостатков этого поведения, он начинает утрировать противоположные качества. Например, робкий член группы должен говорить громким, авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

## **Материалы для проведения занятия № 6**

### *«Прорвись в круг»*

*Цели:* стимулирование групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения.

*Инструкция:* Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше остальных включенным в группу, и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т.е. прорвать круг и проникнуть в него.

*Комментарий.* То же самое может сделать каждый участник.

### *«Наблюдатель»*

*Цели:* способствовать развитию эмпатии; учить пониманию другого человека, его состояния по еле уловимым признакам, знакам проявления.

*Инструкция:* Участники тренинга разбиваются на пары. Смотрят друг на друга в течение 30 секунд; затем желающие описывают состояние души «соседа по кругу» в данный момент по его проявлениям. Сосед подтверждает или опровергает эти выводы.

*Комментарий.* Важно сравнить, что получается у ребят чаще: соответствие или несоответствие.

### *«Приятно ли со мной общаться?»*

*Цели:* самопознание; осознание своего потенциала в области общения.

*Инструкция:* Ведущий: «Каждый из вас получит тест «Приятно ли со мной общаться?». Отвечать нужно в тетради, ставя номер утверждения и рядом с ним - выбранный ответ.

Чтобы узнать, приятно ли людям с вами общаться, необходимо выразить свое отношение к каждому из двадцати суждений, содержащихся в тесте. Если вы согласитесь с каким-либо из этих суждений, поставьте около него знак «+», а если нет – то «-». Ответы типа «не знаю», «не уверен» не допускаются. Постарайтесь выбрать либо отрицательный, либо положительный ответ на каждое суждение.

Тест:

1. Я должен помнить, что почти ежеминутно в течение дня меня пристально оценивают те, с кем мне приходится общаться.
2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, независимо от того, разделяют они его увлечение или нет.
3. Самое мудрое - это сохранять достоинство даже тогда, когда это кажется невозможным.
4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправить.
5. Когда встречаешься с незнакомыми людьми, ты должен быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, чтобы произвести на них впечатление.
6. Когда тебя знакомят с кем-либо, и ты не расслышал его имя, ты должен попросить его повторить.
7. Ты уверен, что тебя уважают за то, что ты никогда не позволяешь другим подшучивать над собой.

8. Ты должен быть всегда настороже, иначе окружающие начнут подшучивать над тобой и выставлять тебя в смешном виде.

9. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.

10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

11. Ты должен всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда тебе очень понадобится их помощь.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что, в конце концов, очень немногие оценивают эти услуги по достоинству.

13. Лучше, если другие зависят от тебя, чем если ты зависишь от других.

14. Настоящий друг старается помогать свои друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который ты уже слышал, ты должен быть достаточно вежлив, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

18. Если тебя пригласили к другу, а ты предпочитаешь пойти в кино, ты должен сказать, что у тебя болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, сообщая ему действительную причину.

19. Настоящий друг требует, чтобы его друзья поступали всегда наилучшим образом для него, даже когда они и не хотят этого.

20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

Ключ

№ суждения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+
Балл	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

*Комментарий.* Для того, чтобы подсчитать число баллов, нужно сравнить ответы с ключом. Если, например, на первый вопрос ответ «-», то вы получаете за него 5 баллов, если «+»- 0 баллов и т.д.

85-100 баллов: это отличный результат. Большинству людей очень приятно с тобой общаться.

75-80 баллов: хороший результат. Ты умеешь быть любезным, обаятельным и приятным в общении, но иногда допускаешь срывы. Надолго тебя не хватает.

60-70 баллов: результат весьма удовлетворительный. Умение общаться с разными людьми, не теряя собственного достоинства, ты еще продемонстрировать сможешь, а вот общаться так, чтобы сохранять и достоинство собеседника, - в этом твои успехи значительно скромнее.

0-55 баллов: откровенно плохой результат. В деле овладения искусством общения у тебя все впереди. Будь внимательнее к людям!

*«Связующая нить»*

*Цели:* формирование убеждения: «Другой - ценность»; развитие эмпатии.

*Инструкция:* «Передавайте друг другу катушку ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов: «Я благодарен тебе за то, что...» и т. п.»

*Комментарий.* Когда катушка вернется к тому, кто начинал, члены группы должны натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других и окружающего мира в целом. Затем каждый участник обрывает кусочек этой связующей нити и уносит его с собой.

*«Эмиграция»*

*Цель:* способствовать открытию в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают ему чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

*Инструкция:* «Предположим, что Вам по каким-либо причинам необходимо переехать в другую страну. Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

1) сколько человек и кто конкретно пожалеет об этом? Почему? Что связывает Вас с этими людьми?

2) кого, может быть, обрадует ваш переезд в другую страну? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Пытались ли Вы что-либо изменить в Ваших отношениях с этими людьми, а может быть, в себе?

Составьте два перечня имен».

*Комментарий.* После окончания работы можно предложить желающим публично прокомментировать свои записи.

## **Материалы для проведения занятия № 7**

### *«Требования среды»*

*Цели:* осознание половых различий; развитие эмпатии.

*Инструкция:* «Положите на пол два больших листа бумаги в рост участника. На один лист ложится юноша, на другой - девушка. Кто-то из участников обведет их контуры на листе».

После этого группа девочек собирается вокруг своего контура («контурная карта девочек»), а группа мальчиков - вокруг своего контура («контурная карта мальчиков»), и по очереди или все вместе пишут с обратной стороны «контурных карт» требования, которые предъявляет социальная среда к мальчикам и девочкам.

Затем группы меняются «картами» и пишут внутри контура основные, востребованные средой черты характера и внешние данные современного юноши и современной девушки.

*Комментарий.* После упражнения можно организовать обсуждение по предложенным вопросам: «Каковы требования среды к поведению и внешнему виду современного подростка?»: «Реальны они или не реальны?»; «Какие существуют расхождения между требованиями среды и реальностью?»; «Есть ли резервы совершенствования?»; «Когда не совпадают требования и реальность, что должны делать молодые люди?» ... И т.д.

### *«На плоту»*

*Цель:* формирование поведенческие характеристики мальчиков и девочек как представителей мужчин и женщин современной культуры; развитие нравственное сознание всех ее участников и наблюдателей.

*Инструкция:* На плоту пять мест для путешественников. Они плывут по реке, вокруг необитаемые берега. И вдруг что-то случается: волной смыло съестные припасы или маршрутную карту; загрустила маленькая дама, единственная дама среди юношей на плоту; рассорились четыре дамы при одном юноше на плоту; по берегу бежит какой-то человек, просит его взять на плот шестым; пошел сильный холодный дождь и т.д.

Что делают мужчины во время подобных событий? Их реакции наблюдают зрители.

По завершении ролевой ситуации зрители сообщают о своем мнении: было ли поведение мужчин достойным в этих ситуациях (поднимается карточка либо открывается ладошка при утвердительном мнении).

Момент движения плота обозначается музыкой (например, Гендель «Музыка на воде»). Участники игры не рассуждают о том, что следовало бы делать, а совершают действия, которые они считают необходимыми в создавшихся условиях. Зрители не вмешиваются в разыгрывание ситуации. Ведущий тоже не имеет права подсказывать и оценивать их действия.

В игру следует ввести и вполне реальные элементы мужского и женского поведения: юноши подают руку дамам, входящим на плот и покидающим его; юноши (мальчики) благодарят юных дам за участие в игре.

Количество ситуаций определяется успешностью произведенных ролевых решений: если «плот номер один», «плот номер два» успешно справились с непредвиденной сложностью путешествия, то количество ситуативных этапов можно ограничить тремя; если юношам не удастся найти достойный выход из ситуации, то цепочка неприятностей удлинится - тогда почти всем зрителям удастся побывать в роли путешественников.

Предполагается непрременная рефлексия по окончании игры: «Что я извлек для себя во время путешествия на плоту?»

*Комментарий.* Данная игра - одна из немногих, которые успешно проходят при разновозрастном составе играющих. Эффектно разворачиваются игровые события в случае резкого возрастного перепада, например, если играют дети второго и десятого, третьего и одиннадцатого классов.

Идея игры «На плоту» настолько широка, что вмещает в себя самые разнообразные модификации, которые может создать творчески работающий педагог.

*«Портрет твоего идеала настоящей (его) женщины (мужчины)»*

*Цель:* уточнение идеального образа представителя противоположного пола.

*Инструкция:* «Попробуйте мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящей(-шего) женщины (мужчины). Составьте для себя перечень черт, составляющих женское достоинство (своеобразный «Кодекс мужской чести»)».

*«Да - нет - может быть»*

*Цель:* активное осмысление жизненных ситуаций, развитие способности быть субъектом, продумывать, анализировать свои мнения и отдавать отчет в своих поступках.

*Инструкция:* Ведущий произносит любое суждение для всей группы присутствующих. Тут же играющие откликаются на эти суждения: если они хотят согласиться с высказанным, то направляются в ту сторону, где написано слово «Да»; в том случае, если кто-то не может согласиться с выдвинутым суждением, он идет в сторону слова «Нет»; те, кто хотел бы сказать в ответ на суждение «Может быть», занимают указанное место где-то посередине.

После того как играющие выбрали позиции, можно выслушать их мнения, аргументы в пользу суждения или контраргументы, а затем еще раз предложить участникам продумать свой выбор и сменить позицию, если они изменили свое мнение.

Веер суждений - самый разнообразный и составляется педагогом в соответствии с его педагогическим замыслом.

Предлагаем примерный вариант суждений для оценочной реакции играющих:

1. Нет прекраснее на Земле существа, чем человек. Самое страшное существо на Земле - человек.

2. Главное в этой жизни - иметь деньги. Главное в этой жизни - быть верным себе.

3. Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоевывать. Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом.

4. Счастливый глух к несчастьям другого. Счастливые - самые добрые к окружающим.

Здесь предложены варианты альтернативных суждений. Но набор может состоять из однозначных суждений. Не исключается вариант, когда выдвигается суждение, связанное с происшествием в образовательном учреждении. Тогда общее «голосование» укажет на общественное мнение о случившемся.

*Комментарий.* Добавим: у игры нет возрастных ограничений.

## **Материалы для проведения занятия № 8**

*«Все как один»*

*Цель:* сплочение группы, развитие внимания, интуиции.

*Инструкция:* «Встаньте, пожалуйста, в круг. Я буду считать до трёх. На счёт «три» каждый должен выкинуть определенное число пальцев на одной руке. Я буду повторять счёт до тех пор, пока все не станут выкидывать одно число. Договариваться между собой. Итак, начали».

*Комментарий.* Выполняется упражнение до тех пор, пока все участники не станут выбрасывать одинаковое количество пальцев [13].

*«Скованные одной цепью»*

*Цель:* понимание специфики работы в команде и формирование навыка работы в ней.

*Инструкция:* вся группа встает в шеренгу: плечом - к плечу и щиколотка - к щиколотке. Задача: пройти расстояние в 6 метров, не разрывая контакта щиколоток ни на один миг.

*Комментарий.* Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому ведущий должен предоставить им достаточное время для решения этой проблемы. Если и через 15 минут у группы ничего не получается, то имеет смысл ввести ограничение по времени, предоставив две последние попытки. В конце упражнения коллективно подводятся итоги - в результате часто у участников возникает понимание специфики работы в команде.

*«Кораблекрушение»*

*Цели:* поиск внутренних и внешних ресурсов; развитие эмпатии; формирование способности к взаимопомощи и навыков работы в команде.

*Инструкция:* все участники объединяются в 2 команды. Ставятся несколько стульев для одной и для другой команды в зависимости от числа участников. Например, если в одной команде восемь человек, можно поставить четыре стула так, чтобы вся команда уместилась на этих рядом стоящих стульях. Ряд стульев ставят у стенки для одной команды, ряд - для другой команды, напротив.

После того как команды разместятся на стульях, ведущий описывает страшную историю, как корабль попал в шторм и его разбило о рифы. Чтобы спастись, необходимо, перемещая один стул вперед, всей командой перебраться к противоположной стенке, никого не уронив.

*Комментарий.* Упражнение способствует сплочению группы, демонстрирует способность к взаимопомощи. Цель не в том, чтобы прийти к противоположной стенке первым, а в том, чтобы в «бушующем океане» не забывать оказывать помощь друг другу.

При обсуждении это необходимо подчеркнуть, но в начале упражнения не стоит об этом говорить. Участники группы сами должны сделать правильные выводы.

## **Материалы для проведения занятия № 9**

*«Социальные роли»*

*Цель:* формирование умения идентифицировать свои социальные роли, самосознания.

*Инструкция:* Напишите на листочке роли, которые вы играете в жизни (ученик, друг, сын и др.). Ранжируйте их по степени значимости.

Напишите на листочке роли, которые вы хотели бы играть. Ранжируйте их.

Ответьте на вопросы: «Какие сложности возникают при проигрывании этих ролей?», «Что мешает их реализовывать?»; «Есть ли роли, противоречащие друг другу?» и т.д.

*Комментарий.* Ведущий на ухо информирует каждого, к какой группе тот относится (тусовщик, рокер, влюбленный, романтик).

Участники группы молча ходят по аудитории и соединяются с теми, кто, как им кажется, относится к их группе. Таким образом, все участники должны объединиться в 4 группы. После чего эти группы объединяются следующим образом: «тусовщики и рокеры» - в одну группу; «влюбленные и романтики» - в другую. Обе группы садятся напротив друг друга. Проводится дискуссия «Чей образ жизни лучше?».

Если кто-то почувствует, что он не относится к данной группе, он может пересесть на другую сторону.

В результате дискуссии участники могут найти очень много общего в образе жизни одних и других.

*«Хочу-могу-буду»*

*Цели:* поиск внутренних ресурсов; развитие эмпатии; работа с установкой на готовность действовать.

*Инструкция:* всем надо разбиться на пары и подумать, что хотелось бы каждому совершить или в чём добиться успеха. Затем в каждой паре поочередно участники говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов: «Я хочу», «Я могу», «Я буду».

*Комментарий.* В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения, и рекомендует участникам проводить это упражнение самостоятельно для «себя любимого».

#### *«Прошлые успехи»*

*Цели:* поиск ресурсов, необходимых для достижения целей; укрепление самооценки.

*Инструкция:* Нарисуйте солнышко с множеством лучей (7 и более). На каждом луче напишите событие, связанное с прошлым успехом.

*Комментарий.* Карта прошлых успехов заполняется в два этапа. Сначала участник ищет успехи в прошлом - в решении проблемы, подобной сегодняшней. Эти успехи вписываются в первую очередь.

Во вторую очередь вписываются другие успехи, которые были у учащегося в прошлом.

Каждый участник получает возможность озвучить свои успехи (без комментариев).

#### *«Миг благодарения»*

*Цель:* осознание и формирование собственной иерархии ценностей.

*Инструкция:* «Составьте список благодарностей (Богу, людям и т.д.). Например: «Благодарю за то, что... (сегодня, вчера, неделю назад, месяц, год)»; «Благодарю людей, которые...».

*Комментарий.* По желанию участников могут зачитать свои списки благодарностей перед всей группой.

### **3.12 Коррекционно-развивающие занятия «Смысл жизни»**

Смысл жизни – мировоззренческая проблема человеческого существования, решение которой позволяет уяснить сущности человека, его место в мире, целеустремленность и жизненное предназначение. Поиск личного смысла жизни предполагает анализ собственного отношения к жизни, выбранного пути взаимодействия с окружающим миром, творческого и духовно-нравственного потенциала личности.

Когда вы стали задумываться над вопросами: «Для чего я живу? В чем смысл жизни?» Общались ли вы на эту тему с близкими и друзьями? Что для вас дороже и главнее всего в жизни. К чему вы стремитесь?

#### **УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕННОСТИ-ЦЕЛИ»**

Каждый человек имеет свои ценности в жизни, отдавая первенство некоторым из них. Познакомьтесь с «терминальными» ценностями личности». Что ты поставишь на 1-е, 2-е, 3-е и т.д. место? Что окажется в самом конце списка?

- Активная, деятельная жизнь.
- Жизненная мудрость.
- Физическое и психическое здоровье.
- Интересная работа.
- Понижение прекрасного в природе и искусстве.
- Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком).
- Материальное обеспечение жизни.
- Наличие хороших и верных друзей.
- Мир и благополучие народа.
- Общественное признание.
- Познание мира, углубление своих знаний.
- Равенство, несвобода.

- Самостоятельность и уверенность в себе.
- Счастливая семейная жизнь.
- Творчество.
- Удовольствия (развлечения, приятное времяпровождение)

«Без цели нет деятельности, без интереса – нет цели, а без деятельности нет жизни»(В. Г. Белинский). Как вы это понимаете?

Каковы ваши цели в жизни? А притязания соответствуют возможностям? Умеете ли вы принимать самостоятельные решения? Вы – целеустремленный человек? Какие качества вам помогают в достижении цели? Что мешает? Допускаете ли вы ошибки? Какие? Как реагируете на них?

Ошибаться свойственно каждому человеку.

Благоразумному свойственно ошибки осознавать;

Глупому творить, повторять их испокон веку;

А умному ошибаться, исправлять и стараться не повторять.

«Ничто так не научает, как сознание своей ошибки. Это одно из средств самовоспитания»(Т. Карлейль).

### **3.13 Классный час «Дети и родители. Давайте понимать друг друга»**

Цель: формирование правильных и доброжелательных отношений в семье.

Накануне классного часа проводится анкетирование студентов по данной проблеме. Вот примерные вопросы такой анкеты:

1. Что такое конфликт?
2. Случалось ли вам вступать в конфликт с родителями?
3. Кто первым в такой ситуации шёл на мировую: вы или родители?
4. Понимают ли вас ваши родители?
5. Что чаще становится причиной конфликтов?

Сценарное решение

Вечная проблема отцов и детей. Она существовала во все времена у всех народов. Родители – люди одного поколения, дети – другого. Разные взгляды на одни и те же вещи и жизненные ситуации, различные убеждения, моральные и нравственные принципы. Всё это не редко приводит к непониманию, столкновению мнений, конфликтам.

Итак, конфликт между детьми и родителями. Имеют ли они место у нас, что становится причиной, как с наименьшими потерями из такой ситуации? Это тема нашего разговора сегодня.

Предварительно мы провели среди вас опрос и сейчас представляем некоторые его результаты.

*Случалось ли вам вступать в конфликт с родителями?*

Положительно ответили 70% опрошенных. При этом надо отметить, что на другие вопросы о конфликтах отвечало значительно большее количество человек. Это значит, что на заданный вопрос вы либо не ответили искренне, либо неправильно его поняли.

*Что чаще всего становится причиной конфликтов?*

Ответы распределились следующим образом: 30% всех конфликтных ситуаций возникают из – за учёбы. И это неудивительно, так как именно она занимает большую часть вашего времени, вашей жизни. 20% конфликтов вы объясняете отсутствием взаимопонимания между вами и вашими родителями. В 18% случаев ваши друзья становятся причиной ссор с родителями. Среди других причин (31%) можно выделить:

- время вечерних прогулок и их продолжительность – 9%
- домашние обязанности – 7%
- поведение – 7%
- и просто пустяки – 7%

*Кто чаще всего первым идет на сближение, первым прилагает усилия для быстрого разрешения конфликтной ситуации?*

Результаты опроса показали, что чаще (48% ответивших) в конфликтной ситуации первыми на мировую идут родители, как более старшие, умудрённые жизненным опытом. 39% из вас – делают это сами. 13% - указали, что они первыми идут на сближение с родителями не всегда, а лишь в зависимости от конкретной ситуации.

Но всегда ли неизбежен конфликт? Можно ли его избежать? Что для этого нужно сделать? Какую линию поведения избрать? Давайте посмотрим, как это бывает в жизни.

*Разыгрываются конфликтные ситуации.*

#### **Ситуация 1**

Сын очень плохо учится. Маму вызвали в техникум. После посещения техникума состоялся её разговор с сыном.

*Обсуждение конфликтной ситуации. Оценка поведения сына, мамы. Обсуждается вопрос: как с самого начала необходимо было повести себя сыну и матери, чтобы избежать конфликта? Слушаются точки зрения «родителей» и «детей». Происходит поиск решения, выработка правильного стиля поведения.*

#### **Ситуация 2**

Сын возвращается домой в два часа ночи. Родители возмущены до предела.

*Аналогичное обсуждение.*

#### **Ситуация 3**

Сын требует от родителей купить модную и дорогую вещь. Родители объясняют, что сделать это сейчас нет возможности.

*Обсуждение. Поиск путей выхода из данной конфликтной ситуации.*

*Выработка возможных решений.*

Вы видите, что у самой сложной ситуации всегда есть выход, любую проблему можно решить еще тогда, когда она не превратилась в конфликт, глубокий затяжной. Надо только попытаться встать на позиции родителей, понять их, прислушаться к их аргументам.

Поговорка «родителей не выбирают» всё-таки верна. Нравится вам это или нет, но достаточно большую часть жизни вы вынуждены провести в родном доме, в семье, и лучше сделать так, чтобы время это прошло с пользой и комфортом. Для этого усвойте следующее:

– во-первых, попробуйте не повышать голос в споре: ничего кроме раздражения, это у родителей не вызовет. К тому же, слова, сказанные абсолютно спокойно и уверенно, скорее будут восприняты и осмыслены противоположной стороной.

– во-вторых, помните: какими бы несправедливыми не казались поступки родителей, по большому счёту они желают вам добра. Пусть даже они всегда могут это объяснить. Постарайтесь понять их.

А теперь мы проведём заключительный блиц – опрос:

1. Мои отношения станут лучше, если...
2. Моих родителей можно перевоспитать, для чего...
3. Я больше не буду ссориться с родителями из – за...
4. Нельзя допускать в отношениях с родителями...
5. Родители никогда не должны...
6. Идеальными родителями я считаю...

Будьте терпеливы и доброжелательны! Желаем успеха!

### **3.14 Классный час-литературная гостиная «Любовью дорожить умеете»**

#### **Цели:**

- помочь обучающимся понять, что любовь – это чистое, светлое чувство, которое боготворили писатели и поэты во все времена;

- познакомить с творчеством современных поэтов, писавших о любви;
- развивать сценические способности;
- воспитывать любовь и уважение к поэтическому слову, учить чувствовать рифму, настроение автора;

- воспитывать уважительное отношение к женщине, друг к другу.

**Оборудование:** иллюстрации по теме занятия, фонограмма, костюмы, разработка мероприятия, сувениры, открытки.

Подготовка: обучающимся заранее предлагается выучить стихотворения, роли для участия в инсценированном представлении, подготовка костюмов, подготовка ведущих, оформление зала, выставка книг о любви.

**Оформление зала:** на доске иллюстрация на тему мероприятия:

На доске распечатанные на листочки, красиво оформленные пословицы:

В зале поставлены три красиво убранных стола. Они символизируют три отношения к любви: нежное, романтическое и взаимное чувство (на столе фотографии, сувениры, статуэтки...), любви вечной не существует (на столе деньги, машина, драгоценности...), любовь и влюблённость глупость (на столе конфеты, цветы, голубки...). Перед началом ребята садятся немного в стороне от столов. По мере прохождения мероприятия каждый из них должен занять место в том ряду, у того стола, в какую любовь они верят, признают.

#### **Ход мероприятия**

Стол. На столе подсвечник, раскрытая книга, перо, бумага, зеркальце, расчёска.

**Вед. 1.** Тоска любви Татьяну гонит,

И в сад идёт она грустить,

И вдруг недвижны очи клонит,

И лень ей далее ступить.

Приподнялася грудь, ланиты

Мгновенным пламенем покрыты,

И в слухе шум, и блеск в очах...

Настанет ночь; луна обходит

Дозором дальний свод небес,

И соловей во мгле древес

Напевы звучные заводит.

Татьяна в темноте не спит

И тихо с няней говорит:

«Не спится, няня: здесь так душно!

Открой окно да сядь ко мне».

- Что, Таня, что с тобой? – «Мне скучно,

Поговоримо старине».

- О чём же, Таня? Я, бывало,

Хранила в памяти не мало

Старинных былей, небылиц

Про злых духов и про девиц;

А ныне всё мне тёмно, Таня:

Что знала, то забыла. Да,

Пришла худая черед!

Зашибло...

- Расскажи мне, няня,

Про ваши старые года:

Была ты влюблена тогда?

- И полно, Таня! В эти лета

Мы не слыхали про любовь;

А то бы согнала со света

Меня покойница свекровь. –  
«Да как же ты венчалась, няня?»  
-Так видно бог велел. Мой Ваня  
Моложе был меня, мой свет.  
А было мне 13 лет.  
Недели 2 ходила сваха  
К моей родне, и наконец  
Благословил меня отец.  
Я горько плакала со страха,  
Мне с плачем косу расплели  
Да с пеньем в церковьповели.

И вот ввели в семью чужую...  
Да ты не слушаешь меня... -  
«Ах, няня, няня, я тоскую,  
Мне тошно, милая моя:  
Я плакать, я рыдать готова!...»  
--Дитя моё, ты не здорова;  
Господь помилуй и спаси!  
Чего ты хочешь, попроси...  
Дай окроплю святой водою,  
Ты вся горишь... -«Я не больна:  
Я... знаешь, няня... влюблена».  
--Дитя моё, господь с тобою! –  
И няня девушку с мольбой  
Крестила дряхлою рукой.

«Я влюблена», - шептала снова  
Старушке с горестью она.  
--Сердечный друг, ты не здорова.  
«Оставь меня: я влюблена».  
И между тем луна сияла  
И томным светом озаряла  
Татьяны бледные красы,  
И распущённые волосы,  
И капли слёз, и на скамейке  
Пред героиней молодой,  
С платком на голове седой,  
Старушка в длинной телогрейке;  
И всё дремало в тишине  
При вдохновительной луне.

И сердцем далеко носилась  
Татьяна, смотря на луну...  
Вдруг мысль в уме её родилась...  
«Поди, оставь меня одну.  
Дай, няня, мне перо, бумагу,  
Да стол подвинь; я скоро лягу;  
Прости» ...  
**Вед.2.** И вот она одна...  
Письмо Татьяны Онегину

**Вед.2.** Молодые, знатные, богатые женщины отказались от светской жизни, роскоши и отправились в далёкую суровую Сибирь на каторгу, куда были сосланы их мужья-декабристы, чтобы делить с ними изгнание, своей любовью поддержать в них мужество и волю к борьбе. Царь, разрешив им следовать за мужьями, предупредил, что, уезжая, они лишаются дворянских прав, состояния и никогда не смогут вернуться в столицу. Жёнам декабристов пришлось преодолеть сопротивление родных, задержки и преграды в дороге, тяжесть зимнего пути, сибирские холода и одиночество. Как же надо было любить и верить, чтобы вынести все эти испытания и до конца остаться горячо любящей женой и преданным другом!

**Вед.1.** Переживания, вызванные чувством любви, отражены и в стихах современных поэтов. Многими поэтами воспета светлая юношеская любовь.

#### **Роберт Рождественский «Мальчишка»**

##### **Ярослав Смеляков «Хорошая девочка Лидя»**

**Учительница:** Человек, который любит и хочет заслужить ответную любовь, живет богатой духовной жизнью. Любовь пробуждает в нем творческую энергию, он становится более требовательным к себе, стремится освободиться от своих недостатков, быть добрым. Любовь обостряет в человеке чувство ответственности за свои действия и поступки. Любящий человек способен на величайшее самопожертвование ради счастья того, кого он любит. Вспомните стихи

##### **А. С. Пушкина:**

*Я вас любил, любовь еще быть может  
В душе моей угасла не совсем.  
Но пусть она вас больше не тревожит,  
Я не хочу печалить вас ничем.  
Я вас любил безмолвно, безнадежно,  
То робостью, то ревностью томим,  
Я вас любил так искренне, так нежно,  
Как дай вам бог любимой быть другим.*

Эти стихи звучат так, словно написаны сегодня. В них выражено уважение к любимой женщине, ее чувствам. Эти строки - воплощение глубокой человечности, высшего благородства.

##### **Алексей Фатьянов «О любви»**

##### **Алексей Фатьянов «Хочешь?»**

##### **Эдуард Асадов «Верность»**

**Учительница:** Любовь бывает разной: счастливой и несчастливой, взаимной и безответной, любовь - радость, любовь - страдание. Но какой бы она ни была, любовь всегда возвышает человека, делает лучше.

##### **Мargarита Алигер «Живая любовь»**

**Вед.2.** Нередко любовь заставляет людей страдать, мучиться, переживать.

##### **Эдуард Асадов «Сатана»**

**Учительница:** Любовь может быть всепобеждающей, преодолевать все преграды, испытания. Именно о такой любви рассказывает К. Симонов в стихотворении «Жди меня», которое было во время Великой Отечественной войны одним из самых популярных.

##### **Константин Симонов «Жди меня»**

**Ученик:** Стихи К. Симонова и А. Сурикова о любви, написанные ими во время Великой Отечественной войны, сразу же завоевали сердца солдат: они вырезали их из газет, заучивали наизусть, переписывали их и отсылали их своим жёнам, невестам. Солдатам хотелось верить в то, что их любят и ждут.

##### **Песня «Огонёк»**

**Учительница:** Каждый молодой человек должен готовить себя к настоящей, большой любви. Только такая любовь способна доставить радость и счастье. Надо уметь любить, беречь любовь.

##### **Эдуард Асадов «Чудачка»**

##### **Степан Щипачёв «Любовью дорожить умеете»**

**Учитель:** строки из детского сочинения на тему «Что такое любовь»

*Александр Кочетков «Баллада о прокуренном вагоне»*

*(на фоне музыки читают ученик и ученица)*

**Учительница:** Какой бы не была любовь, надо ценить её как величайший подарок судьбы. Вас, сегодняшних учеников, в будущем ждут встречи, а некоторых и расставания с любимыми, разлуки с ними навсегда. И очень важно, чтобы в сложных, жизненных ситуациях вы всегда оставались хорошими, порядочными людьми.

**Учитель.** Сравнительно недавно в нашей стране официально начали отмечать праздник «День святого Валентина». Послушайте о его истории.

Учёные считают, что в вопросе любви все люди делятся на три категории:

-Считают, что любовь - это романтическое чувство, которое могут испытывать все люди. Каждый человек хоть раз в жизни любит и бывает любим. Нужно помнить об этом и радоваться каждой минуте счастья, даже если она кратковременно. Бывает любовь с первого взгляда, любовь на всю жизнь.

-Считают, что нет любви вечной. Есть влюблённость, конфетно-букетный период. А когда он заканчивается, начинается быт: кастрюли, домашние проблемы.

-Считают, что и любовь, и влюблённость - глупость, без которой можно прекрасно обойтись. Главное в жизни - холодный расчёт и выгода.

**Задание:** займите место у того стола, который совпадает с вашим мнением о любви.

**Тест:** представьте трёх животных. Они нас характеризуют.

- Что мы сами думаем о себе.
- Что о нас думают окружающие.
- Что мы есть на самом деле.

Всё в жизни зависит от нас самих. Как мы захотим, так и будет: золотая клетка, однообразный быт или вечная сказка.

**Слово библиотекарю.**

### 3.15 Классный час с элементами тренинга «Отцы и дети»

#### **Цели:**

Методическая: применение на практике новых форм воспитательной работы.

Воспитательная: способствование укреплению взаимопонимания детей и родителей, повышению педагогической культуры родителей, развитию коммуникационных способностей учащегося успешно отстаивать свою точку зрения, аргументируя и осмысливая ее.

Образовательная: развитие кругозора обучающихся с точки зрения психологии, педагогики, социологии и культуры.

#### ПЛАНПРОВЕДЕНИЯ

##### 1. ВСТУПЛЕНИЕ.

- Мотивационный блок.
- Информационный блок.

##### 2. СЕМЬЯ – ЯЧЕЙКА ОБЩЕСТВА.

(на слайде) «Все счастливые семьи похожи друг на друга,

Каждая несчастная семья несчастлива по-своему».

Л.Н.Толстой «Анна Каренина»

«В годы детства каждый человек требует участия, ласки. Если ребенок вырастет в обстановке бессердечности, он становится равнодушным к добру и красоте».

В.Сухомлинский.

- Творческий блок

##### 3. ИСТОЧНИКИ КОНФЛИКТОВ.

(на слайде) «Прежде чем осудить, всегда надо подумать, нельзя ли найти извинение»

Г.Михтенберг

«Почти всегда приходится жалеть, что ссора не была прекращена в начале»

Л.Толстой

«Для гнева суть не так важна. Он ищет лишь причину»

Гете

– Проблемный блок

#### 4. СПОРНЫЕ ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ.

(на слайде) «Стараться, чтобы в споре слова твои были мягки, а аргументы тверды»

Д.Вилькинс

– Тренинговый блок

#### 5. Открытое письмо.

(на слайде) Трудней всего на свете преодолеть собственный характер.

#### 6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

#### 7. РЕФЛЕКСИЯ.

## СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ КЛАССНОГО ЧАСА

Все присутствующие делятся на группы: «отцы»(родители), «дети»(учащиеся 11 класса)

### 1. Вступление.

#### Мотивационный блок.

**Учитель:** Всем известно выражение – «мой дом – моя крепость». А что для вас ваш дом, в котором живут близкие и родные вам люди? Крепость, колодец, парусник, корабль или что-то другое?

#### Информационный блок.

**Учитель:** Наш дом – это наша защита, наш очаг, в котором должен всегда гореть огонек взаимопонимания, доброты, участия. Но иногда пламя в очаге может быть беспощадным и от былого тепла и понимания остается только пепел. Это происходит в том случае, если недоразумения и непонимание между детьми и родителями перерастает в ненависть и даже вражду. Как этого избежать, как сделать так, чтобы пламя в очаге твоего дома горело ровно и освещало своим светом всю твою жизнь?

Считается, что за взаимоотношения в семье отвечают только взрослые, но это не так. Дети могут сделать очень много для установления и поддержания в семье хороших теплых взаимоотношений.

Что для этого можно предпринять?

### 2. Семья – ячейка общества.

В первую очередь, хорошо знать своих родителей, их жизненный путь, трудности и радости их взрослой жизни.

#### Диагностический блок

Учащиеся заполняют анкету «Мои отец и мать».

1. Девичья фамилия мамы.
2. Место рождения мамы и отца.
3. Каким по счету ребенком были отец и мать.
4. Как они учились?
5. Когда они поженились, празднуется ли в вашей семье день их свадьбы?
6. Какие качества характера своих родителей ты считаешь самыми важными?
7. Что огорчает твоих родителей?
8. Чем любят заниматься в свободное время?
9. Какие традиции и обычаи есть в вашей семье?

Чем лучше мы знаем близких нам людей, чем больше вникаем в их судьбу, чем глубже понимаем их взгляды, убеждения, тем сильнее становится наша любовь к ним и крепнет признательность за то, что они для нас сделали.

А родители?

Отец поздравил сына с днем рождения:  
«Тебе – семнадцать. Ну, совсем большой!  
И через год получишь разрешение  
На прегрешенья взрослых:  
На куренье и на бокал вина, мой дорогой!»  
Сын посмотрел задумчиво в окно:  
«Спасибо, папа, за привет.  
Но сигареты, водку и вино  
Уж года три, как бросил я все это».

Конечно, это стихотворение Э.Асадова вызовет улыбку, но вместе с тем оно сразу заставляет задуматься над проблемой... Какой?

**Учащиеся:** Отец ничего не знал о жизни сына, его привычках, поступках и т.д.

**Учитель:** Действительно, в наше время сплошь и рядом встречаются семьи, где дети и родители живут, не пытаясь понять друг друга, не зная о внутреннем мире близких людей, об их проблемах, переживаниях. Разобщенность, даже отчужденность и вражда царят в семьях. У взрослых своя бурная жизнь, и у них нет дела до своих детей.

Отсюда возникает у детей желание уйти из дома, пообщаться с людьми, которые их понимают, а не «пилят» и придираются к ним постоянно. Статистика же показывает, что большинство наркоманов, токсикоманов, людей, совершающих правонарушения и преступления, выросло именно в неблагополучных семьях.

### Дискуссионный блок

#### Задание 1.

Назовите черты, отличающие неблагополучную семью (отдельно дают понятия «Отцы» и «дети»).

(на слайде целостное определение)

*Неблагополучная семья – это семья, в которой ее члены не уважают друг друга. Отчужденность. Аморальная семья.*

#### Задание 2.

Благополучная семья – это семья, в которой царят взаимоуважение, взаимопонимание, любовь, доверие.

**Вопрос:** Почему же появляются неблагополучные семьи, каковы предпосылки?

- С точки зрения «отцов» («отцы» думают 2-3 минуты, потом отвечают, а «дети» – соглашаются или отрицают);
- С точки зрения «детей» (теперь «отцы» слушают и соглашаются или отрицают);
- Эксперты подводят итоги, в конце классного часа зачитывают в виде «советов, как создать неблагополучную семью».

### 3. Источники конфликтов.

**Учитель:** Но даже в благополучной семье бывают конфликты. Несомненно, сказывается разница в возрасте, взглядах, идеалах членов семьи, особенно сейчас, когда родители воспитывались в социалистическом обществе, а дети – при замене его другим, похожим на западное, капиталистическое.

Давайте сейчас подумаем и откровенно скажем, что раздражает друг в друге «отцов» и «детей».

**Вопросы** (эксперты обобщают ответы):

1. Что больше всего вас раздражает в поколении «отцов» (вопрос «детям») и «детей» (вопрос «отцам»)?
2. В чем бы вы хотели походить на «отцов» (вопрос «детям»), «детей» (вопрос «отцам»)?

3. Может ли непонимание поколений вызвать конфликт? (высказываются «отцы» и «дети»)?

Проблемы есть. Так что же нужно делать, чтобы избежать конфликтов? (работают все группы, экспертная подытоживает в конце диспута)

#### **Тренинговый блок**

Учащимся предлагается история для обсуждения.

«У девочки-одинадцатиклассницы возникли проблемы в общении со сверстниками. У неё возникла необходимость посоветоваться по волнующему ее вопросу. Девочка обратилась за помощью к отцу. В начале отец оказался в затруднительном положении, но, подумав, они совместно с дочерью нашли верное решение.

Позднее отец девочки сказал ее матери, что он был чрезвычайно горд обращением дочери к нему за советом и помощью»

Обучающиеся обсуждают ситуацию и анализируют ее с проекцией на себя.

«Родители вашего лучшего друга любят хорошо выпить, провести время в шумной компании. Вследствие чего ребенок зачастую остается без ужина, ходит в старых потрепанных джинсах и возникшие проблемы решить ему не с кем».

Ваши взгляды на эту проблему.

Если кто-то поступает плохо, неправильно, ему надо помочь исправиться, стать лучше. Больных алкоголизмом папу и маму надо пожалеть. Но не надо становиться такими, как они. Статистика показывает, что дети часто идут по «проторенной семейной дорожке». Социальный сирота хоть и боится пьяных родителей, но все равно их любит. Любовь к маме и папе не нужно искоренять, надо ее поддерживать, но при этом показать состояние родителей как болезнь, из-за которой они наделали много ошибок. За их беспомощность их можно простить. Плохо взрослому или ребенку, если в нужный момент рядом не оказалось того, кто мог бы помочь.

#### **4. Спорные проблемные ситуации.**

##### **Проблемный блок**

**Учитель:** Проблемных ситуаций, которые могут привести к конфликту, можно вспомнить очень много. Однако проблемная ситуация – еще не конфликт, а спор – еще не ссора. Как удержаться на этой хрупкой грани, не оскорбив другого человека, не унизив его достоинства?

**Задание.** Найти выход из проблемной ситуации. Задача сторон – убедить друг друга за 5 минут.

**Ситуация:** Поступив после школьных выпускных экзаменов на платное обучение в высшее учебное заведение и проучившись удачно первый курс, встретили ЕЁ или ЕГО. Ваше обоюдное желание жениться вызвало бурное сопротивление родителей: отдельного жилья нет, заработка нет и как же учеба?

Убедите друг друга, что вы («отцы» и «дети») правы.

Эксперты подводят итоги, предлагают примирительный вариант, говорят, кто был убедительнее.

#### **5. Открытое письмо.**

**Учитель:** К сожалению, не всегда можно избежать ссор и конфликтов. Часто мы не хотим поставить себя на место оппонента, до хрипоты отстаиваем позицию своей правоты и на этом наживаем еще больше проблем.

От другого человека мы ждем понимания (не пытайтесь его понять), послушания и согласия (не соглашаясь с ним), уступки (сами не уступая). Может, **было бы легче понять друг друга, если бы знать, какими мы хотим видеть друг друга?**

#### **Творческий блок**

**Задание:**

Написать открытое письмо («отцы»- «детям», «дети»- «отцам»), начав его словами:

**«Я любил и понимал бы тебя больше, если бы ты был...»**

(тексты писем - экспертам)

**Упражнение: Воспоминание.**

Учащимся предлагается дать характеристику собственного детства, используя только существительные. Задание выполняется по цепочке под музыку. Например, детство для меня – это море, руки мамы, мороженое, праздник и т.д.

**Вопросы:**

1. Какие впечатления своего детства вы хотели бы перенести в свою взрослую жизнь?
2. С какими людьми связаны для вас самые светлые воспоминания о детстве?
3. Вы бы хотели остаться в детстве?
4. Что из своих воспоминаний о собственном детстве вы не хотели бы перенести в будущее собственных детей?

**6. Заключение.**

**Учитель:**Наша встреча подходит к концу. Мы предоставим слово экспертам.

**Выступают эксперты.**

**1-й эксперт:**Нашу встречу мы начали с разговора о семье. Послушайте «советы, как создать неблагополучную семью»:

1. Чаще упрекайте друг друга, придираясь по мелочам.
2. Старайтесь больше времени проводить вне дома, а когда все же придете, то не замечайте беспорядка, грубите друг другу.
3. Не обращайте внимания на детей, их плохую учебу и поведение – это их дело.
4. Ничего не рассказывайте о себе и не спрашивайте родных об их проблемах.
5. Никогда не прощайте обиды, таите злобу и мстите исподтишка.
6. Обзаведитесь массой вредных привычек и старайтесь, чтобы все о них знали.

**2-й эксперт:**Далее речь шла о природе конфликта между отцами и детьми. Помните:

1. Чтобы избежать ссоры, надо понять оппонента, а, чтобы понять, надо уметь поставить себя на его место, посмотреть на мир его глазами.
2. В споре действуй убеждением, а не угрозой.
3. Пригласите арбитра, который объективно рассмотрит проблему и решит, кто прав. Разумеется, этот человек должен обладать авторитетом и уважением обеих конфликтующих сторон.
4. Помните, что утро вечера мудренее. Дайте противнику поостыть и обдумать ваши слова. Возможно, вы найдете компромисс.

**3-й эксперт:** Послушайте текст открытого письма «отцов»к «детям».

Мы любили бы вас еще больше, если бы вы:

- Больше времени проводили в семье, помогали по хозяйству;
- Понимали и сочувствовали проблемам родителей;
- Более серьезно относились к учебе;
- Отказались от вредных привычек;
- Задумывались о своем месте в жизни.

**Слово учащимся.** Зачитывают меморандум.

Уважаемые взрослые!

Помните! Несчастливое детство – причина поражений, неудач, страданий взрослой жизни.

Детство не должно быть:

- Жестоким;
- Злым;
- Бесправным;
- Травмирующим;
- Печальным;
- Серым и будничным.

Постарайтесь сделать так, чтобы воспоминания о детстве грели душу и радовали сердце, вызвали желание оправдать надежды родителей, вселяли веру в собственные возможности, поддерживали стойкость духа и стремления к творчеству.

**Учитель:** Детству надо так мало и так много – материнская улыбка и крепкие руки отца, веселые игры и спокойный сон, уютный дом и верные друзья, яблоки в саду у бабушки и светлые бабушкины сказки, шумные семейные праздники и сладкая колыбельная.

Детство – это стартовая площадка, это душевный капитал, с которым выходит ребенок в мир взрослой жизни. Сохраните в нем желание не растерять драгоценные дары детства, приумножить их и подарить своим будущим детям. Берегите воспоминания о своем детстве!

### **7. Рефлексия.**

«Дети»и «отцы»высказываются о пользе и необходимости данной встречи, говорят, что она помогла им понять, о чем задуматься.

**Один из «отцов»:**Этот разговор помог мне понять, что я чрезмерно много требую от своего ребенка, не обращая внимания на его интересы и мнение, хотя в его возрасте доставлял своим родителям гораздо больше хлопот, чем он мне. Сегодня я посмотрел на всё его глазами, поставил себя на его место и понял, что он заслуживает гораздо больше уважения и признания.

**Один из «детей»:**Сегодня я понял, что моя мама, когда ругает меня за плохие оценки, поведение и вредную привычку курить, не стремится придаться, обидеть меня, сорвать злость, а очень волнуется за мое будущее, за то, как сложится моя жизнь, потому что она любит меня.

### **Релаксационный блок**

**Учитель:**

**Упражнение-медитация «Мой ребенок в будущем»(на фоне музыки)**

*Инструкция:* «Сядьте удобно, закройте глаза, прислушайтесь к музыке... Дышите глубоко и спокойно... Родители, мы переносимся на несколько лет назад... Ребята, перенесемся на несколько лет вперед... Через несколько минут появится на свет ваш ребёнок Вы еще не видите его, но уже представляете, каким он будет... И вот наконец он появился на свет. Перед вашими глазами – ваш крохотный человечек, ваш ребенок Вы рассматриваете его и пытаетесь понять, на кого он похож, какой у него будет характер... Что он полюбит, а что не примет. Как он будет учиться в школе... Кем будет работать... Главное, каким он будет человеком? Представьте, какой большой и сложный жизненный путь его ожидает. Знайте, что он очень нуждается в вас. Без вашей заботы, участия, терпения, бесконечной любви он умрет... Первый крик... Первое кормление... Первый год новой жизни... Детский сад... Первый утренник – и взволнованно сжимается сердце: какой он уже большой! Первое сентября... Букет цветов, новый ранец...Первые оценки...и ощущение, что нет уже той безусловной близости у него свои интересы, друзья, свой мир... И постепенно малыш превращается в самостоятельного взрослого человека. А вместе с этим незаметно проходит ваша жизнь... И вот позади школа, профессиональная подготовка. Впереди – самостоятельная, отдельная от вас жизнь. Каким он стал, ваш ребенок? Чего достиг? Какие отношения у вас с ним? Кто вы теперь? Как вы себя чувствуете?.. Не спешите с ответом, подумайте... **Это уже не далекое будущее, а завтрашний день».**

## Приложения

Приложение 1. Сценарий всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»

Министерство образования и науки Российской Федерации ФГБНУ  
«Центр защиты прав и интересов детей»  
**ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ**  
«Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»  
**СЦЕНАРИЙ**  
Москва, 2017

### **СЦЕНАРИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА «ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ И УГРОЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

**Целевая группа:** учителя и классные руководители общеобразовательных организаций, педагоги-психологи, социальные педагоги, заместители руководителей по воспитательной работе общеобразовательных организаций.

**Цель:** повышение компетентности педагогов в вопросах профилактики интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков.

**Задачи:**

1. Повысить компетентность педагогов в вопросах интернет-рисков, психологии суицидального поведения детей и подростков: его причинах, факторах риска и условиях профилактики.
2. Расширить профессиональные возможности в оказании помощи и поддержки в ситуациях риска и угрозы жизни подростков.
3. Подготовить педагогов к проведению родительских собраний по проблеме профилактики интернет-рисков и угроз жизни подростков.

*Информация администрации (директор / заместитель директора по учебно-воспитательной работе)*

Уважаемые коллеги!

Педагогический совет проходит в преддверии Всероссийского родительского собрания, посвященного обсуждению очень непростой проблемы риска суицидального поведения в детском и подростковом возрасте и его профилактики. К сожалению, сегодня подростковый суицид – не единичное явление, тревожная статистика требует усиления профессиональных действий по его профилактике. Вокруг данной темы сегодня очень много спекуляций. Вместе с тем, она носит глубоко личный, интимный характер, и ее обсуждение требует грамотного выверенного подхода. От того, насколько грамотны педагоги в данной проблеме, насколько грамотно преподнесена информация родителям, насколько организовано сотрудничество семьи и школы в профилактике суицидального поведения, во многом зависит эффективность профилактической работы.

В рамках педсовета будет обсуждаться специальная информация о предпосылках, факторах суицидального риска; маркерах суицидального поведения;

мерах профилактики и способах помощи в ситуации угрозы жизни. Данная информация должна быть изучена и осмыслена каждым педагогом, а затем грамотно донесена до родителей на родительском собрании и грамотно использована для профилактической работы, а, в случае необходимости (при возникновении ситуаций угроз жизни), и для оказания экстренной помощи.

***Психологическая информация (педагог-психолог, заместитель директора по воспитательной работе, компетентный педагог)***

Подростковый возраст – трудный и напряженный этап развития личности, как для самого подростка, так и для его родителей, педагогов. Эту напряженность создают физиологические и психологические изменения, которые происходят у подростка очень интенсивно. Еще раз обратимся к выделению наиболее значимых психологических особенностей подросткового возраста.

**Особенности подросткового возраста, повышающие уязвимость к рискам и угрозам жизни**

Ведущей потребностью в этом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросток ищет различные сферы и варианты для самоутверждения, стремиться к нему. Ему важно чувствовать себя значимым. В связи с этим, они склонны к рисковому поведению.

Для подросткового возраста характерна реакция группирования. Для каждого подростка важно входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим.

Большое значение подростки придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать «моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях.

У подростка формируется собственная система ценностей, происходит их структурирование. Чтобы сформировать собственную систему ценностей подростку надо от чего-то оттолкнуться и этим чем-то оказываются требования и ценности, транслируемые или навязываемые взрослыми. Формирование ценностей у подростков осуществляется за счет проверки на жизнеспособность и протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от транслируемых взрослыми ценностные ориентиры.

Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым» – он категоричен, не видит «полутонов», проблемы и трудности гипертрофируются, кажутся неразрешимыми; из-за гормональной бури снижена сопротивляемость стрессу.

Эти особенности естественны для подростков, но при неблагоприятных условиях они могут выступать факторами риска и быть намеренно использованы злоумышленниками как инструмент провокаций.

***Можно выделить особенности личности,*** которые не позволяют подростку адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагают к суицидальному поведению:

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- отсутствие жизненного опыта, отсутствие навыков конструктивного решения проблемы;
- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам));
- бескомпромиссность;
- в подростковом возрасте еще не до конца сформированы (или слабо сформированы) жизненные цели, ценности, установки. При отсутствии таких ценностей и недостатка жизненного опыта при встрече с трудной ситуацией, субъективно воспринимаемой подростком как безвыходной, идея уйти из жизни может стать доминирующей.

**В качестве рисков и угроз жизни подростков в зоне повышенного внимания педагогов и родителей сегодня должны оказаться:**

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- бесконтрольное пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться деструктивное воздействие.

***Среди ситуаций, которые могут выступить мотивами суицидального поведения, выделяются:***

1. Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), или последствий неудачных действий (например, страх неуспешно сдать экзамены).
7. Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде».
11. Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе, пессимистическая оценка собственной личности.

***Вышеперечисленные обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями (Приложение 1).***

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных – попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением – «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность – вовремя распознать риски для жизни.

***Серьезную угрозу жизни и благополучию подростка сегодня представляет опасный контент в сети Интернет.***

Так в Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: Синий кит, Тихий дом, Разбуди меня в 4:20 и т.д.

Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и аббревиатуры. Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58 #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море\_китов #няпока #хочувигру #хочу\_в\_игру.

***ВНИМАНИЕ! Озвучивать эти хештеги детям не следует, чтобы не вызвать у них интерес – «пойти по ссылкам и проверить, что там...»***

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз используют возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и переживаний. А еще они используют наше с Вами невнимание к проблемам подростка, наше неумение видеть его переживания, продемонстрировать ему понимание и поддержку.

Система построена следующим образом: детей вовлекают в таинственную и опасную игру. Разработана система приема в группу, чтобы стать членом группы надо выполнять опасные задания, при этом, введен строгий запрет на передачу информации взрослым. Прием в группу производится на основании получения как можно большего числа «лайков». У ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть другой, счастливый мир, где он будет счастлив. Дети получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору». Ребенок «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения. В группе есть специальные люди, которые оценивают выполнение заданий и «поддерживают» веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное по сути поведение. Эксплуатируется стремление подростка принадлежать к значимой группе, создается эффект таинственности, членство в закрытой тайной группе подчеркивает «избранность» и значимость

подростка. На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать деструктивность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими. Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.

Быть членами этих тайных групп «модно» среди подростков и большинство из них следуют моде, не осознавая степени опасности. Уход из жизни воспринимается ими как ПОСТУПОК, показатель смелости. Опросы показывают, что подростки оценивают уход сверстника из жизни так: «Какая она молодец, вот она смогла!». Создан своего рода «фетиш», которому дети хотят соответствовать. Многие из них не собираются уходить из жизни по-настоящему, они играют в поощряемую сверстниками и «кураторами» игру. В таких группах подростки нередко состоят целыми классами.

### **Как распознать угрозы?**

*Исследователи подросткового суицида выделяют его существенные особенности:*

1. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

2. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение). Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.

3. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Для подростков смерть становится очевидным явлением. Однако они фактически отрицают ее *для себя*, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. Подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

4. Кроме того, именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).

5. Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, проблемами в сексуальных отношениях и т.д.

*Психологический смысл подросткового суицида*, чаще всего, – это «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Но если это «крик о помощи», разве мы не в силах его услышать заранее?

Особое внимание следует обращать на детей, которые образуют *группу суицидального риска*.

*Группу риска* составляют подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- отличники, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;
- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных – в Интернете – может быть сколько угодно много);
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

*Тревожными показателями участия ребенка в «опасных» группах являются:*

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;
- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;

– выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);

– появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Подростки, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации и переживающие целый комплекс негативных эмоций, начинают задумываться о самоубийстве. Они испытывают замешательство. Несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности. Педагогам необходимо быть внимательными к этим «знакам», чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение.

#### ***Знаки надвигающихся угроз жизни:***

– высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

– фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

– активная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, на перила моста);

– сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах просуицидальных высказываний, символов;

– раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

– негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

– постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

– необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное

поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким, просит прощения за все у близких, в прошедшем времени говорит о том, что очень их любил); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
- попытки уединения: сбегает в укромные, нелюдные места.

### **Что помогает предотвратить риски и угрозы жизни?**

Педагогам может быть предложено *практическое задание*:

*Выделить факторы рисков и угроз жизни подростков.*

*При обсуждении выделенных факторов зафиксировать внимание на тех из них, которыми может управлять педагог, оказывать влияние.*

**Значимые меры (условия) профилактики рисков и угроз жизни:**

- Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).
- Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.)
- Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.
- Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.
- Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, – семейные.
- Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

**Главными мерами (условиями) профилактики интернет-рисков и угроз жизни** подростков выступают **ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ И КОНТРОЛЬ использования Интернета.**

В связи с тем, что в предупреждении суицидального поведения подростков ведущую роль играют социальные связи, и, прежде всего, семейные, задача школы – грамотно дать информацию родителям о существующих рисках и угрозах жизни их детей и вовлечь их в активную профилактическую работу, помочь в ее осуществлении. Для этого будут проведены родительские собрания.

### **Информация представителя администрации**

**Рекомендации по проведению родительских собраний и бесед с родителями, направленных на профилактику интернет-рисков и угроз жизни подростков**

- Перед проведением собрания или беседы педагогам необходимо внимательно ознакомиться с материалами, представляемыми родителям на собрании (сценарием, дополнительными материалами, презентацией), прояснить все

вопросы, в случае необходимости обратиться за консультацией к представителю администрации, психологу или другому специалисту.

– К собранию необходимо подготовить информацию (адреса и телефоны) региональных организаций, в которые родители могут обратиться в трудной ситуации, в ситуации угрозы жизни подростка: региональных служб и центров оказания помощи семье и детям, региональных телефонов доверия, ППС-центров, службах психологической, психиатрической помощи, подразделениях и службах департаментов социальной защиты, подразделениях по делам несовершеннолетних и т.п.

– Для участия в собрании могут быть привлечены специалисты, психологи, медицинские работники.

– Собрания лучше проводить в классе или по возрастным параллелям. Беседы с родителями по конкретным ситуациям должны носить только индивидуальный характер.

– При проведении родительских собраний и бесед с родителями важно учитывать эмоциональную значимость темы. Не должны обсуждаться конкретные случаи, имеющие место в классах или в знакомом окружении.

– Родителей необходимо проинформировать о «вбросах» недостоверной информации, уведомить их о необходимости и возможности проверки такой информации. Ни в коем случае нельзя запугивать родителей и самих подростков угрозами суицида и склонением к суицидальному поведению.

– Родителям учеников необходимо дать информацию о необходимости родительского контроля времени пребывания ребенка в Интернете и использованием ребенком интернет-ресурсов, а также о мерах защиты от интернет-рисков, которые они могут применить в домашних условиях и установить по договору с Провайдером, предоставляющим услуги интернет-связи (*Приложение 2*).

В качестве средств защиты родителям могут быть представлены популярные программные средства, которые помогут защитить ребенка от нежелательной информации в Сети, в частности:

iProtectYou Pro – программа-фильтр Интернета позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсами.

KidsControl – контроль времени, которое ребенок проводит в Интернете.

Mipko Time Sheriff предназначен для контроля времени, проводимого вашими детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами

NetPolice Lite выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).

ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР – программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные сайты Рунета и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

– Следует обратить внимание родителей на необходимость как можно чаще просматривать *отчеты* о деятельности детей в сети Интернет, на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности. Очень

полезно будет родителям составить совместно с ребенком *соглашение по использованию Интернета*. В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи.

– Родителям должна быть грамотно представлена достоверная, научно обоснованная информация о причинах и мотивах суицидов, факторах их провоцирующих, мерах профилактики и способах помощи в ситуации реальной угрозы.

– Акцент в рекомендациях родителям по предупреждению интернет-рисков и угроз жизни для их детей должен быть поставлен на установление доверительных отношений с ребенком, на сочетание доверия и контроля использования Интернета, на оказание подросткам помощи в преодолении трудных ситуаций, воспитание у подростка ценности жизни на базе традиционных семейных ценностей.

– Важно представить родителям информацию о службах, которые в регионе могут оказать грамотную помощь и поддержку семье при столкновении с угрозой суицида (*Приложение 3*).

*Администрации школы необходимо добавить информацию о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны): о региональных телефонах доверия, ППМС-центрах, службах психологической, психиатрической помощи и т.п.*

*Далее вносятся предложения по составлению графика проведения родительских собраний.*

**Информация руководителя методического объединения классных руководителей или заместителя директора по воспитательной работе**

**Профилактика интернет-рисков и угроз жизни подростков в образовательной среде**

***Функции педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения:***

1. Создание благоприятного климата в классе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга).

2. Проведение разъяснительной работы с подростками о различных интернет-рисках: мошенничестве в интернете, злоупотреблением доверием пользователей, включающим намеренные технические атаки, хищение личных данных и их использование в незаконных целях, финансовые махинации, управление желаниями, действиями, поведением другого человека. Разъяснение подросткам принципов и способов защиты от таких рисков: посещать надо только конкретные сайты, содержащие проверенную информацию, нельзя добавлять в друзья незнакомцев, делиться с ними личной информацией, отправлять им фото и видео, следовать их указаниям и выполнять их задания.

***Конкретную информацию о группах среди подростков распространять нельзя***, так как это может пробудить интерес и желание найти такие группы, принять в них участие, проверить себя на прочность, что может закончиться неблагоприятно. Но необходимо информировать родителей. Разъяснительная работа должна строиться на основе принципов ценности жизни и свободы вообще,

значимости жизни и свободы каждого отдельного человека, его прав на защиту жизни и благополучия. Важно чаще обращать внимание на позитивные моменты жизни, ее яркие краски, подчеркивать положительное в поведении детей, помогать им быть успешными в реальной жизни, в общении со сверстниками, в учебе, во внеурочной деятельности, проявлять к ним искренний интерес, показывать, что все проблемы преодолимы.

*Педагогической альтернативной* влиянию деструктивных интернет-сообществ может стать создание групп конструктивной направленности, где ведется обсуждение значимых и интересных для школьников тем; открытое и доверительное общение с детьми.

3. Содействие развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, ситуаций, описанных в литературе и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.

4. Информирование подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях, о специалистах, которые могут такую помощь оказать.

5. Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах.

6. Поддержание тесного контакта с родителями школьников, организация встреч и бесед при появлении в поведении подростка тревожных сигналов или неблагополучия. Конкретные рекомендации, которые могут использоваться для бесед с родителями по профилактике интернет-рисков и угроз жизни подростков представлены в сценарии родительского собрания и в дополнительных материалах к нему.

7. Рекомендация об обращении в случае необходимости (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, психологи ППМС-центра, врач-психиатр и т.п.);

### ***Что делать в ситуации угрозы жизни?***

*Если педагог получил информацию о реальной угрозе жизни подростка, то он должен незамедлительно проверить данную информацию (встретиться с подростком, поговорить с ним, прояснить намерения) и включиться в оказание такому подростку поддержки в преодолении кризисных переживаний. Педагог должен уведомить администрацию образовательной организации. Администрация должна связаться с подразделением Комиссии по делам несовершеннолетних. Совместно разрабатываются варианты помощи подростку.*

Основная задача педагога при разговоре с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, – первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска.

*Способом снижения суицидального риска является разговор по душам.*

Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии, структура разговора и примеры фраз для поддержки ребенка в кризисной ситуации представлены в дополнительных материалах к педагогическому совету и должны быть внимательно изучены каждым педагогом (*Приложение 4*).

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

### **Заключение**

Риски и угрозы жизни подростков, к сожалению, реальность сегодняшнего дня. Чтобы изменить эту реальность от взрослых требуется повышение чувствительности к проблемам подростков, усиление внимания к их чувствам, переживаниям. В условиях цифровых технологий и гаджетов детям часто не хватает простого человеческого общения, которое можем и должны дать им мы, взрослые.

Проблема рисков и угроз жизни сложна и многоаспектна. Ее невозможно исчерпать на одноразовом мероприятии.

В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе, его клинических аспектов). Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком.

Каждому педагогу необходимо ознакомиться с прилагаемыми дополнительными материалами по проблематике профилактики рисков и угроз жизни:

- Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения. Типичные симптомы депрессии (*Приложение 1*).
- Популярные программные средства, которые помогут защитить ребенка от нежелательной информации в Интернете (*Приложение 2*).
- Куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации (*Приложение 3*).
- Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии. Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации (*Приложение 4*).
- Рекомендуемая литература и информационные ресурсы (*Приложение 5*).

*Материалы представляются в открытом доступе.*

*После завершения обсуждения могут быть созданы рабочие группы педагогов:*

- группа для подготовки и проведения родительских собраний в школе по проблеме профилактики интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков;
- группы для разработки системы дополнительных мер и рабочего плана мероприятий по профилактике интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков в школе и классах;

- группы для апробации и адаптации программ внеурочной деятельности, направленных на развитие у школьников устойчивости к трудным ситуациям и т.п.

*По результатам педагогического совета принимаются решения*

- о проведении родительских собраний по проблеме профилактики интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков;

- об активизации профилактической работы, о разработке и реализации системы дополнительных мер, направленных на профилактику интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПЕДАГОГАМИ**

#### *Приложение 1*

#### **Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения**

**Депрессивные состояния** – это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком. У детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности. Такие подростки часто капризны, считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными, часто испытывают чувство вины, жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии», пессимистично настроены практически ко всему. Подростки, испытывающие депрессивные состояния, теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло, общий фон их настроения всегда понижен, учащаются соматические жалобы (на боли в животе, в голове и т.д.), возможны проявления агрессии (ранее несвойственной ребенку), негативистского, антисоциального поведения. Часто отмечается потеря аппетита, отказ от еды или чрезмерное ее употребление, изменение веса тела, усталость, проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость), потеря интереса к своей внешности. Депрессия также может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток может стать замкнутым, угрюмым или казаться чересчур эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д.

Повышение вероятности возникновения депрессии у подростков связано с такими факторами как: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе. Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на

новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии. В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Педагогу, не имеющему психологическое образование сложно распознать развитие депрессивного состояния у ребенка. Однако есть ряд типичных симптомов, которые могут Вам в этом помочь.

#### ***Типичные симптомы депрессии:***

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

*Если Вы заметили у ребенка развитие депрессивного состояния, необходимо сообщить об этом родителям, и порекомендовать им обратиться к детскому или подростковому психиатру.*

#### ***Приложение 2***

**Популярные программные средства, которые помогут защитить ребенка от нежелательной информации в Интернете**

- iProtectYou Pro – Программа-фильтр интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
- Предназначение KidsControl – контроль времени, которое ребенок проводит в Интернете.

- Mipko Time Sheriff – предназначен для контроля времени, проводимого вашими детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами
- NetPolice Lite – выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).
- ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР – программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные отечественные и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

### *Приложение 3*

#### **Куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации**

- **Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122** (бесплатно, круглосуточно). Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.
- **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.** Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона **8-800-200-19-10** из московского региона России.

### *Приложение 4*

#### **Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии**

1. Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
2. Уделите все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).
3. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы, не выполнять какие-либо «попутных» дел.
4. Учитывайте, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
5. Не приглашайте на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
6. Необходимо выслушать и постараться услышать то, о чем говорит ребенок. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть,

горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

7. Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

8. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкое окружение не помогает обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

9. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

10. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете никому о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

11. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

12. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: психолог, психотерапевт, врач. Также ребенок может обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

### **Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации**

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?»

4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

### *Приложение 5*

#### **Рекомендуемая литература и информационные ресурсы**

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. 1991. №2. С. 87-96.

2. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Электронный журнал «Профилактика зависимостей». 2017. №1. URL: <http://профилактика-зависимостей.рф>

3. Банников Г.С., Вихристюк О.В., Миллер Л.В., Матафонова Т.Ю. Выявление и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних. Памятка психологам образовательных учреждений // Основы безопасности жизнедеятельности. Информационно-методическое издание для преподавателей. 2012. № 4. С. 34-37 (начало); 2012. № 5. С. 40-45 (окончание).

4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков. – М.: Академический проект, 2001.

5. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. – М.: Дрофа, 2002.

6. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, Сфера, 2003.

7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб., 2008.

8. Единый урок безопасности // Дети в информационном обществе. 2017. № 4(26). Специальный выпуск. <http://detionline.com/journal/numbers/26>

9. Ефимова О.И. Инновационные методы предупреждения самоубийств в подростковой среде // Справочник педагога-психолога. 2013. № 9. С.66-79.

10. Ефимова Н.С. Основы психологической безопасности: учебное пособие. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2010.

11. Ефимова О.И., Ощепков А.А. Особенности социальных установок и ценностных ориентаций подростков со склонностью к суицидальному поведению // Образование личности. 2014. № 3. С. 112-118.
12. Зайцева Н.В. Профилактика детских суицидов в образовательных учреждениях России // Образование личности. 2012. №4. С. 12-15.
13. Калинина Н.В. Профилактика рисков интернет-активности обучающихся: субъект-порождающее взаимодействие // Образование личности. 2017. №1. С. 12-17.
14. Матафонова Т.Ю. Экстренная психологическая помощь в образовательных учреждениях учащихся с суицидальным поведением: Учебно-методическое пособие для психологов образовательных учреждений. – М.: НИИ школьных технологий, 2013.
15. Паскал В.В. Профилактика суицидального поведения обучающихся // Справочник классного руководителя. 2011. № 3. [Электронный ресурс] URL: <http://www.menobr.ru/materials/19/36275/?redct=Y>
16. Практическая психология безопасности. Управление персональными данными в интернете: учеб.-метод. пособие для работников системы общего образования / Г.У. Солдатова, А.А. Приезжева, О.И. Олькина, В.Н. Шляпников. – М.: Генезис, 2017.
17. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Роль родителей в повышении безопасности ребенка в интернете: классификация и сопоставительный анализ // Вопросы психологии. 2013. № 2. С. 3-14.
18. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие / Под ред. Е.Г. Артамоновой, О.И. Ефимовой. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
19. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М., 2005.
20. Шнейдер Л. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Курс лекций. Лекция 8 // Школьный психолог 2009.N24 (454), 16-31.12. [Электронный ресурс] URL: [http://psy.1september.ru/view\\_article.php?id=200902411](http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200902411)

### **Рекомендуемые информационные ресурсы**

- Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». На специализированной странице сайта представлена информация по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. <http://www.fcprc.ru>
- Видео-выступление Ефимовой О.И. доцента, кандидата психологических наук, с.н.с. ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Психологическая газета. <http://www.psy.su>
- Влияние соцсетей на поведение подростков представлено на сайте. <http://www.62ru.ru/news1.php> Спасение детей от кибер преступлений.
- «Новая газета» <http://www.novayaagazeta.ru> рассказывает о целой серии закрытых групп во «ВКонтакте», организующих самоубийства подростков посредством психологического давления и зловещих квестов.

– Сайт «Я – родитель» На сайте представлены полезные советы, указания и подсказки для родителей по воспитанию, обучению и развитию детей. Решение психологических проблем детей <http://www.ya-roditel.ru>

– Памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти?»» <http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-chto-nuzhno-znat-o-nikh-roditelyam>

– Научно-методический журнал «Образование личности» <http://www.ol-journal.ru>

– Научно-практический журнал «Профилактика зависимостей» <http://профилактика-зависимостей.рф>

**Приложение 2. Сценарий всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»**

**Министерство образования и науки Российской Федерации ФГБНУ  
«Центр защиты прав и интересов детей»  
ВСЕРОССИЙСКОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ  
«Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»  
СЦЕНАРИЙ  
Москва, 2017**

**СЦЕНАРИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ  
«ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ И УГРОЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ»**

**Целевая группа:** родители (законные представители) подростков в возрасте 11-17 лет.

**Цель:** повышение эффективности профилактики детского и подросткового суицида.

**Задачи:**

1. Повысить чувствительность родителей к проблемам подросткового возраста и их компетентность в области профилактики суицидального риска в семье.

2. Обсудить основные риски Интернета для детей и подростков.

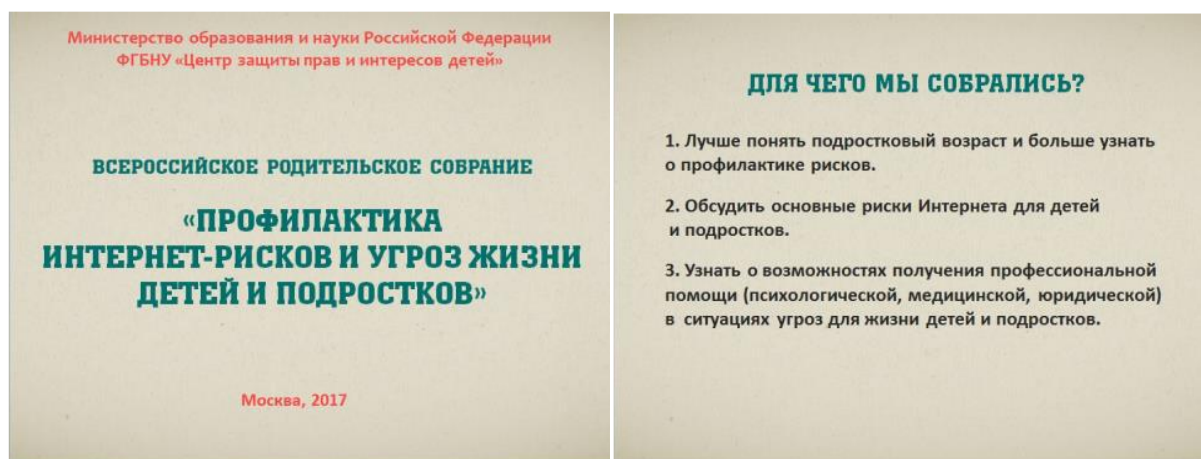
3. Проинформировать родителей о возможностях получения различных видов профессиональной помощи (психологической, медицинской, юридической) в трудных ситуациях и ситуациях угроз жизни детей и подростков.

***Вступительное слово директора (заместителя директора школы по воспитательной работе)***

Уважаемые родители!

Мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, тревожную проблему интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков. Эта тема носит глубоко личный, интимный характер, однако в последнее время, в связи с массовым распространением в обществе пугающей, далеко не всегда достоверной, а зачастую и неграмотной информации по этой проблеме, появилась необходимость ее публичного обсуждения.

Поступающая сегодня информация о фактах ухода из жизни подростков, об угрозах жизни, о так называемых «группах смерти» у многих вызывает растерянность. Зачастую мы не знаем, как относиться к такой информации: то ли игнорировать эти угрозы, не обращать на них внимания, то ли бросаться спасать своих детей любой ценой? А ведь именно от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, от их искреннего желания и умения поддержать человека в ситуации угрозы жизни, зависит его благополучие, а нередко и сама жизнь. Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам и угрозам жизни, какие факторы провоцируют эти угрозы, и что могут и должны сделать родители для своих детей, чтобы не допустить рокового шага.



***Беседа с родителями педагога-психолога (социального педагога, классного руководителя)***

*Организационное обеспечение.*

*Заранее распечатанные анкеты раздаются для заполнения родителям.*

*Анкеты не собираются, а остаются у родителей.*

*Дополнительно дается чистый лист бумаги – для последующих заданий.*

№	Вопросы	Да	Нет
1	Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется ваш ребенок?		
2	Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?		
3	Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?		
4	Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?		
5	Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?		
6	Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?		
7	Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?		
8	Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?		
9	Является ли Ваш ребенок участником каких-либо группы и сообщества в Интернете?		
10	Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?		

### СПРОСИТЕ СЕБЯ:

1. Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется ваш ребенок?
2. Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?
3. Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?
4. Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?
5. Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?
6. Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?
7. Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?
8. Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?
9. Является ли Ваш ребенок участником каких-либо групп и сообществ в Интернете?
10. Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?

Уважаемые родители, Ваши ответы показывают, насколько Вы «знакомы» с вашим ребенком. Обратите внимание, чем больше Вы ответили «Да», тем больше Вы знаете о нем и тем меньше риски, о которых мы будем говорить сегодня.

### Особенности подросткового возраста и возможные риски

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

### ЧТО ПРОИСХОДИТ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

- физиологические и психологические изменения;
- формирование собственных взглядов — поиск своего «Я»;
- ведущая потребность — в самоутверждении;
- критичное отношение к наставлениям взрослых;
- изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками;
- активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.



Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Подростковый возраст, прежде всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления. Если, будучи младшим школьником, ребенок действовал по непосредственному указанию старших, то теперь основными для него становятся собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. Появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями — идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

### ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ УЯЗВИМЫ?

- не знают, как реализовать свои потребности, желания;
- нет четких жизненных целей и ценностей;
- очень значимо признание сверстников;
- плохо устойчивы в ситуации стресса;
- мало жизненного опыта;
- отрицают авторитеты;
- бескомпромиссны.



Ведущей потребностью в подростковом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросток ищет различные сферы и варианты для самоутверждения, стремится к нему. Ему важно чувствовать себя значимым. Ради этого он порой идет даже на рискованные поступки!

Подросткам свойственно группироваться – входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим. Большое значение они придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать «моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях.

У подростка формируется собственная система ценностей. Чтобы её сформировать, подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то чаще всего оказываются требования и ценности взрослых. То есть, формирование ценностей у подростков происходит в форме протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от предлагаемых взрослыми, ценностные ориентиры.

Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

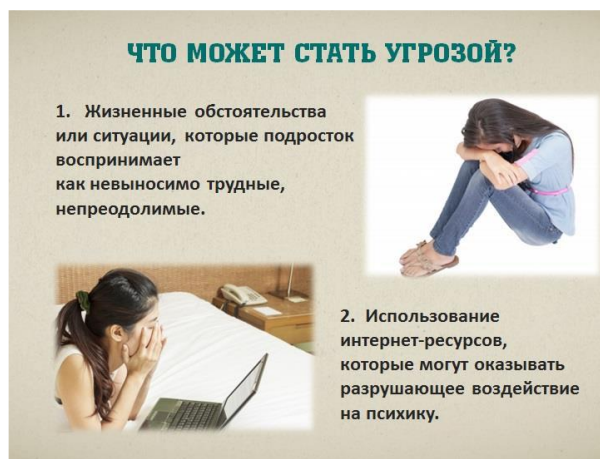
Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит «полутонов» – подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако *при неблагоприятном стечении обстоятельств* они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

### **Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?**

#### ***Рисками могут быть:***

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие.



***Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?***

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

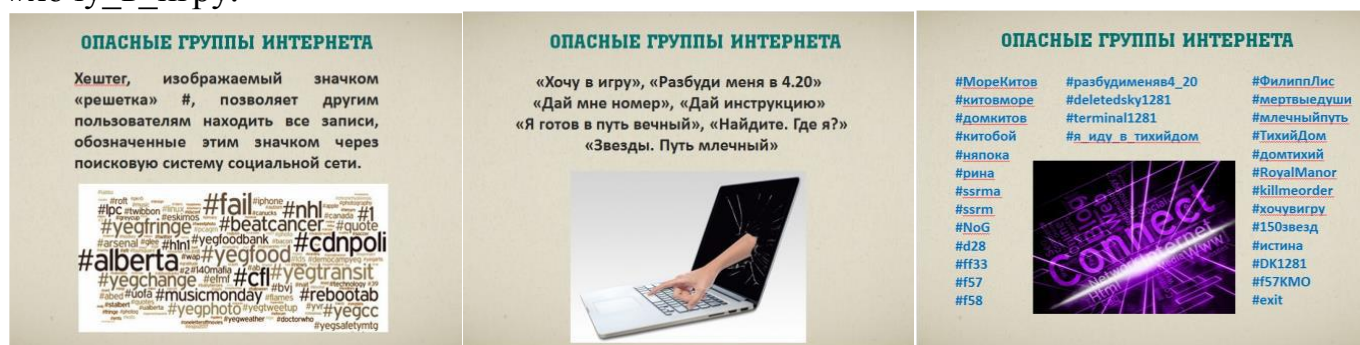
***Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями.***

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных – попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением – «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность – вовремя распознать риски для жизни.

## ***Серьезная угроза жизни и благополучию подростка – опасные сайты в Интернете***

В Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20» и т.д. Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и аббревиатуры.

Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58 #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море\_китов #няпока #хочувигру #хочу\_в\_игру.



***ВНИМАНИЕ! Озвучивать эти хештеги детям не следует, чтобы не вызвать у них интерес – «пойти по ссылкам и проверить, что там...»***

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз и используют возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и переживаний. А еще они используют наше с Вами невнимание к проблемам подростка, наше неумение видеть его переживания, продемонстрировать ему понимание и поддержку.

Система построена следующим образом: детей вовлекают в таинственную и опасную игру. Разработана система приема в группу, чтобы стать членом группы надо выполнять опасные задания, при этом, введен строгий запрет на передачу информации взрослым. Прием в группу производится на основании получения как можно большего числа «лайков». У ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть дугой, счастливый мир, где он будет счастлив. Дети получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору» группы. Ребенок «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения.

В группе есть специальные люди, которые оценивают выполнение заданий и «поддерживают» веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное по сути поведение. Эксплуатируется стремление подростка принадлежать к значимой группе, создается эффект таинственности, членство в

закрытой тайной группе подчеркивает «избранность» и значимость подростка. На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать опасность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими. Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.

### **Как понять, что есть угроза?**

*Во-первых, важно не пропустить факторы риска – то, что может вызвать желание уйти из жизни.*

**КТО ТАКИЕ ПОДРОСТКИ «ГРУППЫ РИСКА»?**

- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- с недостатками физического развития;
- совершившие серьезный проступок или жертвы уголовного преступления (в том числе, насилия);
- под влиянием опасных групп (в том числе, в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.



- в сложной семейной ситуации;
- остро переживающие несчастную любовь;
- в депрессивном состоянии;
- без реальных друзей;
- без устойчивых интересов, хобби;
- с серьезными проблемами в учебе;
- отличники, остро переживающие любые неудачи;
- с историей суицида

**Группу риска** составляют подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- отличники, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;
- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных (в интернете) может быть сколько угодно много);
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

### ***Признаки участия ребенка в «опасных» группах:***

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;
- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;
- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);
- появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

#### **ПОКАЗАТЕЛИ УЧАСТИЯ РЕБЕНКА В «ОПАСНЫХ» ГРУППАХ**

- резкое изменение фона настроения и поведения;
- пробуждение в ночное время и выход в Интернет;
- нежелание ребенка обсуждать новости группы и свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами;
- выполнение различных заданий и их видеозапись;
- появление в речи и на страницах в сети тегов «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Во-вторых, надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующим о суицидальных намерениях.

#### **ВНИМАНИЕ, УГРОЗА! РОДИТЕЛИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА «ЗНАКИ»**

- Высказывания о нежелании жить.
- Фиксация на теме смерти.
- Активная подготовка к способу совершения суицида;
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное).
- Символическое прощание с ближайшим окружением.
- Постоянно пониженное настроение, тоскливость.
- Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.
- Раздражительность, угрюмость.
- Негативные оценки своей личности.
- Необычное, нехарактерное поведение.
- Снижение успеваемости.
- Частые попытки уединиться.

### ***Признаки суицидальных намерений:***

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

➤ фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

➤ активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);

➤ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;

➤ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

➤ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

➤ постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

➤ необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

➤ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

➤ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

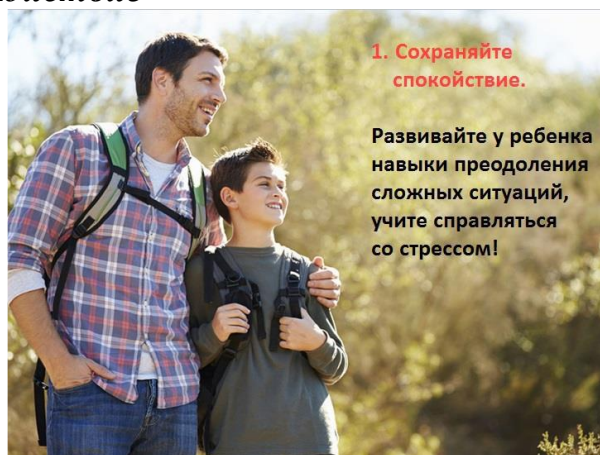
➤ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);

➤ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

***Что делать, чтобы предотвратить беду?***



## 1. Сохраняйте спокойствие



Повышенное эмоциональное внимание с Вашей стороны к этой проблеме создает риск возбуждения интереса к ней у ребенка. Вокруг данной проблемы сегодня много спекуляций. Сенсационность и значимость темы породила большое число информационных «вбросов», не имеющих ничего общего с реальностью. Эти «вбросы» призваны посеять панику среди населения и, прежде всего, среди педагогов и родителей.

Если Вы получили информацию об угрозах жизни подростку, то, прежде всего, попытайтесь *установить ее достоверность*, обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, в органы управления образованием или ближайшее отделение полиции.

При обнаружении сайтов в Интернете с опасным содержанием или узнав, что от кого-то исходит угроза жизни и благополучию ребенка, Вы можете обратиться в подразделение по делам несовершеннолетних или оперативную часть полиции, или Роспотребнадзор.

Но не надо бежать и принимать срочных жестких мер по проверке пребывания детей в группах и сетях! Многие родители, поддавшись панике, запрещают своим детям пользоваться Интернетом, устанавливают тотальный контроль их жизни и общения, требуют признаний ребенка в том, в каких группах он состоит и немедленного выхода из всяких групп. Все это приводит к обострению конфликтов в семье, к росту взаимонепонимания, и, как следствие, к эмоциональному отдалению ребенка. А ведь именно отсутствие доверия в семье, в общении с близкими и значимыми людьми является первопричиной подверженности ребенка всевозможным негативным воздействиям, включая воздействие через Интернет. Главное, что мы должны понимать, что даже самые жесткие меры запретительного характера не гарантируют полную защиту детей и подростков от нежелательных воздействий.

## 2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка



**2. Оцените степень Вашего участия.**

Составьте список, что самое важное в Вашей жизни (запишите в столбик).

С левой стороны расставьте номера: 1 – самое важное, 2 – менее важное и т.д.

Вспомните, например, вчерашний день.

С правой стороны столбика напишите, сколько времени (часов, минут) Вы уделили этому.

Сравните номер слева и время, указанное справа.

А теперь посмотрите, какое место занимает ребенок этом в ряду? Сколько времени Вы уделили ему?

### *Упражнение*

Давайте выполним несложное упражнение. Оно займет не более 3-х минут.

Ваши ответы – только для Вас самих!

Подумайте о том, что наиболее значимо в Вашей жизни.

Пусть это будут 5 самых важных ценностей.

Возьмите листок бумаги и запишите эти ценности в столбик.

С левой стороны расставьте номера для каждой записанной Вами ценности:

1 – это самое ценное в Вашей жизни, без чего никак не обойтись;

2 – это ценное для Вас во вторую очередь;

3, 4, 5... – до наименее ценного.

Вспомните конкретный день Вашей жизни (например, вчерашний). С правой стороны столбика напишите время (в часах, минутах), которое Вы уделили каждой ценности (так или иначе, занимались ею).

А теперь сравните значимость ценности (это номер слева) и время, уделенное этой ценности (записанное справа).

Посмотрите, есть ли место для Вашего ребенка в списке Ваших ценностей? Какое место (по номеру значимости) он занимает ребенок в этом ряду. Посмотрите на время, которое Вы уделяете ребенку. Насколько они совпадают?

Вернувшись домой, Вы можете задать вопрос своему ребенку о том, что для него ценно. Затем сравните его и Ваши ответы.

А теперь вернитесь к ответам, которые Вы давали на вопросы в начале собрания. Не было ли у Вас трудностей при ответах? Не увидели ли Вы в своих ответах тревожной для Вас информации?

Эти нехитрые задания помогут Вам оценить степень своего участия в жизни ребенка и, если оценка Вам не нравится, то Вы можете изменить ситуацию.

### ***3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком***

### 3. Установите доверительный контакт.

- Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.
- Скажите об этом ребенку сегодня.
- Говорите об этом ребенку каждый день.



#### Упражнение

Прямо сейчас, подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.

Скажите об этом ребенку сегодня.

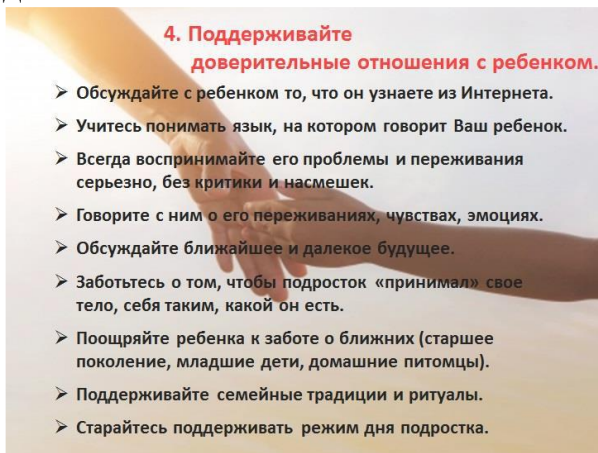
Говорите об этом ребенку каждый день.

*(Если кто-то хочет, можно озвучить, за что можно похвалить ребенка, сказать ему спасибо.)*

**4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком,** чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка, того, с кем общается ребенок реально и в сети, в какие группы входит.

### 4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.

- Обсуждайте с ребенком то, что он узнает из Интернета.
- Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.
- Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек.
- Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях.
- Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.
- Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть.
- Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).
- Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.
- Старайтесь поддерживать режим дня подростка.



➤ Обсуждайте с ним новости групп и информацию, которую он узнал из интернета. Спрашивайте о том, в каких группах состоят его реальные друзья и одноклассники, что интересного обсуждается в этих группах. Если его что-то встревожило, поговорите с ним об этой информации;

➤ Научитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок. Если Вы слышите слова, значение которых Вам не понятно, попросите ребенка разъяснить Вам значения. Признавайте свою технологическую или другую некомпетентность и просите ребенка Вас просветить, научить что-то делать в Интернете, давайте ему возможность самоутвердиться в общении с Вами;

➤ Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с

ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

➤ Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания);

➤ Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.


➤ Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

➤ Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

**5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей**, с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

**5. Создайте домашнюю традицию ежедневно обсуждать проблемы и трудности.**

- Делитесь с ребенком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы.
- Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают.
- Спрашивайте о его проблемах и трудностях.
- Вместе ищите способы их разрешения.
- Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.



**6. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств**

### б. Контролируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств

- ✓ i Protect You Pro — программа-фильтр Интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
- ✓ Предназначение Kids Control — контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.
- ✓ Mipko Time Sheriff — контроль времени, проводимого ребенком за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.
- ✓ Net Police Lite — родительский контроль — запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).
- ✓ ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР — программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.



Установите контроль интернет-трафика, лимит на услуги интернета на телефон, планшет или айпад, ограничение времени работы в интернете, на домашний компьютер установите специальные программные средства, которые помогут Вам защитить ребенка от нежелательной информации в Сети, например:

- iProtectYou Pro – программа-фильтр Интернета позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.

- KidsControl – контроль времени, которое ребенок проводит в Интернете.

- Mipko Time Sheriff предназначен для контроля времени, проводимого вашими детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.

- NetPolice Lite выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).

- ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР – программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные отечественные и основные иностранные сайты. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

**Сообщите ребенку об установлении контроля** и объясните свою позицию заботой о его безопасности и о безопасности всей семьи. Очень полезно будет составить совместно с ребенком **соглашение по использованию Интернета**.

В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи, например:

1. Какие сайты могут посещать дети, и что им разрешается там делать?
2. Сколько времени дети могут проводить в Интернете, и в какое время они могут выходить в Интернет? (необходимо ввести запрет на пребывание в Интернете в ночное время)
3. Что делать, если что-нибудь вызывает у ваших детей ощущение дискомфорта?
4. Как защитить личные данные?
5. Как следить за безопасностью?
6. Как вести себя вежливо и корректно?
7. Как пользоваться службами чатов, группами новостей и мгновенными сообщениями?
8. Как общаться в группах в социальных сетях?

Помните! Для эффективности такого соглашения крайне важно участие детей в его составлении и соблюдение пунктов соглашения всеми членами семьи. Распечатайте его и держите рядом с компьютером для напоминания всем членам семьи, регулярно просматривайте и вносите изменения по мере того, как дети взрослеют. Необходимо как можно чаще *просматривать отчеты* о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности.

### **7. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними**

**7. Учите ребенка и справляться с трудностями.**

<p>Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности</p>		<p>Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах</p>
<p>Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет»</p>	<p>Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи</p>	<p>Научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях</p>

➤ научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

➤ научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение);

➤ предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей;

➤ научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способам может научить школьный психолог);

➤ расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

### **8. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага**

➤ Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

➤ *Задавайте вопросы*, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

➤ *Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду*. Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

➤ *Ищите конструктивные выходы из ситуации*. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

➤ *Заверьте ребенка в своей поддержке* в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли судить дальнейшие пути решения.

**8. Говорите по душам**

1. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни.
2. Выслушивайте и постарайтесь услышать.
3. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность.
4. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.
5. Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре.
6. Ищите конструктивные выходы из ситуации.
7. Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.



Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

**9. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам**

В случаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства.



В ситуациях угроз жизни настоятельно рекомендуем обратиться за профессиональной психологической или психиатрической помощью. Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. Существуют разные мифы о таких последствиях. Некоторые родители (и сами дети!) думают, что ребенка поставят на какой-то учет и у него будут сложности в дальнейшей жизни. Это – миф! На учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих заболеваний, требующих медикаментозного лечения. При обращении за консультацией, помощью к врачу-психиатру на учет не ставят! Никаких иных негативных последствий не будет.

А вот помощь – реальная! – будет. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний, вышедших из-под контроля сознания ребенка, и ему окажут профессиональную помощь.

Не растеряться Вам поможет памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти»?», которая доступна в интернете по адресу: <http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-chno-nuzhno-znat-o-nikh-roditelyam/>

### ***Обращение к родителям представителем администрации***

#### **Когда и куда обращаться в ситуации риска и угрозы жизни?**

Профессиональную помощь в ситуации угроз жизни могут оказать психологи и медицинские работники (врачи психиатры и психотерапевты)

*Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психологу:*

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

*Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психиатру:*

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и пр.

*Информация о службах экстренной помощи в трудных ситуациях:*

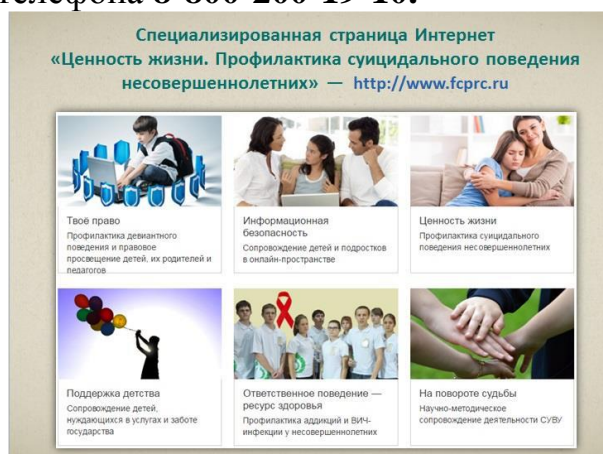


**Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122**  
(бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

**Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ**

Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона **8-800-200-19-10**.



Организационное обеспечение

Далее представляется информация о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны): о региональных телефонах доверия, ППМС-центрах, службах психологической, психиатрической помощи и т.п.

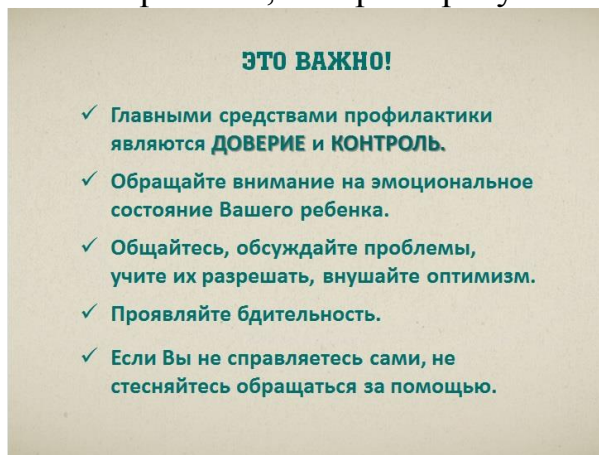
По указанной проблематике для родителей предлагаются дополнительные материалы (Приложение), которые должны быть размещены в открытом доступе:

- 1).
  - Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения (Приложение 1).
  - 2).
  - Особенности суицидального поведения детей и подростков (Приложение 2).
  - Как вести себя в кризисной ситуации? (Приложение 3).
  - Как правильно построить разговор по душам с подростком? (Приложение 4).
  - 4).
  - Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией? (Приложение 5).
    - Когда и куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации? Куда обращаться в кризисных ситуациях (Приложение 6).
    - Рекомендуемая литература и информационные ресурсы (Приложение 7).
    - Опрос для родителей (Приложение 8).

Родителям необходимо представить ссылки на данные материалы.

### **Заключение**

Завершая разговор о интернет-рисках и угрозах жизни детей и подростков подчеркнем, что главными средствами их профилактики являются **ДОВЕРИЕ** и **КОНТРОЛЬ**. Какими бы противоположными не казались нам эти понятия, в данной ситуации они сочетаемы. Тотальные запреты не эффективны. Невозможно запретить проблемы, чувства и переживания ребенка, которые требуют выхода и разрешения.



В ситуациях интернет-рисков и угроз жизни, эффективно сочетание технического контроля с доверительным общением с ребенком, которое само по себе является способом контроля: только когда ребенок делится с родителями своими переживаниями, делами и трудностями, родители в курсе того, что с ним происходит, может осуществляться эффективный контроль, и может быть оказана необходимая поддержка в трудной для подростка жизненной ситуации.

В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе, его клинических аспектов). Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

### «Домашнее задание»

В качестве «домашнего задания» выполните, пожалуйста, следующее:

➤ Когда придете домой, сядьте рядом с ребенком и посидите молча. В ответ на его удивление и вопросы «почему? зачем? что это значит? и т.д.», говорите, что соскучились, хотите просто быть рядом, что для Вас это важно.

➤ Покажите ребенку составленный Вами сейчас список совместных занятий. Попросите ребенка внести туда изменения, дополнить его, предложить свои варианты. Составьте план реализации этого списка. Вместе с ребенком спланируйте интересное для всех совместное времяпровождение, начните с ближайших выходных – это может быть, например, вылазка на природу для встречи с весной.

➤ Используйте все возможности выразить ребенку благодарность и поддержку – пусть это будут Ваши «100 способов выразить любовь».

**«ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ»**

➤ **Упражнение «100 способов выразить любовь»**

Когда мы выражаем ребенку нашу любовь, мы даем ему поддержку и чувство близости с нами, необходимые для его самореализации. Есть много слов и безмолвных жестов, которые подходят к конкретной ситуации и укрепляют в ребенке чувство уверенности в себе, принятие мира и любви. Есть много фраз, которые можно использовать как идеи:

1. Молодец!
2. Хорошо.
3. Отлично!
4. Значительно лучше меня.
5. Лучше, чем все, кого я знаю...

«Я люблю тебя», — именно это стоит за всеми словами и фразами. Каждому из нас так важно услышать это от тех, кто нам дорог. Самое главное — прислушаться к себе, к своим чувствам, чтобы найти нужные слова и не оставить их про себя, а обязательно сказать ребенку, вложив в них всю силу своей любви. Как пример, предлагаем Вам 99 способов выразить любовь к ребенку. А Вы придумайте еще один свой способ!

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«Центр защиты прав и интересов детей»

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ  
И СВОИХ ДЕТЕЙ!**

Адрес: 127055, г. Москва, ул. Люсиновская, 51  
Интернет-сайт: <http://www.fcprc.ru>  
Электронная почта: [fcprc@yandex.ru](mailto:fcprc@yandex.ru)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ РОДИТЕЛЯМИ

#### Приложение 1

#### Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения

**Депрессивные состояния** – это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком. У детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности. Такие подростки часто капризны, считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными, часто испытывают чувство вины, жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии», пессимистично настроены практически ко всему. Подростки, испытывающие депрессивные состояния, теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло, общий фон их настроения всегда понижен, учащаются соматические жалобы (на боли в животе, в голове и т.д.), возможны проявления агрессии (ранее несвойственной ребенку), негативистского,

антисоциального поведения. Часто отмечается потеря аппетита, отказ от еды или чрезмерное ее употребление, изменение веса тела, усталость, проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость), потеря интереса к своей внешности. Депрессия также может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток может стать замкнутым, угрюмым или казаться чересчур эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д.

Повышение вероятности возникновения депрессии у подростков связано с такими факторами как: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе. Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии. В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Человеку, не имеющему психологического образования сложно распознать развитие депрессивного состояния у ребенка. Однако есть ряд типичных симптомов, которые могут Вам в этом помочь.

#### ***Типичные симптомы депрессии:***

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;

- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

*Если Вы заметили у ребенка развитие депрессивного состояния, необходимо обратиться к детскому или подростковому психиатру.*

#### *Приложение 2*

##### Особенности суицидального поведения детей и подростков

Суицидальное поведение детей и подростков характеризуется целым рядом особенностей:

1. Детям свойственны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения.

2. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

3. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности.

4. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение). Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.

5. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Понятие «смерть» в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. А само понятие «смерть» возникает у детей между 2-3 годами, и для большинства она не является пугающим событием. В *дошкольном возрасте* дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают ее как временное явление, подобное сну или отъезду. В *младшем школьном* возрасте дети думают, что смерть невидима и, чтобы остаться незамеченной, она ночью прячется в таких укромных местах, как кладбище, ее отождествляют с привидениями или покойниками, которые могут украсть детей. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для *подростков* смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность

этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

6. Кроме того, именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).

7. Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Известный отечественный подростковый психиатр Е.М. Вроно пишет, что подросток часто переживает проблемы трех «Н»: непреодолимость трудностей; нескончаемость несчастья; непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «Б»: беспомощностью; бессилием; безнадежностью. Помочь подростку в этой борьбе призваны взрослые, и, прежде всего, самые близкие люди.

Ряд ученых и практиков считают, что психологический смысл подросткового суицида – это «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желанья смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Но если это «крик о помощи», разве мы не в силах его услышать заранее?

### *Приложение 3*

#### **Как вести себя в кризисной ситуации?**

**1. Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.** Запомните маркеры суицидального поведения. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Поделитесь опасениями с взрослым окружением детей: чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем выше шансы предотвращения потенциальных подростковых попыток суицида. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми и что в критической ситуации они не способны и не смогут решиться на последний шаг. Не позволяйте другим вводить Вас в заблуждение относительно несерьезности заявлений подростка. Если Вы предполагаете риск суицида в отношении близкого или просто знакомого Вам человека, действуйте в соответствии со своими убеждениями. Опасения, что Вы преувеличите потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что может произойти непоправимое из-за вашего невмешательства.

**2. Принимайте ребенка как личность.** Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося,

несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

**3. Будьте собеседником.** Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания.

**4. Оцените степень риска, критичности ситуации.** Постарайтесь определить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Мысли, намерения и непосредственная готовность к действиям могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о таком способе «решения всех проблем» и кончая разрабатываемым планом суицида (посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома; «завершение дел», дарение личных вещей друзьям). Несомненно, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан план/метод самоубийства.

**5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации.** Оставайтесь с ним как можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе). Возможно, придется попросить родных помочь присматривать за ребенком, постоянно находиться рядом с ним. Подготовьте себя и ребенка к тому, что, если ситуация будет ухудшаться, необходимо будет обратиться за помощью к специалистам системы здравоохранения (вызвать скорую медицинскую помощь, обратиться в кризисный центр, кабинет кризисной помощи при поликлинике). Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если Вам кажется, что критическая ситуация миновала. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.

**6. Обратитесь за помощью к специалистам.** Безусловно, никто не знает Вашего ребенка лучше, чем Вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в кризисной ситуации, в депрессивном состоянии, часто имеет суженное поле зрения, своеобразное «туннельное» сознание,

концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме. Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог кризисного центра, специалист детского телефона доверия. Если подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним вариантом может стать обращение к семейному психотерапевту. В случае семейной терапии все члены семьи получают психологическую поддержку, озвучивая, проговаривая свои мысли, совместно вырабатывая более комфортный стиль семейной жизни. Если психолог, психотерапевт рекомендует обратиться за помощью в медицинское учреждение (например, психиатрическую больницу), не отказывайтесь, промедление может быть опасным. Если Вы почувствовали, что в семье начинается шантаж угрозой самоубийства, то обращаться к специалистам надо незамедлительно и решать проблему комплексно.

#### *Приложение 4*

### **Как правильно построить разговор по душам с подростком?**

**1. Не впадайте в панику.** Ничего страшного пока не произошло.

**2. Постарайтесь успокоиться.** Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.

**3.** Перед началом разговора проговорите про себя, как **Вы любите** своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

**4. Выслушивайте и постарайтесь услышать.** Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

**5. Обсуждайте** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что

услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

6. **Подчеркивайте** временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

7. **Ищите** конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее, значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

8. В конце разговора **заверьте** ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

9. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно **не оставлять** подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет

отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

### *Приложение 5*

#### **Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией?**

В течение жизни человек нарабатывает широкий спектр различных способов разрешения трудных ситуаций, формирует навыки жизнестойкости, тем самым развивая психологическую устойчивость к неблагоприятным воздействиям извне. Уверенность человека в своей способности преодолевать жизненные трудности повышает самооценку, способствует развитию собственной ценности, формирует уверенность в собственных силах. Поэтому необходимо развивать способность взрослеющего ребенка справляться с жизненными трудностями.

Наиболее сильное влияние на подростка оказывают трудные, кризисные ситуации; пытаясь самостоятельно справиться с тревожащими его ситуациями, подросток приобретает опыт их преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность, компенсирующую тревожные переживания, повышающую самооценку. К сожалению, результаты этих поисков часто оказываются неконструктивными. Например, подростку обычно легче приобрести авторитет среди дворовой компании, чем в спортивной, танцевальной и т.п. секции, где требуются регулярные дополнительные усилия, проявление силы воли и определенные усилия для достижения желаемого статуса в группе.

Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее. Любая из формирующихся при этом защитных техник: уход в себя, стремление избежать неприятностей или открытая агрессия, оказывается неблагоприятной для развития личности подростка.

Родители, близкие детей могут **привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом**. Для того чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, родителям необходимо:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте

ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы... Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

12. Важно научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

### *Приложение 6*

#### **Когда и куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации?**

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психиатру:

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и пр.

Уважаемые родители, просим Вас учесть, что, как показывает современная практика, на учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих и требующих медикаментозного сопровождения заболеваний.

Куда обращаться в кризисных ситуациях?

➤ **Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122**

(бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

➤ **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.** Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона **8-800-200-19-10** из московского региона России.

#### *Приложение 7*

#### **Рекомендуемая литература и информационные ресурсы**

##### **Список рекомендуемой литературы**

1. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Электронный журнал «Профилактика зависимостей». 2017. №1. URL: <http://профилактика-зависимостей.рф>
2. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. – М.: Дрофа, 2002.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
4. Ефимова, О.И. Подросток в кризисной ситуации: что с этим делать. – Ульяновск, 1997.
5. Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб.: Питер, 2012 .
6. Выход есть! / Авт.-сост. Семеник Д.Г. – Москва, 2010.
7. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. Вихристюк О.В. – М.: МГППУ, 2013.

##### **Рекомендуемые информационные ресурсы**

- Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». На специализированной странице сайта представлена информация по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. <http://www.fcprc.ru>
- Видео-выступление Ефимовой О.И. доцента, кандидата психологических наук, с.н.с. ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Психологическая газета. <http://www.psy.su>
- Влияние соцсетей на поведение подростков представлено на сайте. <http://www.62ru.ru/news1.php> Спасение детей от кибер преступлений.
- «Новая газета» <http://www.novayagazeta.ru> рассказывает о целой серии закрытых групп во «ВКонтакте», организующих самоубийства подростков посредством психологического давления и зловещих квестов.
- Сайт «Я – родитель» На сайте представлены полезные советы, указания и подсказки для родителей по воспитанию, обучению и развитию детей. Решение психологических проблем детей <http://www.ya-roditel.ru>
- Памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти?»» <http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-chno-nuzhno-znat-o-nikh-roditelyam>
- Научно-методический журнал «Образование личности» <http://www.ol-journal.ru>
- Научно-практический журнал «Профилактика зависимостей» <http://профилактика-зависимостей.рф>

## Приложение 8

### Опрос для родителей

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на ряд вопросов, честные ответы на которые позволят Вам увидеть возможные проблемы во взаимоотношениях с ребенком.

*Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:*

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

### *Подсчет результатов*

Если на все вопросы Вы ответили «да», значит, Вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда.

## Список литературы

1. Абрамова А.А. Агрессивность при депрессивных расстройствах: Дис. ... канд. психол. наук. - М., 2005. - 152 с.
2. Ведяшкин В.Н. Аддитивные предпосылки аутоагрессивного поведения у подростков с учетом гендерных особенностей. Актуальные вопросы психиатр. и наркологии. 2011; 15: 210–2.
3. Власовских Р.В., Хальфин Р.А. Опыт применения многопрофильного подхода при работе с подростками, совершившими суицидальные действия. Журн. мед. критических состояний. 2005; 5: 26–9.
4. Вроно Е. М. Поймите своего ребенка. М.: Дрофа, 2002. 224 с.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. - М.: АСТ, 2008. - 671 с.
6. Говорин Н.В., Сахаров А.В. Суицидальное поведение: типология и факторная обусловленность. Чита: Иван Федоров, 2008.
7. Дереклеева Н. Нетрадиционные формы проведения собраний // Воспитание школьников. 2001. № 10. С.46-50.
8. Киселева А.В. Внутренний ценностный конфликт как фактор агрессивного поведения в юношеском возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. - М., 2005. - 220 с.
9. Козырева Е.В. Дифференциально-психологические аспекты ауто- и гетероагрессивности в подростково-юношеском возрасте и в период ранней взрослости: Дис. ... канд. психол. наук. - СПб., 2006. - 154 с.
10. Колосова С. Истоки детской агрессии // Школьный психолог. 2000. № 12. С. 7.
11. Котва И. Невыполнимые советы по воспитанию: книга для психологов, родителей и детей // Иван Котва. М.: Чистые пруды, 2006. 144 с. – ISBN 978-5-4474-3219-5
12. Краснов В.Н. Расстройства аффективного спектра. М.: Практическая медицина, 2011.
13. Куатье Анхель де. Золотое сечение. СПб.: Издательский дом «Нева», 2006. 192 с.
14. Леванова Е. Некомпетентное воспитание // Школьный психолог. 2004. № 25-26.
15. Мегре В. Обряды любви. СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2006. – 224с. – ISBN: 5-88503-432-X.
16. Можгинский Ю.А. если это болезнь? // Школьный психолог. 2004. № 22.
17. Н.Н.Малярчук, Н.В. Марьянских-Деева. По дороге взросления. Учебно-методические материалы для педагогов по организации работы с родителями, воспитывающими подростка. Тюмень: Департамент образования и науки Тюменской области, 2014. 50 с.
18. Никитин А.В. Психологические особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. - М., 2006. - 173 с.
19. Пономарёв И.В. Этнокультурный аспект подросткового кризиса (Опыт сравнительного исследования). Автореферат диссертации на соис. уч. ст. канд. ист. наук. Москва. 2009 г. – 27 с.
20. Попов Ю.В., Пичиков А.А. Особенности суицидального поведения у подростков (обзор литературы) // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 2011. № 4. С. 4-8.
21. Талызина Н.Н. О современных тинэйджерах, их психологии и культуре, их проблемах и ценностях. По страницам книги Филипа Райса «Психология подросткового и юношеского возраста» // МЕТОДОЪЕДИНЕНИЕ (электронный ресурс) // [http://vmo.rgub.ru/research/lit\\_review/rice](http://vmo.rgub.ru/research/lit_review/rice). php, 2012
22. Филип Райс, Ким Долджин. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2010. – 816 с.
23. Фильдштейн Д. Психология современного подростка. - М., 1991.