

Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
(ГОВУ МО ЦППМС-помощи)

Сборник методических рекомендаций для педагогов-психологов и  
социальных педагогов образовательных организаций  
Мурманской области, направленные на оптимизацию  
детско-родительских отношений

Составители: педагоги-психологи  
Центра по профилактике правонарушений  
несовершеннолетних ГОВУ МО ЦППМС-помощи  
Малышева И.С.  
Елсакова М.И.

г. Мурманск  
2021 г.

## Содержание

Введение	3
1. Оптимизация детско-родительских отношений	4
2. Методические материалы и рекомендации для педагогов	9
2.1. Что поможет наладить отношения с семьей ученика после конфликта	10
2.2. Агрессия в подростковом возрасте	14
2.3. Подростковая депрессия	15
2.4. Профилактика суицидального поведения детей и подростков	18
3. Методические материалы и рекомендации для родителей	26
3.1. «Как помочь ребенку ходить в школу с удовольствием?»	26
3.2. «Плохое поведение: почему ребенок не слушается»	27
3.3. «4 способа повлиять на детское поведение без наказаний»	29
3.4. «18 советов для родителей, которые размышляют над проблемой методов воспитания и наказаний детей»	30
3.5. «Как правильно наказывать ребенка?»	31
3.6. «Как правильно хвалить детей?»	35
3.7. «Запреты и ограничения. Памятка для родителей»	37
3.8. «Родителям о подростке»	38
3.9. «Агрессия в подростковом возрасте. Что с этим делать?»	42
3.10. «О подростковой депрессии»	44
3.11. «Профилактика суицидального поведения детей и подростков»	49
4. Практическая часть. Техники и упражнения.	50
Литература	58
Приложение	60

## Введение

Детско-родительские отношения всегда занимали важное место в отечественной и педагогической науке. В настоящее время детско-родительские отношения обостряются в условиях кризисных явлений в обществе. Термин «оптимизация» используется во многих науках: математика, экономика, информатика, и так далее. Педагогика не является исключением. В самом общем смысле «оптимизация» есть некое улучшение, повышение качества какого-нибудь явления или системы. «Оптимизация» от латинского «optimum» наилучшее. Изучение научной литературы показал, что в качестве критериев оптимизации любого учебно-воспитательного процесса принимают во внимание два показателя: первое - это получение реально возможных (максимальных) результатов в тех или иных условиях в воспитательном процессе, второе соблюдение установленных параметров времени на тот или иной процесс в воспитании и педагогическом взаимодействии. Необходимо также отметить, что оптимизация есть некий текущий инновационный процесс, ставящий всё более высокие задачи в процессах обучения и воспитания, реализуемый все более совершенными педагогическими технологиями. Родители, которые воспитывают ребенка могут сделать очень много для развития его личности, укрепления психологического здоровья. Как уже было отмечено важную роль здесь играет стиль или тип воспитания в семье.

Так В.С. Мухина, советский и российский психолог, педагог и философ, основатель и руководитель научной школы «Феноменология развития и бытия личности», отмечает, что высока вероятность того, что в той семье, в которой будет сочетаться требовательность любовь, дисциплинированность вырастет полноценная гармоничная всесторонне развитая личность. Необходимо чтобы взрослые сосредотачивались на позитивных преимуществах ребенка, укрепляя его самооценку, помогали ребенку избежать ошибок и поверить в себя, поддерживали при неудачах. Но зачастую в жизни всё совершенно по-другому. Очень часто в воспитании детей родителями допускаются ошибки, связанные с неверным представлением родителей о воспитании ребенка и незнание им возрастных психологических и индивидуальных особенностей. Это приводит к нарушению системы детско-родительских отношений.

Для того, чтобы вовремя среагировать на какое-либо отклонение в развитии личности ребенка необходим тесный контакт педагога с родителями, что подразумевает собой педагогическое взаимодействие с родителями направленное на совместную работу по оптимизации детско-родительских отношений. При разработке методических рекомендаций мы опирались на исследования стилей семейного воспитания А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллера, А.Я.Варга, В.В.Столина, Л.П.Петрановской, М.В. Осориной, Ю.Б. Гиппенрейтер, так же на Концепцию акцентуированных личностей К. Леонгарда и модель А.Е.Личко.

С целью оказания помощи специалистам образовательных организаций по вопросам оптимизации детско-родительских отношений педагогами-психологами Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних ГОБУ МО ЦППМС-помощи были подготовлены методические рекомендации, в которых представлены методические аспекты, диагностика, инфографика и практические материалы (игры и упражнения).

## 1. Оптимизация детско-родительских отношений

Р.В. Овчарова предлагает следующую классификацию факторов, влияющих на формирование детско-родительских отношений;

- 1) уровень общественного влияния;
- 2) уровень влияния родителей родительской семьи (бабушки, дедушки);
- 3) уровень влияния членов собственной семьи;
- 4) индивидуальный уровень или уровень конкретной личности родителя

А.С. Спиваковская выделяет следующие интегративные показатели детско - родительских отношений:

-родительская позиция, определяемая характером эмоционального принятия ребенка, мотивами и ценностями воспитания, образом ребенка, образом себя как родителя, моделями ролевого родительского поведения, степенью удовлетворенности родительство;

-тип семейного воспитания, определяемый параметрами эмоциональных отношений, стилем общения и взаимодействия, степенью удовлетворения потребностей ребенка, особенностями родительского контроля и степенью последовательности в его реализации;

-образ родителя как воспитателя и образ системы семейного воспитания у ребенка. Этот показатель стал предметом научного исследования и широкого обсуждения сравнительно недавно. Возникновение интереса к изучению позиции ребенка в системе детско-родительских отношений обусловлено тем, что ребенок, как и родитель, является их активным участником.

В приложениях 1, 2 представлены таблицы, содержащие информацию о взаимосвязи стилей семейного воспитания и типа личностного развития ребенка, а также стиля воспитания и типы акцентуации характера.

Отечественные психологи выделяют наиболее существенные характеристики гармоничных детско - родительских отношений: Во-первых, это удовлетворение базовых потребностей ребёнка в системе детско - родительских отношений: потребность в безопасности и эмоциональной близости с другими людьми; удовлетворение потребностей, возникающих в процессе детско - родительского взаимодействия: принятие и признание индивидуальности ребёнка, сохранение ребёнком своего «Я» как автономной реальности. Во - вторых, важен достаточный уровень осознания родителями индивидуальных особенностей ребёнка, понимание их психо - физиологической, психологической и социально - психологической природы. И в - третьих, сознательная и ответственная организация родителями конструктивного стиля взаимодействия адекватного индивидуальным особенностям развития ребёнка.

А.Т. Шмелёва и Т.М. Афанасьева, при изучение детско - родительских отношений, особое внимание уделяли исследованию степени свободы ребенка в семье. Другими словами, как родители регулируют поведение формирующейся личности. Ими были выделены два крайних типа стилей воспитания:

1. Отношения, складывающиеся по типу излишней требовательности; Установка родителей выражается следующим утверждением: «не хочу ребенка такого, какой есть». В воспитании с данным стилем усилена критика ребенка, могут напрочь отсутствовать похвала и поощрение.

2. Отношения по типу чрезмерной опеки, характеризующиеся родительской установкой: «сделаю для ребёнка всё, полностью посвящу ему свою жизнь». Здесь, как указывают ученые, поведение родителей сопряжено с попустительством недостатков, которые необходимо подвергать коррекции формирующейся личности с чрезмерной опекой ребенка. В своих исследованиях Б.Г. Ананьев, П.П. Блонский, А.Н. Леонтьев, А.А. Смирнов, исследуя типы и стили семейного воспитания, пришли к выводу, что более точно оценить тип воспитания можно используя несколько аспектов поведения родителя, представив это в системе координат, одна из осей которых будет отражать эмоциональный аспект отношения к ребенку, другая - поведенческий.

Так учеными были определены четыре комбинации, крайние значения которых дают четыре типа воспитания:

1) теплое ограничивающее воспитание, характеризующееся эмоционально ярким отношением к ребенку с излишним контролем;

2) тёплое отношение к ребенку, сочетающиеся с предоставлением ему самостоятельности и инициативы;

3) холодное разрешающее воспитание, при котором просматривается недостаточность родительских чувств, сочетающаяся с предоставлением ему свободы;

4) холодное ограничивающее воспитание, приводящие к постоянной критике ребенка и даже придирками, опосредующие преследование любого самостоятельного поступка.

Для решения проблемы нормализации детско-родительских отношений необходима оптимальная модель родительской позиции в воспитании ребенка. Данная позиция должна отвечать, по мнению В.Н. Дружинина следующим требованиям:

1) адекватность позиции взрослого, основывающаяся на реальной оценке особенностей своего ребенка и умении видеть, понимать и уважать его индивидуальность

2) гибкость родительской позиции, подразумевающая под собой готовность и способность изменения стиля общения и способов воздействия на ребенка в связи с изменениями условий жизни семьи.

3) прогностичность, выражающаяся в ориентации на задачи завтрашнего дня, ставящие для ребёнка направление развитие в будущем с учетом перспектив.

Детско-родительские отношения можно определить как важнейшую подсистему семейных отношений, являющихся целостной системой и рассматривающиеся как длительные и динамичные отношения, опосредованные возрастными, личностными, интеллектуальными особенностями родителя и ребенка.

Понятие детско-родительские отношения носит общий характер, указывающий на взаимосвязь родителя и детей. Сюда можно отнести субъективное оценочное представление о ребёнке, или сознательно избирательное, которое как раз и определяет особенности восприятия ребенка его родителями, способы общения с ребенком и определённый набор приемов воздействия на формирующуюся личность.

По мнению А.С. Спиваковской детско - родительские отношения являются важнейшей детерминантой психофизиологического развития ребенка и процесса его социализации.

Также А.С. Спиваковская указывает, что данные процессы определяются следующими параметрами:

- мотивы воспитания и родительства,
- характер эмоциональной связи между родителем и ребенком,
- степень вовлеченности родителя и ребенка в детско – родительские отношения,
- степень удовлетворения потребностей ребёнка,
- стиль общения и взаимодействия с ребенком,
- способ разрешения проблемных и конфликтных ситуаций,
- социальный контроль ребенка: требования, запреты, их содержание и количество, способы контроля;
- степень устойчивости и последовательности требований в семейном воспитании.

В общении педагога с родителями важно донести до родителей определённые знания, умения и объяснить как их применять. Такая работа реализуется через разнообразные формы.

Традиционные формы подразделяются на коллективные и индивидуальные. Примером могут являться конференции и родительские собрания, индивидуальные формы: беседы и консультации.

Информационно - аналитические формы, основной задачей которых организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, об общекультурном уровне его родителей, о наличии у них необходимых педагогических знаний, об отношении в семье к ребенку, о запросах, интересах и потребностях родителей в психолого - педагогической информации. К данным формам взаимодействия с родителями можно отнести анкетирование, интервьюирование, проведение опросов, беседы.

Опрос, как метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) социально - психологическом взаимодействии исследователя и опрашиваемого. Источником информации в данном случае служит словесное или письменное суждение человека.

Интервью и беседа характеризуются одним ведущим признаком: с их помощью исследователь получает ту информацию, которая заложена в словесных сообщениях опрашиваемых. Это с одной стороны, позволяет изучать мотивы поведения, намерения, мнения и т. п., с другой - делает эту группу методов субъективной.

Круглый стол. Особенность этой формы состоит в том, что участники обмениваются мнениями друг с другом при полном равноправии каждого. Познавательные формы, используемые в педагогическом процессе образовательного учреждения, призваны повышать психолого - педагогическую культуру родителей, а значит, способствовать изменению взглядов родителей на воспитание ребенка в условиях семьи, развивать рефлексивность. Кроме того, данные формы взаимодействия позволяют знакомить родителей с особенностями

возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования их практических навыков.

Среди познавательных форм взаимодействия выделяют следующие.

Практикум - форма выработки у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному решению возникающих педагогических ситуаций, своеобразная тренировка педагогического мышления родителей.

Лекция - форма психолого - педагогического просвещения, раскрывающая сущность той или иной проблемы воспитания.

Дискуссия – своеобразный обмен мнениями по проблемам воспитания. Это одна из интересных для родителей форм повышения уровня педагогической культуры, позволяющая включить их в обсуждение актуальных проблем, и способствующая формированию умения всесторонне анализировать факты и явления, опираясь на накопленный опыт.

Дебаты - обсуждение в форме заранее подготовленных выступлений представителей противостоящих, соперничающих сторон. Родительская конференция служит повышению педагогической культуры родителей; ценность этого вида работы в том, что в ней участвуют не только родители, но и общественность.

Групповые формы работы с родителями действенная форма взаимодействия педагога с коллективом родителей, для ознакомления их с задачами, содержанием и методами воспитания детей определенного возраста в условиях образовательного учреждения и семьи в нетрадиционной форме.

Родительские вечера могут сплотить родительский коллектив. Это праздники общения с родителями друга своего ребенка, это праздники воспоминаний младенчества и детства собственного ребенка, поиск ответов на вопросы, которые перед родителями ставит их ребенок.

Родительские чтения могут предоставить возможность родителям не только слушать лекции педагогов, но и изучать литературу по проблеме и участвовать в ее обсуждении.

Родительский тренинг особо активная форма взаимодействия педагогов с теми родителями, которые хотят изменить свое отношение к поведению и взаимодействию с собственным ребенком, сделать его более открытым и доверительным.

Семейная гостиная применяется с целью сплочения родителей и детского коллектива, оптимизируя тем самым детско - родительские отношения; помогают по - новому раскрыть внутренний мир детей, улучшить эмоциональный контакт между родителями и детьми.

Клубы для родителей предполагают установление между педагогами и родителями доверительных отношений, способствуют осознанию педагогами значимости семьи в воспитании ребенка, а родителями - что педагоги имеют возможность оказать им помощь в решении возникающих трудностей воспитания.

Исследовательско - проектные, ролевые, имитационные и деловые игры предполагают, что в процессе этих игр участники не просто впитывают определенные знания, а конструируют новую модель действий, отношений; в процессе обсуждения участники игры с помощью специалистов пытаются проанализировать ситуацию со всех сторон и найти приемлемое решение.

Досуговые формы организации взаимодействия призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми.

Праздники, утренники, мероприятия (концерты, соревнования) помогают создать эмоциональный комфорт в классе, сблизить участников педагогического процесса.

Выставки работ родителей и детей, семейные вернисажи демонстрируют результаты совместной деятельности родителей и детей.

Совместные походы и экскурсии укрепляют детско-родительские отношения.

Наглядно-информационные формы общения педагогов и родителей должны решать задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях образовательного учреждения, позволяют правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть свои приемы воспитания, объективно увидеть деятельность педагога.

Информационно - ознакомительные формы направлены на ознакомление родителей с образовательным учреждением, особенностями его работы, с педагогами, через сайт в Интернете, выставки детских работ, фотовыставки, рекламу в средствах массовой информации, информационные проспекты, видео - фильмы «Из жизни одного класса».

Информационно - просветительские формы взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей об особенностях развития и воспитания детей. Специфика этих форм в том, что общение педагогов с родителями здесь не прямое, а опосредованное - через газеты, организацию тематических выставок; информационные стенды; записи видеофрагментов организации различных видов деятельности, режимных моментов; фотографии.

Внедрение инновационных форм взаимодействия с семьей в педагогический процесс на данный момент в начале пути. Благодаря взаимодействию родителей и педагога в участии детского коллектива каждый родитель приобретает опыт сотрудничества как со своим ребенком, так и с коллективом образовательного учреждения, и как следствие будут являться примером для своих детей.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что оптимизация - это поиск наилучшего варианта решения задач при определённых требованиях или ограничениях, в любом случае, оптимизация - это некий путь к методическому творчеству, посредством преодоления шаблонов в воспитании и во взаимодействии с родителями. Кроме того, это путь профессионально-личностного развития педагога и его мышления, его умений, навыков, закрепление практики применения способов оптимизации детско-родительских отношений и в целом развитие педагогической компетенции в аспекте реализации педагогического взаимодействия по оптимизации детско-родительских отношений.

## 2. Методические материалы и рекомендации для педагогов

Обеспечение сотрудничества педагога с семьей является трудным и кропотливым делом. Одна из причин - недостаточная профессиональная подготовка кадров к работе с семьей, недостаточное овладение психотехническими навыками общения с семьей, детьми, коллегами.

С этим нельзя не согласиться. Именно ошибки в общении являлись подоплекой многих конфликтов педагогов и родителей. Неумение взрослыми точно сформулировать свою просьбу или пожелание, непонимание эмоционального состояния оппонента приводят к разжиганию конфликта.

Нельзя не учитывать особое положение учреждений дополнительного образования как части цепочки непрерывного образования детей в нашей стране и возрастные особенности школьников, которые приводят к явлениям, нетипичным для других звеньев образовательной системы. Например, это убеждение некоторых родителей в несерьезности и необязательности всего образовательного процесса, который осуществляют педагоги в объединении.

Неумение некоторых педагогов убедить родителей в необходимости оказания помощи ребенку или изменения стиля общения с ним основано и на отсутствии прочных знаний по школьной психологии и роли семьи в развитии ребенка.

### **Педагоги должны учесть следующие моменты:**

- родители идеализируют своего ребенка, не видят уровень его развития, недостатков и не хотят их видеть, поэтому болезненно реагируют на негативную информацию о своем ребенке, данную педагогом. По этой же причине родители редко ходят на родительские собрания;

- считают своего ребенка лучшим, а других детей - худшими, виноватыми, обидчиками;

- родители бывают равнодушны к своим детям, не хотят ими заниматься, не хотят общаться;

- слишком, перекладывают ответственность за обучение и воспитание своего ребенка на педагогов;

- отмечается низкий культурный и образовательный уровень как родителей, так и педагогов;

- некоторые родители не видят в педагогах специалистов и не считают, что в объединении педагогом проводится серьезная работа по развитию их детей.

Таким образом, непонимание между детьми и взрослыми имеет затяжной характер, так как в его основе — существование нескольких субкультур, которые имеют разные представления и интересы. Это субкультуры детей, родителей, педагогов, методистов, психологов. Как отмечено у Л.А. Карпенко, внедрение нового в уже сложившуюся систему учреждения сопряжено с принятием всеми субкультурами общей и понятной им цели. Признаками сильной системы является: открытость; гласность; взаимообмен мнениями снизу-вверх и наоборот; серьезное отношение к индивидуальности ее участников, гордость за свое учреждение.

Поэтому основной акцент в работе с родителями мы бы сделали, прежде всего:

- повышении личностного и образовательного уровня педагога;

- повышении его самооценки, требовательности к себе;
- овладении навыками общения с родителями, коллегами.

-создание условий для творческого самораскрытия педагога, а также родителей во взаимодействии друг с другом и детьми.

Таким образом, важно создать такие условия, чтобы всякий родитель мог реализовать свой воспитательный потенциал в решении проблем семейного воспитания, совершенствовать и развивать свою педагогическую культуру.

## 2.1. Что поможет наладить отношения с семьей ученика после конфликта

Эта информация поможет наладить примирительный диалог с родителями, когда острую фазу конфликта вы уже преодолели.

Чего ждать педагогу во время примирения с родителями. Любой конфликт вызывает у участников негативные эмоции. Каждый чувствует себя задетым и оскорбленным, ждет определенного поведения другой стороны. Неверные ожидания мешают собеседникам примириться.

Таблица ниже подскажет, чего стоит и не стоит ждать от собеседника во время примирения.

Таблица 1. На что рассчитывать в процессе примирения с семьей

Не ждите, что...	Ждите, что...
Собеседник будет вести себя корректно	Участники конфликта будут эмоциональными, несдержанными. Они выплеснут негативные эмоции, которые испытывают из-за конфликта
Собеседник проявит инициативу, чтобы погасить конфликт и примириться	Инициатором примирения, скорее всего, станете вы как педагог
Все будет происходить только так, как вы хотите	Примирение займет не один день и будет неудачным, если добиваться его в день конфликта
Тема, которая вызвала конфликт, будет закрыта сразу же	Предмет конфликта может остаться –единой точки зрения участники не достигнут, общаться легче не станет

Из-за неверных ожиданий педагог совершает ошибки, которые мешают примирению. Чтобы этого избежать, следуйте правилу шести «Не»:

Правило 1. Не начинайте разговор с негативного высказывания в адрес того, с кем конфликтовали, – «вы, конечно, поступили, ужасно».

Правило 2. Не требуйте от собеседника срочно погасить конфликт – «я хочу, чтобы мы немедленно разобрались в этой ситуации».

Правило 3. Не настаивайте на том, чтобы другой проявил инициативу к примирению – «вы должны передо мной извиниться».

Правило 4. Не обращайтесь за помощью к другим родителям, не устраивайте публичное примирение –«я буду обсуждать это на родительском собрании»; «давайте всем сообщим, что у нас уже все хорошо».

Правило 5. Не делайте конфликт всеобщим достоянием – «я всем расскажу, какой вы».

Правило 6. Не приводите в качестве положительного примера других людей – «а вот муж ваш со мной спокойно разговаривает».

### **Совет! Как сделать примирение более эффективным**

Не пытайтесь примириться с собеседником сразу после конфликта. Скорее всего, у вас ничего не получится. Конфликт и примирение – это разные процессы, и не стоит их смешивать. Дайте себе и собеседнику время, чтобы «остыть», проанализировать ситуацию и собственное поведение.

Чтобы примирительный диалог начался правильно и принес результаты, оставайтесь в своей профессиональной позиции: не переходите на личности, не срывайтесь на крик, не давите, не показывайте обиду. Не реагируйте на провокации. Не выставляйте семью в негативном свете перед всеми – «ну, как всегда, хуже всех!».

Какие этапы примирения вам нужно пройти. Процесс примирения состоит из четырех этапов: «Белый флаг», «Поговорим?», «Мирные предложения», «Рукопожатие». Пройдите их, чтобы избежать ошибок и не усугубить конфликт.

Таблица 2. Цели и результаты этапов примирения

Этап	Цель	Вы прошли этап, если...
«Белый флаг»	Выйти на диалог: создать атмосферу для продуктивного разговора независимо от остроты конфликта	Человек демонстрирует, что готов к диалогу. Отвечает на ваши слова, хотя бы немногословно поддерживает беседу, соглашается сотрудничать, не дистанцируется физически (не уходит из кабинета, не отворачивается)
«Поговорим?»	Обсудить взаимные претензии, понять факторы, которые спровоцировали конфликт	Оба участника конфликта высказались, смогли выразить эмоции, сравнили точки зрения
«Мирные предложения»	Определить выгоду от примирения. Уловить признаки, что собеседник готов примириться. Сообщить, что дальше вы собираетесь разговаривать конструктивно	Участники обсуждают условия сотрудничества, диалог касается будущего, а не прошлого. Собеседник дает развернутые ответы. Его поза открытая. Жестикауляция умеренная – он не зажат, не размахивает руками.

		Стиль речи –обычный, не конфликтный
«Рукопожатие»	Достичь примирения. Закрепить окончание конфликта, завершить диалог позитивно	Человек дал положительную обратную связь

Этап 1. «Белый флаг». Проявите инициативу и постройте диалог на любую тему, кроме собственно конфликта. Не ссылайтесь на неравенство в отношениях – «я старше, и я знаю...», «я учитель», «мое дело –научить вас, а ваше –учиться». Не усугубляйте конфликт: будьте корректным в фразах, займите нейтральную позицию – не агрессивную, не заискивающую. Обращайтесь к собеседнику по имени.

Можно задать родителю вопрос или завести разговор на отвлеченную тему, дать задание, которое не относится к конфликту и соответствует интересам человека. Например: «Вы хорошо рисуете, не хотели бы принять участие в конкурсе...?», «Вы можете порекомендовать хорошую типографию? Нам надо напечатать карточки к урокам». Так вы покажете, что готовы сотрудничать, несмотря на конфликт.

Этап 2. «Поговорим?». Если родитель сам пришел к вам обсудить конфликт, то первый этап не обязателен –начните сразу со второго. Однако чаще всего педагогу самому приходится начинать разговор о том, что произошло. Воспользуйтесь таблицей, чтобы правильно выстроить диалог.

Таблица 3. Фразы педагога во время диалога с родителем ученика

Ситуация	Что говорить
Вы только начали беседу	«Я не могу забыть наш разговор», «Меня огорчает наш конфликт», «Мне важно понять вас», «Мне хотелось бы понять, как вы видите ситуацию», «Я думаю, вы хотите высказаться», «Вам ведь что-то не понравилось, расскажите»
Собеседник уходит от ответа	«Я вижу, что и у вас много эмоций из-за ситуации», «Я помню, как вы среагировали на это», «Для меня это очень важный вопрос», «Вы можете еще раз сказать, что заставило вас...?»
Собеседник говорит	Кивайте, используйте «угу-поддакивания» – «А! Угу. Ммм». Не перебивайте, не отвлекайтесь. Периодически резюмируйте то, что слышали: «По-вашему, я была несправедлива?», «Вы считаете все это несовременным?»
Вы высказываете свое мнение	Рассказывайте свою позицию

	конкретно и недвусмысленно: «Я считаю, что ответственность –это важно», «Я не могу допустить, чтобы один ученик унижал другого», «Мне трудно принять, что семья не реагирует на такие действия школьника»
--	---

Этап 3. «Мирные предложения». Скажите собеседнику, что в любом случае вы остаетесь учителем. Вам важно справедливо работать с учеником и его семьей. Так как отношения семьи и учителя обычно долгосрочные, акцентируйте на этом внимание: «Нам еще несколько лет работать вместе», «Мы видимся почти каждый день», «Нам еще предстоит обсуждать подготовку к ЕГЭ». Подчеркните, что сотрудничество не пострадает от конфликта: «Мы в любом случае будем готовиться к экзаменам», «У нас еще много дел впереди», «Будем сотрудничать, как и раньше», «Я не хочу, чтобы из-за нашего конфликта вы пропустили важное мероприятие».

Объясните, что решать общие задачи легче, когда нет разногласий. Однако человеческие отношения невозможны без конфликтов. Заверьте родителя: «Мое отношение к вам не изменилось», «Я не сержусь», «Меня конфликты не пугают».

Обсудите условия, которые позволят в дальнейшем общении меньше задевать друг друга. Используйте фразы: «Хорошо, я не буду этого касаться –я поняла, как это неприятно для вас», «Я могу допустить..., если вы...», «вы можете делать так, но тогда я буду...», «Как мне реагировать, если...». Полезно дополнять подобные высказывания вопросами: «Согласны?», «Что скажете?», «Как вам такой вариант?». Так собеседник поймет, что вас волнует его мнение.

**На заметку.** Десять советов, как разрешить конфликт с родителем ученика чтобы вам удалось примириться с родителем, следуйте простым правилам:

- 1) Не пытайтесь помириться сразу после конфликта: выждите время.
- 2) Миритесь наедине.
- 3) Начинайте примирение с разговора на нейтральную тему.
- 4) Обращайтесь к собеседнику по имени, избегайте высокомерного, обиженного, раздраженного тона.
- 5) Не используйте свои возраст, опыт, образование как аргумент, чтобы родитель с вами согласился.
- 6) Обращайте внимание на суть, а не на форму реакций собеседника.
- 7) Говорите искренне, чтобы расположить к себе человека.
- 8) Оставайтесь корректным, не позволяйте гневу и обиде управлять вашим поведением.
- 9) Сочувствуйте собеседнику. Учитывайте его переживания, дослушивайте до конца, давайте обратную связь.
- 10) Не бойтесь признавать свои ошибки и извиняться. Если вы правы, ненужно ложного, демонстративного согласия, только чтобы примириться.

Этап 4. «Рукопожатие». Коротко проговорите ваши договоренности: «Мы с вами решили, что...», «Я вас услышала, я больше не...», «Я буду...», «Прошу вас учитывать, что...». Фразы должны звучать позитивно, мотивировать к дальнейшей работе. Получите от собеседника обратную связь. Используйте вопросы: «Вас

устраивает, что...?», «Вы согласны поступить так?», «Моя реакция на это вас устраивает?», «Как вы считаете, это поможет?», «Вам будет лучше, если мы сделаем так?», «Как вы думаете, мы можем сделать так?»

Если родитель дает позитивную обратную связь, соглашается с условиями примирения, не высказывает возражений, сомнений, негативных чувств, можете завершить разговор. Покажите человеку, что вам стало легче после беседы: «Я очень переживала, спасибо за откровенность!», «Я рада, что мы поговорили!», «Мне стало намного легче!»

Внимание! Бывают случаи, когда вы не сможете самостоятельно разрешить конфликт.

Обратитесь за помощью к администрации школы и педагогу-психологу, если родители учеников:

- оскорбляют вас;
- угрожают вам;
- придираются по мелочам;
- собираются жаловаться в вышестоящие инстанции (директору, в департамент образования, суд и т. п.);
- не принимают в расчет то, что вы рекомендуете для решения конфликта;
- делают что-то назло.

## 2.2. Агрессия в подростковом возрасте.

Достаточно непростая тема – подростковая агрессия. Почему подросток становится таким и что с этим делать.

Агрессия - это нападение, неприятие. Самое главное, что стоит упомянуть, что агрессия в подростковом возрасте – это, в первую очередь, защита и признак неуверенности в себе.

Агрессивное поведение подростков можно назвать естественным явлением для переходного возраста. Также это один из сигналов подросткового кризиса. Казалось бы, вроде все вполне нормально – чадо «перебесится» проблемы уйдут сами собой. Однако, игнорировать агрессию – в корне неверная позиция.

Существует ряд факторов, из-за которых легкая агрессия, действительно нормальная реакция для людей, перерастает во что-то большее и явно опасное.

Сейчас узнаем, что же это:

• *Окружение.* Как ни крути, все идет отсюда. Семья, близкие, друзья – если все они ведут себя враждебно, то от человека, находящегося в такой среде, ничего другого ждать не приходится.

*СМИ.* В средствах массовой информации, к сожалению, очень часто пропагандируются насилие, жестокость – через те же фильмы, передачи, музыку.

*Повышенная эмоциональность подростка.* Эта черта характера порой мешает ему принимать разумные решения, что может приводить к агрессии.

*Частые родительские наказания.* Учеными доказано, что наказания ребенка влияют негативно на него – родители в этом случае сами показывают пример агрессии, что потом повторяет ребенок. Так же из-за наказаний ребенок зачастую начинает избегать родителей, замыкается в себе.

Конечно, это далеко не все первопричины агрессии, а лишь самые основные.

Выделяют следующие формы агрессии:

### **Физическая агрессия**

Здесь все просто – в ход идет применение силы против кого-либо – чаще всего против того, кто слабее.

### **Вербальная (словесная) агрессия**

В данном случае подросток выражает свое недовольство чем-то словами (порой нецензурными), криком и т.п.

**Невербальная (экспрессивная) агрессия** подразумевает использование жестов, мимики в целях выражения неприятия той или иной ситуации. Чаще всего сопутствует физической агрессии, а также связана с вербальной.

### **Косвенная агрессия**

Все просто – подросток вымещает свою обиду, злобу не на того человека, кто является причиной проявления подобных чувств, а на других окружающих его людей. Несложный и достаточно обыденный пример – подросток ругается с кем-то из своих друзей, приходит домой и направляет накопившиеся в нем агрессию, плохое настроение и т.д. на родителей.

### **Раздражение**

Проявляется через грубость подростка, его вспыльчивость и т.п.

### **•Пассивная (скрытая) агрессия**

Подросток обижен «на весь мир», негативно настроен, воспринимает все «в штыки», не хочет ни с чем бороться, а уходит в себя и переживает это состояние внутри, сам с собой. Очень опасная форма, в этом случае лучше не затягивать и обращаться на консультацию психолога.

### **Что делать подросток стал агрессивным ?**

Это могут быть:

1. **Спортивные секции** Танцы, футбол, плавание, бокс – особенно хорошо подходят гиперактивным детям.
2. **Творческие студии** Некоторым детям необходимо самовыражение и признание, а отсутствие этих составляющих действительно могут приводить к агрессивному поведению.
3. **Какие-либо конкурсы** Это может быть абсолютно что угодно – снова возвращаемся к самовыражению, которое может достигаться при помощи каких бы то ни было достижений (значимых для подростка), побед и т.п. Они помогут ребенку стать более довольным собой, избавят от ряда внутренних комплексов.

## **2.3. Подростковая депрессия.**

Бытует очень много неправильных представлений и о подростковой депрессии, и о подростках в целом. Да, быть подростком нелегко, но большинство подростков уравнивают внутреннюю тоску дружбой, успехами в школе или во внеучебной деятельности, а также развитием уверенности в себе.

Иногда плохое настроение или вспыльчивость вполне ожидаемы, но депрессия — это нечто другое. Депрессия разрушает саму сущность личности подростка, вызывая непреодолимое чувство грусти, отчаяния или гнева.

Пока не ясно, действительно ли участились случаи подростковой депрессии, или мы становимся более осведомленными о них, но факт остается фактом: депрессия поражает подростков гораздо чаще, чем большинство из нас думают. И хотя депрессия является вполне излечимой, эксперты говорят, что только один из пяти подростков с депрессией получает помощь. В отличие от взрослых, которые имеют возможность обратиться за помощью самостоятельно, подростки, как правило, вынуждены полагаться на родителей, учителей или других людей, осуществляющих опеку, чтобы те признали серьезность страданий и обратились за необходимым лечением. Так что если в вашей жизни есть подросток, важно знать, как выглядит подростковая депрессия, как и что делать, если вы заметили предупреждающие знаки.

### **Признаки и симптомы подростковой депрессии**

Подростки сталкиваются со множеством давящих факторов, начиная с полового созревания и заканчивая вопросами о том, кто они и где их место. Естественный переход от ребенка к взрослому также сопровождается конфликтами с родителями, так как подростки начинают отстаивать свою независимость. Во всей этой драме не всегда легко различить депрессию и нормальную подростковую капризность. Это еще усложняется тем, что подростки, страдающие депрессией, не обязательно выглядят грустными, и они не всегда избегают других. Для некоторых депрессивных подростков, наоборот, более характерны симптомы раздражительности, агрессии и ярости.

### **Признаки и симптомы депрессии у подростков**

- Печаль или безысходность
- Раздражительность, гнев или враждебность
- Слезливость, частый плач
- Избегание друзей и семьи
- Потеря интереса к ранее любимой деятельности
- Изменения в пищевом поведении и режиме сна
- Беспокойство и возбужденность
- Чувство бесполезности и вины
- Отсутствие энтузиазма и мотивации
- Усталость и недостаток энергии
- Трудности с концентрацией
- Мысли о смерти или самоубийстве

Если вы не уверены, находится подросток в депрессии или просто является «нормальным подростком», подумайте, как давно появились симптомы, насколько серьезными они являются, и насколько сильно поведение подростка отличается от обычного. Некоторые «болезни роста» ожидаемы, так как являются способом подростка справиться с проблемами взросления, но драматические и продолжительные изменения в личности, настроении или поведении являются «красными флажками», говорящими о наличии более глубокой проблемы.

### **Разница между подростковой и взрослой депрессией**

Депрессия в подростковом возрасте может сильно отличаться от депрессии у взрослых. Следующие симптомы депрессии чаще встречаются у подростков, чем у их взрослых:

• **Раздражительность или гнев.** Как было отмечено выше, у депрессивных подростков чаще преобладает раздражительность, а не печаль. Подросток в депрессии может быть сварливым, враждебным, легко фрустрируемым или склонным к вспышкам гнева.

• **Необъяснимые боли.** Депрессивные подростки часто жалуются на такие физические недуги, как головная боль или боли в животе. Если медицинское обследование не выявляет медицинскую причину, эти боли могут свидетельствовать о депрессии.

• **Крайняя чувствительность к критике.** Депрессивные подростки страдают от чувства никчемности, что делает их чрезвычайно уязвимыми для критики, отвержения и неудач.

• **Изоляция от людей, но не от всех.** В то время как взрослые имеют тенденцию изолироваться при депрессии, подростки, как правило, поддерживают контакт — хотя бы некоторые дружеские отношения. Тем не менее, подростки, страдающие депрессией, могут общаться меньше, чем раньше, отстраниться от своих родителей, или начать общаться с другой компанией.

### **Последствия подростковой депрессии**

Отрицательные последствия подростковой депрессии выходят далеко за рамки меланхолического настроения. Часто бунтарское и вредящее здоровью поведение или убеждения подростков на самом деле являются признаками депрессии. Ниже приведены некоторые способы, с помощью которых подростки «отыгрываются» в попытке справиться с эмоциональной болью:

• **Проблемы в школе.** Депрессия способствует снижению энергии и провоцирует трудности с концентрацией внимания. Все это приводит к снижению посещаемости в школе, ухудшению успеваемости или разочарованию в школьных занятиях, даже если в прошлом подросток был прилежным учеником.

• **Сбегание из дома.** Многие депрессивные подростки убегают из дома или говорят о бегстве. Такие попытки, как правило, являются криком о помощи.

• **Злоупотребление наркотиками и алкоголем.** Подростки могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке «вылечить» свою депрессию. К сожалению, злоупотребление алкоголем или наркотиками лишь ухудшает ситуацию.

• **Низкая самооценка.** Депрессия может спровоцировать или усилить чувства уродства, стыда, неудачи, и никчемности.

• **Зависимость от интернета.** Подростки могут выходить в интернет, чтобы убежать от своих проблем, но чрезмерное использование компьютера лишь увеличивает изоляцию, что ведет к большей подавленности.

• **Безрассудное поведение.** Депрессивные подростки могут участвовать в опасных мероприятиях или активностях с высоким риском для жизни, таких как опасное вождение, бесконтрольное употребление алкоголя и небезопасный секс.

• **Насилие.** Некоторые подростки в депрессии, обычно мальчики, которые являются жертвами издевательств, становятся агрессивными. Как в случаях массовых убийств в школах Колумбина и Ньютаун (США), ненависть к себе и желание умереть может перерасти в насилие и смертоносную ярость.

Подростковая депрессия также связана с целым рядом других проблем с психическим здоровьем, в том числе расстройствами пищевого поведения и нанесением себе увечий.

## **Предупреждающие признаки возможности суицида у подростков**

Депрессивные подростки часто думают о «привлекающих внимание» попытках самоубийства, говорят о них или даже совершают таковые. Но вызывает тревогу то, что все большее число попыток самоубийства подростков оказываются «успешными», поэтому к суицидальным мыслям или поведению всегда следует относиться очень серьезно.

Для подавляющего большинства подростков, совершивших суицид, депрессии или другие психические расстройства играли главную роль. У депрессивных подростков, которые злоупотребляют алкоголем или наркотиками, риск самоубийства еще выше. Из-за реальной опасности самоубийства нужно уделять особое внимание любым признакам суицидальных мыслей или поступков.

Признаки, предупреждающие о суициде у подростка

- Говорит или шутит о самоубийстве.
  - Говорит такие вещи, как: «Лучше бы я умер», «Я хотел бы исчезнуть навсегда» или «Выхода нет».
  - Положительно говорит о смерти или романтизирует смерть («Если бы я умер, люди могли бы любить меня больше»).
  - Пишет рассказы и стихи о смерти, умирании или самоубийстве.
  - Ведет себя безрассудно, получает травмы или часто попадает в дорожно-транспортные происшествия.
  - Отдает ценные вещи.
  - Прощается с друзьями и семьей, как будто в последний раз.
- Выискивает оружие, таблетки или что-то другое, что можно использовать для самоубийства.

## **2.4. Методические рекомендации в помощь педагогам по вопросам профилактики суицидального поведения детей и подростков**

Работа по выявлению и профилактике детей и подростков с суицидальным поведением должна проводиться комплексно, совместно со школой, семьей и самими детьми.

**Мероприятия, которые можно предложить педагогам в целях профилактики психотравмирующих факторов в образовательном процессе.**

1. Внедрять в практическую образовательную среду технологии, направленные на сохранение здоровья учащихся, в том числе психологического, включив их в учебно-методический план работы учреждения:

- социально-адаптирующие и личностно развивающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья детей и повышение ресурсов психологической адаптации учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, направленной на предотвращение формирования у детей и подростков дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.. Использовать для этого различные психогимнастики, физкультминутки, коррекционно- развивающие паузы на снятие эмоционального напряжения.

2. Рассмотреть на методических семинарах, методических объединениях и совещаниях следующие вопросы:

- педагогические возможности коррекции эмоционального состояния учащихся (мероприятия, направленные на предотвращение формирования у детей и подростков дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.; распределение учебной нагрузки для каждого учащегося, исходя из его индивидуальных способностей и возможностей; создание условий для необходимой двигательной активности детей);

- возможности образовательных учреждений в формировании навыков сохранения здоровья детей и подростков; обучение детей и подростков навыкам и умениям преодоления стресса; организация "Дней здоровья", "Дней психологической разгрузки", организация проектной научно-исследовательской деятельности самих учащихся по проблеме сохранения здоровья (под руководством учителей естественных дисциплин);

- использовать возможности адаптивной физической культуры (коррекционно-развивающие паузы, утренняя гимнастика, подвижные перемены, прогулки на свежем воздухе) для профилактики гиподинамии, утомляемости и эмоциональных нагрузок у учащихся;

3. Выработать систему педагогических мер помощи учащимся, испытывающим трудности в адаптации к учебному процессу (обеспечение лично-ориентированного подхода в учебном процессе; при обучении ориентироваться на индивидуальные возможности и способности учащегося; создать условия для проведения дополнительных консультаций и занятий с отстающим учеником).

4. Проводить мероприятия (в рамках классных часов или иных форм внеурочной работы), направленные на создание благоприятной эмоциональной атмосферы в детском и подростковом коллективе:

- теоретические и практические занятия по формированию у учащихся культуры сотрудничества; выработке у них коммуникативной компетенции (умений и навыков грамотно строить общение, предупреждать эмоциональные конфликты, конструктивно разрешать возникшие противоречия со сверстниками и взрослыми);

- разбор примерных конфликтных ситуаций с возможными вариантами их решения.

5. Организовать патронирование и оказание социально-педагогической поддержки неблагополучным семьям (классный руководитель совместно с психологом и социальным педагогом школы).

6. Проведение с родителями просветительских и обучающих мероприятий, направленных на создание благоприятных условий для эмоционального, нравственного и физического развития ребенка в семье; по созданию в семье условий сохранения психологического здоровья детей.

**Примерная тематика бесед с родителями может быть следующей:**

- Создание в семье сотрудничающих взаимодействий с детьми
- Родительская поддержка ребенка при переходе в средние классы
- Влияние стиля воспитания родителей на личностное развитие ребенка
- Трудности подросткового возраста

- Помощь родителей детям с проблемами в обучении
- Психологические особенности юношеского возраста

Родительские собрания можно проводить в традиционной форме, можно использовать циклы просветительских программ «Университета для родителей» по вопросам воспитания и конструктивного взаимодействия с детьми.

7. Осуществление в образовательном процессе личностно-ориентированного подхода, изменение авторитарного стиля общения на демократический в системе «учитель - ученик».

**Признаки, по которым можно определить учащегося, переживающего трудную жизненную ситуацию:**

1. Внешний вид и поведение:

- гипомимия (ослабление выразительных движений лицевой мускулатуры);
- амимия (отсутствие выразительности лицевой мускулатуры);
- тихий монотонный голос;
- замедленная речь;
- краткость ответов;
- отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- патетические интонации;
- причитания;
- склонность к нытью;
- общая двигательная заторможенность;
- бездеятельность, адинамия;
- двигательное возбуждение.

2. Эмоциональные нарушения:

- скука;
- грусть;
- уныние;
- угнетенность;
- мрачная угрюмость;
- злобность;
- раздражительность;
- ворчливость;
- брюзжание;
- неприязненное, враждебное отношение к окружающим;
- чувство ненависти к благополучию окружающих;
- чувство физического недовольства;
- безразличное отношение себе, окружающим;
- чувство бесчувствия;
- тревога беспредметная (немотивированная);
- тревога предметная (мотивированная);
- ожидание непоправимой беды;
- страх немотивированный;
- страх мотивированный;

- тоска как постоянный фон настроения;
- взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности;
- углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.

### 3. Психические заболевания:

- депрессия;
- неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;

- маниакально-депрессивный психоз;
- шизофрения.

### 4. Оценка собственной жизни:

- пессимистическая оценка своего прошлого;
- избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния;
- отсутствие перспектив в будущем.

### 5. Взаимодействие с окружающими:

- нелюдимость, избегание контактов с окружающими;
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;

- склонность к нытью;
- капризность;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания.

### 6. Вегетативные нарушения:

- слезливость;
- расширение значков;
- сухость во рту («симптомы сухого языка»);
- тахикардия;
- повышенное артериальное давление;
- ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха;
- ощущение комка в горле;
- головные боли;
- бессонница;
- повышенная сонливость;
- нарушение ритма сна;
- отсутствие чувства сна;
- чувство физической тяжести, душевной боли в груди, в других частях тела;
- запоры;
- снижение веса тела;
- повышение веса тела;
- снижение аппетита;
- пища ощущается безвкусной;
- нарушение менструального цикла (задержка).

### 7. Динамика состояния в течение суток:

- улучшение состояния к вечеру;
- ухудшение состояния к вечеру.

Все вышеперечисленные признаки определяются педагогом методом наблюдения за учащимся и личной беседы с ним. Однако наличие только одного из вышеперечисленных признаков еще не свидетельствует о том, что подросток предрасположен к суицидальному поведению. Лишь совокупность и постоянство этих признаков должны обратить внимание педагогов и родителей на возможный факт суицидальной попытки.

#### **Виды суицида:**

- демонстративно-шантажное суицидальное поведение (цель: не лишение себя жизни, а демонстрация субъектом этого намерения для привлечения внимания окружающих);
- самоповреждающее (парасуицидальное) поведение (нанесение самоповреждений, которые обычно совершаются с целью уменьшения переживаемого эмоционального напряжения);
- истинное суицидальное поведение (последовательная реализация обдуманного плана лишения себя жизни).

Специалисты утверждают, что провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными попытками самоубийства можно только лишь для взрослых. Настоящего желания уйти из жизни у подростка может и не быть, так как представление о смерти у подростков крайне неотчетливое, инфантильное. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Однако любую демонстрацию самоубийственных действий подростка следует рассматривать как поступок опасный для его жизни.

#### **Факторы, предрасполагающие к суициду:**

- отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- резкое повышение общего ритма жизни;
- социально-экономическая дестабилизация;
- алкоголизм и наркомания среди родителей;
- жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- алкоголизм и наркомания среди подростков;
- неуверенность в завтрашнем дне;
- отсутствие морально-этических ценностей;
- конфликт с друзьями или педагогами;
- потеря смысла жизни;
- низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- безответная любовь;
- отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков.

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи в жизни, становится жертвой самоубийства, при этом дети из неблагополучных семей, входящие в группу риска, должны находиться под

пристальным вниманием педагогов и психологов. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

### **Меры, которые может предпринять педагог:**

- для предотвращения случаев самоубийств среди детей педагог размещает в школе плакаты, буклеты с информацией о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов;
- при выявлении учащегося, который нуждается в психолого-педагогической поддержке, педагог рекомендует родителям обращение к школьному психологу, социальному педагогу. Необходимо указанным специалистам совместно (педагогу, психологу, социальному педагогу) выработать коррекционную программу работы с данным учащимся;
- при отсутствии в штате образовательного учреждения педагога-психолога, учитель рекомендует родителям обращение в психолого-педагогические центры;
- в случае неявки родителя в школу или невыполнения им рекомендаций педагога (в течение 14 дней), администрация школы направляет письмо по месту работы родителя с уведомлением о невыполнении им родительских обязанностей;
- в случае работы с неблагополучной семьей, педагог привлекает к сотрудничеству Комиссии по делам несовершеннолетних при районных администрациях города;
- все свои действия педагог оформляет через служебные записки на имя администрации школы, которые должны регистрироваться в «Журнале по учету служебных писем», копия которых с отметкой о получении остается у педагога. Лицо, ответственное за регистрацию писем, назначается директором учебного учреждения. В случае отказа в регистрации письма, педагог составляет акт об этом отказе за подписью двух свидетелей (совершеннолетних).

### **Памятка для педагогов по профилактике суицида**

#### Признаки депрессии у детей:

- печальное настроение,
- потеря свойственной детям энергии,
- внешние проявления печали,
- нарушение сна,
- соматические жалобы,
- изменение аппетита или веса,
- ухудшение успеваемости,
- снижение интереса к обучению,
- страх неудачи,
- чувство неполноценности,
- самообман – негативная самооценка.

#### Формы профилактики подростковой суицидальности:

- Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя.

- Освоение знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приемов индивидуально-психологического подхода, лечебной педагогики и психотерапии.
- Раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы.
- Неразглашение фактов суицидальных случаев в школьных коллективах.
- Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска.
- Проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром.
- Формирование у учащихся таких понятий как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях.
- Повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

- Предоставление информации учащимся о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов (плакаты, буклеты).

#### **Памятка для руководителей школ по профилактике суицида**

- В целях профилактики суицидального поведения детей и подростков руководителям школ совместно с заместителями директоров, педагогами-психологами, классными руководителями, социальными педагогами, педагогами-предметниками необходимо предпринять следующие меры:
  - Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь.
  - Организация внеклассной воспитательной работы.
  - Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.
  - Размещение в школах плакатов с адресами помощи и надежды:
    - наркологической службы (телефон и адрес);
    - центра медицинской профилактики (телефон, адрес);
    - центра службы практической психологии (телефон, адрес).

Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

Отслеживание и контроль классными руководителями и всеми педагогами резких изменений в поведении и эмоциональном состоянии учащихся.

Проведение диагностики эмоциональных состояний учащихся с целью выявления детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.

Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов ребенка.

Проведение систематических индивидуальных и групповых занятий с учащимися, направленных на формирование стрессоустойчивости, повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте и т.д.

Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

### 3. Методические материалы и рекомендации для родителей

Дошкольный и ранний школьный возраст - важнейший этап в развитии личности. Это период начальной социализации ребенка, приобщения его к миру культуры, общечеловеческих ценностей, время установления начальных отношений с ведущими сферами бытия - миром людей, миром предметов, миром природы и собственным внутренним миром.

В каждой семье сконцентрированы многие воспитательные средства. Члены семьи, вследствие близких родственных связей, находятся между собой в самых тесных отношениях, а поэтому оказывают сильное влияние друг на друга, а на детей в особенности. Только в условиях семьи ребенок живет как «цельный человек», удовлетворяет свои личные и общественные потребности и интересы.

Педагоги участвуют в его воспитании и образовании. Но без поддержки родителей, их действенного проявления к жизни ребенка интереса к работе учреждения невозможно полноценного развития детей.

На основе полученных данных нашего исследования мы рекомендуем, чтобы родители:

- уважали мнение педагога, прислушивались к его рекомендациям;
- проявляли интерес к жизни и занятиям ребенка в объединении, оказывали помощь в организации жизни детей, активнее участвовали в уборке помещений, подготовке к праздникам, материально помогали в покупке необходимых материалов для работы, помогали в организации мероприятий и праздников детей;
- больше занимались со своими детьми, общались с ними дома;
- разбирались в психологии и педагогике детей дошкольного и школьного возраста. Не забывали, что родители для ребенка - главные воспитатели;
- соблюдали режим и распорядок жизни объединения - приводили во время на занятия и не пропускали их, больных оставляли дома;
- хорошо относились к своим детям, не боялись бы проявить ласку к ним, исключали грубость в общении с ребенком, не наказывали физически;
- были внимательны к педагогу и благодарны за его нелегкий труд. Не предъявляли к педагогу невыполнимых требований, не делали критичных высказываний;
- авторитарный, высокомерный, конфликтный родитель, подавляющий как ребенка, так и педагога, не желающий прислушиваться к мнению собеседника, признавался педагогом самым тяжелым для общения и установления контакта.

#### 3.1. «Как помочь ребенку ходить в школу с удовольствием?»

Отношение ребёнка к учебной деятельности играет важнейшую роль в формировании личности школьника. Родители могут помочь своему ребенку сформировать учебную мотивацию:

- Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.
- Рассказывайте интересные истории из Вашей школьной жизни и интересуйтесь что интересного происходит в классе и что нравится именно Вашему ребенку.

- Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией своего поведения
- Вспомните, сколько раз вы сидели с ребёнком и наблюдали за его работой над уроками. Были ли случаи, когда вы заметили у ребёнка неправильные приёмы работы и показали ему правильные?
- В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь установить её, не обсуждая все подробности с ребёнком.
- Следите, чтобы ваш ребёнок вовремя ложился спать. Невыспавшийся ребёнок на уроке – грустное зрелище.
- Пусть ребенок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.
- Личный пример. Читайте сами, пусть ребёнок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не у телевизора.
- Учите ребёнка выражать мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма. Если ребёнок рассказывает вам о событии, которое произвело на него впечатление, то предложите ему записать этот рассказ, а вечером прочитать всем членам семьи.
- Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребёнку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.
- В школе ваш ребёнок может столкнуться с очень критическим отношением к себе. Помогите ему не утратить веры в себя.

### 3.2. Плохое поведение: почему ребенок не слушается?

Как же быть в ситуациях, если разговор не помогает, а ребёнок ведёт себя разрушительно по отношению к другим, отрицает и нарушает правила? Терпеть, ругаться, сходить к психологу или повесить на гвоздик ремень?

Конечно, сходить к психологу, если вы чувствуете затруднения в общении с детьми, с которыми вам сложно справиться. Думаю, каждый психолог на приеме слышал:

- Я понимаю, что орать нельзя, но не знаю, что сделать
- Он (-а) совсем меня не слушается, что делать?
- Мы его (ее) и ругали, и в угол ставили, и отшлепали пару раз, ничего не работает.
- Скажите, с какого возраста и нужно ли наказывать детей?
- Как бороться с непослушанием?

У вас есть дети? Если нет, то просто вспомните своё детство. **И прежде, чем читать дальше, сделайте следующее:**

1. Выпишите в столбик все поощрения, которые вы используете при воспитании ребёнка. Получилось?
2. Теперь запишите в другой столбик все наказания, которые используются вами, когда ребенок не слушается.
3. Сравните два списка. Какой получился длиннее? Что было тяжелее писать?
4. Теперь напротив каждого пункта напишите четкое определение, за что именно вы используете данное поощрение и наказание.

Это задание подсвечивает то, что мы не замечаем в наших родительских буднях – как правило, мы направо и налево раздаем наказания и совсем забываем поощрять детей за что-то хорошее, правильное. Все, что ребенок делает правильно, воспринимается нами как должное и мы не замечаем этого, концентрируя внимание только на негативе и детских оплошностях.

### **Почему возникают трудности в воспитании**

Сложности при воспитании детей связаны с несколькими вещами:

#### **1. Нет достаточного арсенала средств воздействия на ребенка (информационная проблема)**

Родитель и рад бы не орать, но как можно по-другому – не знает, потому что, например, не было позитивного опыта в своей семье.

#### **2. Дисбаланс поощрений и наказаний в сторону последних**

В этом случае снижается мотивация выполнять правила (какой смысл слушаться, если все равно накажут)

#### **3. Непоследовательность в воспитании**

##### **• Непредсказуемость**

Когда родители ведут себя непредсказуемо и за одну и ту же провинность меняют наказание (то накричат, то шлёпнут, то лишат мультиков, то просто пожурят). В результате у ребёнка нет чёткого понимания, «что за что бывает». Наказания в таком случае воспринимаются больше как импульсивность родителя. Как следствие – у ребенка повышается тревога, возникают невротические реакции (ведь каждый раз, провинившись, ребёнок не знает, чего ждать от родителей), ухудшается поведение, т.е., возникает то самое «непослушание».

##### **• Несогласованность**

Когда разные члены семьи используют разные приемы воспитания, и в семье нет общих правил. Последствия такие же, как в первом пункте.

##### **• Несоответствие возраста ребёнка и требований, предъявляемых к нему взрослыми**

Бывают дети, которые к 3 годам отлично говорят, опережают своих сверстников по интеллектуальному развитию, и, например, высокого роста. Такой ребёнок почти всегда воспринимается родителями как более взрослый, чем он есть на самом деле, и от него начинают требовать выполнения таких действий и сложных инструкций, как будто он старший дошкольник. Например, родители могут быть обеспокоены тем, что ребенок не убирается в своей комнате, не кладет после игры игрушки на место. Естественно, ребенок начинает капризничать, часто плакать, могут появиться невротические реакции признаки (тики, страхи, нарушение сна и поведения).

##### **• Неврологические проблемы или проблемы в развитии**

Бывает, что родители не видят за плохим поведением сложностей в развитии или им трудно это признать.

##### **• Гиперактивность**

Синдром дефицита внимания может сопровождаться импульсивностью ребёнка и подростка, нарушением концентрации внимания и волевых качеств. В этом случае дети нарушают правила и не слушаются не потому, что не хотят, а потому что не могут запомнить инструкцию, удержаться в границах

дозволенного. Ошибкой в данном случае будет являться излишнее давление и требования.

**• Непоследовательность поведения родителей и нечеткие правила для всех**

В этом случае состояние ребёнка можно сравнить с новичком за рулем, который не знает ПДД. Он нарушает правила, не зная о них, или надеясь, что «проскочит», потому что раньше это удавалось.

**• Разные тактики воспитания у разных членов семьи**

Это может приводить к невротизации ребёнка, в результате он становится непослушным и капризным.

**• Много запретов**

Порой родители так тревожатся за безопасность или «правильное воспитание» детей, что в доме и на улице от них только и слышится «нельзя», «отойди», «не лезь», «это тебе рано». Как будто весь мир становится запретным. Эта ситуация неприемлема для ребёнка, который только познает мир и имеет сильный интерес ко всему новому. Поэтому логично, что он «перестает слышать» эти запреты.

**• Недостаток внимания со стороны взрослых**

Если ребёнку в семье мало уделяется внимания, то он начинает привлекать его любым способом, в том числе и плохим поведением. Равнодушие для ребёнка страшнее наказаний.

### **3.3. 4 способа повлиять на детское поведение без наказаний**

Существуют ли способы влиять на детское поведение, не наказывая? Да. Это поощрения и внимание к хорошему поведению и изменения поведения в желаемую сторону, хотя это кажется слишком простым (простота здесь только на первый взгляд).

#### **1. Внимание к мелочам**

Самый эффективный метод воспитания с целью изменения нежелательного поведения ребёнка – это обращать внимание, замечать все то, что является желаемым, и игнорировать какие-то нарушения и трудное поведение у ребёнка.

Обычно все происходит наоборот: если ребёнок ведёт себя примерно, мы ощущаем, что все в порядке, расслабляемся, нам кажется, что так оно и должно быть. Но как только, ребёнок нарушает правила или начинает плохо себя вести, мы делаем ему замечание. Сменить эту тактику непросто, но оно того стоит.

Смысл состоит в том, чтобы давать внимание и похвалу, когда ребёнок хотя бы движется в ту сторону, в которой бы нам хотелось, чтобы шло его развитие.

Например, ребёнок часто дерётся в детском саду, и воспитатели говорят, что он агрессивный, ему сложно сдерживать свои эмоции, он не сидит на месте, часто перебивает взрослых, не может дождаться своей очереди и т.п. В данном случае будет полезно вслух отметить момент, как только ребёнок просидел спокойно хотя бы пять минут или удержался от конфликтов со сверстниками. Обратите на это своё внимание и обсудите, как это важно, и как у него здорово сегодня все получилось.

При этом очень важно применять «описательную похвалу», а не оценочную. Другими словами, говорить не «ты сегодня молодец», а «Я горжусь тем, что ты сегодня вежливо общался с ребятами во дворе и с воспитателями в детском саду. Тебе удалось посидеть спокойно, хотя очень хотелось бегать. Я обратила внимание, что в работе ты почти не допустил ошибок, ты постарался написать аккуратно».

## **2. Награждать за примерное поведение**

Поощрение всегда работает лучше, чем наказание.

## **3. Подчёркивать достоинства и сильные стороны ребёнка**

Это позволит ребенку опираться на них. В конечном счете, если по-честному, нам же важнее, чтобы ребёнок чувствовал себя сильным и способным справиться с трудностями. Критикой и наказаниями этого не добиться. Всем нам нужна поддержка.

## **4. Хвалить авансом**

Можно попробовать хвалить за то качество, которого пока у ребёнка нет. Например, он грубит и часто невнимателен в общении. Вы же, напротив, вскользь замечаете при нем, что вас радует, что он умеет быть вежливым и уважительным. Иногда говорите это ему.

Если мы относимся к людям чуть лучше, чем они есть,- у них может возникнуть мотивация таким стать, дотянуться до этого отношения.

### **3.4. 18 советов для родителей, которые размышляют над проблемой методов воспитания и наказаний детей**

1. Наказания должны быть всегда обоснованными.
2. Мера пресечения должна быть понятна ребёнку.
3. Правила и ограничения дают ощущение уверенности и безопасности.
4. Родители не должны всегда являться теми, кто устанавливает правила и следит за их выполнением – гармоничное участие детей в установлении и соблюдении тоже полезно.
5. Чаще показывайте свою любовь.
6. Считайте своего ребёнка способным на многое, талантливым. Действия должны приводить к ощущению своей силы и способностей, а не беспомощности и отчаяния.
7. Избегайте жестокости.
8. Будьте гибкими в общении с ребёнком, придумывайте методы, способы, которые помогут вам сохранять любовь и крепкую связь с вашим ребёнком.
9. Меняйте правила с изменением возраста ребёнка и обстоятельств. То, что нельзя дошкольнику, можно позволить подростку (например, приходиться домой не в 18:00, в 20:00, разрешить чуть позже ложиться спать)
10. Будьте последовательными. Непоследовательность поощрений и наказаний – путь к неврозу.
11. Разделяйте личность и поступки. Оттого, что кто-то ведёт себя плохо, он не становится плохим. Плохим может быть поступок, но каждый же может ошибиться.

12. Не угрожайте невыполнимыми последствиями, которые не сможете обеспечить. Старайтесь не угрожать вообще.

13. В каждой семье свои правила, не ищите готовые.

14. Правила для всех – и для взрослых, и для детей!

15. Сохраняйте терпение и самообладание. Никто не понимает сказанное, если на него кричат.

16. Не придирайтесь. Если вы часто чувствуете раздражительность, попробуйте разобраться, с чем она больше связана. Иногда причины лежат не в поведении ребёнка, а в вашем здоровье.

17. Не ждите от себя безупречности. Ошибаться нормально. И родителям тоже. Поэтому не будьте к себе строги и не наказывайте себя вместо ребёнка.

18. Если столкнётесь с неожиданными сложностями, с которыми справиться никак не получается, обратитесь за помощью к специалисту. Можно записаться на приём к психологу или обсудить проблемы с толковым педагогом.

### 3.5. «Как правильно наказывать ребенка?»

Наказание ребенка — это один из способов педагогического воздействия на его личность, который помогает дать негативную оценку тому или иному поступку, действию и пресечь его повторение в дальнейшем. В педагогике этому вопросу уделяется пристальное внимание. Чтобы метод был максимально эффективным, его необходимо правильно использовать, поэтому в разных ситуациях применяются различные подходы.

#### **Можно ли обойтись без наказаний ребенка.**

В ответе на этот вопрос среди педагогов и психологов нет единого мнения. Но большинство из них, включая того же Макаренко, например, считало и считает, что применять этот метод нужно лишь том случае, когда нет другого выхода. То есть совсем обойтись без этого при воспитании не получится. Однако проведенные исследования показывают, что любой вид воздействия на ребенка работает тем лучше, чем реже он используется.

Без наказания можно обойтись, если есть возможность заменить его чем-то другим. Например, вместо того, чтобы ставить расшалившегося ребенка в угол (или писать замечания в дневник бегающим на перемене школьникам), лучше попытаться перенаправить его энергию. Например, на обучающую игру или какой-то интересный, совместный со взрослыми труд.

Довольно часто люди применяют наказание детей за любопытство, тягу к познанию, которые вполне естественны. Более того, именно эти качества впоследствии требуются воспитателями, учителями, да и самой жизнью. Поэтому не стоит ругать сына или дочь за то, что они попытались разобрать будильник.

Вместо этого гораздо полезнее будет вместе изучить устройство часового механизма.

Однако в тех случаях, когда ребенок просто испытывает взрослого на мягкотелость, наблюдая за реакцией в ответ на тот или иной умышленный поступок, адекватные меры просто необходимы. Самое важное в этот момент — не перегнуть палку, выбрать правильный метод воздействия.

#### **Основные виды наказаний детей взрослыми.**

В педагогике выделяют несколько видов наказаний, классифицируя их с учетом того, какие цели преследует этот метод воздействия на личность: Ограничение в правах (запреты). Как правило, применяется такое наказание ребенка в семье, и его, пожалуй, можно считать самым мягким из всех. Чаще всего к нему прибегают в том случае, когда хотят добиться выполнения того или иного действия. Например, если ребенок не желает убирать игрушки, то его ограничивают, запрещая смотреть мультфильмы или идти на прогулку со сверстниками. В большинстве случаев такая методика действует. Ребенок с большим энтузиазмом выполняет то, что от него требовалось. Также ограничивать на определенное время права можно в качестве наказания за какой-нибудь проступок. Но при этом ограничение должно быть тесно связано с ним, чтобы для ребенка была четко видна логическая связь. Иначе в следующий раз он будет стремиться просто, избежать наказания, не осознавая его причин. Например, если ребенок отказывается собирать игрушки, то можно запретить ему брать их на некоторое время. Период, в течение которого будет действовать запрет, тоже должен быть адекватным. В противном случае ребенок станет обвинять родителей в несправедливости.

1. **Наделение дополнительными обязанностями.** Этот вид наказаний нередко применяется не только в семье, но и в школе, а также и во взрослой жизни (например, наказание общественными работами). Как уже понятно из названия, смысл его заключается в том, что ребенок принудительно выполняет какие-то действия. Например, внеочередное мытье посуды, уборка общей комнаты. Как и в предыдущем случае, добиться нужного эффекта можно, если дополнительные обязанности каким-то образом связаны с самим проступком. Скажем, если намеренно был разбросан мусор, можно обязать убирать комнату в течение определенного времени. В противном случае ребенок может почувствовать себя жертвой несправедливости.

2. **Моральные санкции (порицание, осуждение).** Такое наказание в воспитании детей, как правило, имеет цель вызвать чувство вины и сожаления о своем поступке. Это один из самых эффективных методов воздействия на личность, при помощи которого можно запрограммировать ту или иную модель поведения в будущем, и ребенок уже не станет делать то, за что было стыдно, за что он подвергался осуждению со стороны авторитетных личностей (родители, учителя, старшие товарищи). Моральные санкции очень часто применяются как в семье, так и в садике, школе. Разумеется, они должны быть адекватными поступку, возрасту и психологическим особенностям ребенка.

3. **Телесное наказание.** Самый противоречивый метод, вокруг которого на протяжении всей истории педагогики не утихают споры. Более того, в законодательстве (например, в Семейном Кодексе) большинства стран существует прямой запрет на физические наказания, как в семье, так и в различных детских учреждениях. Тем не менее, даже такие педагоги, как Макаренко, Локк, и другие светила мировой науки допускали, хотя и в исключительных случаях, физическое наказание детей. Причем, речь здесь идти может не только о банальном битье, но и о более изощренных видах физического воздействия (применение дополнительных упражнений в качестве «штрафов» в спортивных клубах или лагерях не рассматриваются). Не противоречат этому и некоторые современные психологи.

Само собой, такая классификация достаточно условна, но именно она, не считая телесных наказаний, используется в современной системе воспитания детей в специальных учреждениях (садиках, школах, лагерях и так далее). И самое важное здесь — это правильно выбрать и применить метод наказания.

### **Правильный выбор наказания для ребенка.**

Как уже говорилось, любое наказание ставит цель предотвратить в дальнейшем нежелательные поступки и действия наказуемого. Поэтому родителям важно действовать не под наплывом собственных эмоций, а в зависимости от ситуации, возраста и психологических особенностей своего подопечного.

Примеры уже рассматривались в предыдущем пункте. И теперь стоит добавить другие факторы, учет которых поможет осуществлять правильное наказание детей:

- **Ребенок должен четко понимать, за что его наказывают.** При этом между его проступком или виной и методом наказания должна быть простая логическая связь. Например, намусорил — убери. А потом сделай это в другой комнате, чтобы уважать труд других людей. Но тут возникает вопрос: что делать, если ребенок физически не может выполнить адекватные его проступку действия? Отсюда происходит второе важное условие.

- **Соотношение физических возможностей и наказания.** Логично утверждать, что нет никакого смысла заставлять трехлетнюю девочку или мальчика сгребать листья на шести сотках участка. Неумение обращаться с граблями и отсутствие сил для этого вызовет у них только обиду и отчаяние, а у старших — раздражение и лишний повод для упреков. В такой ситуации нужно искать альтернативные решения, применять другие методы наказания ребенка.

- **Ситуация, которая привела к необходимости наказания.** Вот этот аспект очень часто упускается многими родителями, из виду. В результате этого дети могут понести наказание незаслуженно, либо оно может быть слишком строгим. Прежде всего, каждый обязан объективно разобраться в ситуации, а уже потом взыскивать. Например, нельзя наказывать за плохо завязанные шнурки того, у кого еще не выработались необходимые моторные навыки. Точно так же не стоит наказывать ребенка из-за того, что он разбил чашку, пытаясь потушить пожар. Даже для взрослых преступников есть понятие смягчающих обстоятельств.

- **Своевременность и последовательность действий.** Психологи и педагоги говорят, что наказание во многих случаях должно следовать либо сразу после проступка, либо отсутствовать вообще. Конечно, здесь очень многое зависит от ситуации, однако не стоит наказывать за проступок спустя, например, два-три дня. Возможно, будет лучше применить наказание более мягкое, но своевременно. Актуальнее всего это для детей младшего возраста.

- **Особенности характера и возрастной психологии ребенка.** При выборе способа наказания родителям нужно учитывать характер дочери или сына, чтобы сам процесс наказания не перерос в ситуацию типа «кто кого». В некоторых случаях можно получить результат, прямо противоположный желаемому, и ребенок будет продолжать совершать один и тот же поступок назло родителям или воспитателям. И еще к более тяжким последствиям, вплоть до суицида, может привести неправильно выбранное наказание, если не учитывать возрастную психологию. Особенно в период полового созревания, когда психика ребенка подвергается воздействию гормонов.

Необходимо четко понимать границы дозволенного в наказаниях, чтобы своими действиями не травмировать психику (а иногда и тело) подопечного, а также не заложить ему основы модели нежелательного поведения.

### **Главные запреты при наказании детей.**

Воспитывая малыша, можно существенно перегнуть палку. Такое поведение в итоге приведет либо к протестам, бойкотам, проблемам с учебой, либо же к замкнутости и отстраненности ребенка. Кроме того, ситуация наверняка отразится и на его будущем, а накопленные обиды дадут о себе знать в зрелом возрасте и даже уже в своей семье.

### **Вот чего следует избегать во время наказаний:**

1. **Унижение.** Психологи и педагоги в один голос заявляют о том, что наказание детей никоим образом не должно унижать их личность.

2. **Вред здоровью.** В некоторых случаях родители могут не бить, но применять другие меры воздействия на ребенка: заставлять приседать или отжиматься от пола, контактировать тем или иным способом с холодной водой и даже ставить на колени в угол. Нужно помнить, что все это, кроме унижения, может стать причиной серьезных травм и заболеваний. И уже ни о каком воспитательном эффекте здесь речи не будет.

3. **Наказание за несколько проступков одновременно.** Следует взять за правило следующее: один проступок — одно наказание. Даже матерые уголовники, отбывающие срок по нескольким статьям сразу, сидят столько, сколько предусматривает самая тяжкая из них.

4. **Наказание детей, а особенно подростков, публично.** В этом раннем возрасте публичная демонстрация морального или физического превосходства взрослого, пусть даже родителя, может не только нанести психологическую травму ребенку, но и иметь необратимые негативные последствия для него в коллективе сверстников. Это правило должны помнить не только родители, но и учителя, воспитатели.

5. **Беспричинная отмена наказания.** Нужно всегда проявлять последовательность и твердость: есть решение наказать — необходимо его выполнить. В противном случае есть риск потери авторитета со всеми вытекающими последствиями. Дети ценят справедливость как в поощрении, так и в возмездии.

Кроме того, не стоит использовать запреты и наказания ребенка для мести, «на всякий случай», поддавшись своим эмоциям и настроению. Нельзя забывать о презумпции невиновности. Она применима ко всем. Не рекомендовано практиковать этот метод как единственный воспитательный. Всегда нужно помнить и о поощрении.

Как видно, возмездие за проступки — дело не простое. И, кроме того, нужно не только правильно наказать, но и придерживаться правильной линии поведения после этого.

### **Как вести себя с ребенком при воспитательном моменте.**

В педагогике есть такие понятия, как «авторитет силы» и «сила авторитета». Они тесно взаимосвязаны и играют очень важную роль в воспитании. Дети будут слушать и уважать того, кого считают лидером. В их понимании лидер должен быть сильным.

Справедливо поощряя и наказывая, взрослый показывает свою внутреннюю силу. В этот момент на ребенка действует авторитет силы. Но впоследствии в применении ее не будет нужды, так как взрослый будет пользоваться авторитетом. Чтобы имидж справедливого и волевого человека не пропал, необходимо выбирать правильную линию поведения после наказания. Наказание ребенка в семье должно быть единогласным. То есть, один родитель не должен отменять решения другого.

- Нельзя отменять свое решение сразу же, так сказать, после оглашения приговора. Иначе дети просто не будут верить в серьезность намерений взрослых. Это порождает убеждение, что все сойдет с рук.

- Нужно помнить о том, что если ребенок был наказан, то он уже ответил за свой проступок, а значит, прощен. И напоминать о прошлом в негативном контексте уже нельзя. Иначе это будет выглядеть как полное его уничтожение. А ведь это не враг, а ребенок.

Итак, все вышесказанное говорит о том, что наказание — мера ответственная и непростая, требует взвешенного и грамотного подхода. Более того, применяться она должна только в том случае, если другое ничего не работает.

### **3.6. Как правильно хвалить детей?**

Самооценка ребенка формируется на основе сопоставления самого себя с другими детьми, и в большей степени – под влиянием мнений о нем со стороны взрослых и т.д. В детстве также закладываются морально-нравственные и этические нормы, отношение к окружающим, к труду и прочее. Существенное влияние на все это оказывают высказывания взрослыми одобрительных или неодобрительных суждений о поведении ребенка. Именно мнение взрослых является источником формирования представлений об одобряемом и неодобряемом поведении, позитивных или негативных поступках, о добре и зле и т.д. Поэтому одобрение, похвала, комплимент – важные инструменты в воспитании детей. В то же время их чрезмерное и необоснованное применение могут только навредить характеру ребенка, сделать его излишне зависимым от внешнего одобрения и оценки окружающих, сформировать черты нарциссической личности, либо, наоборот, обесценить похвалу. Как говорится, «все хорошо в меру».

Придерживаясь перечисленных ниже простых правил, похвала и одобрение помогут родителям их максимально эффективно.

#### **Похвала должна быть своевременной**

Она должна следовать сразу за продемонстрированным ребенком результатом. Завершив какую-нибудь деятельность, ребенок находится на пике эмоционального подъема. Похвала, полученная именно в этот короткий промежуток времени имеет для ребенка наибольший эффект. Если одобрение родители высказывают спустя продолжительный период времени, когда ребенок уже эмоционально перегорел, переключился на что-то другое и эмоционально втянулся в другую деятельность, ценность похвалы и отклик на нее у ребенка будут минимальными.

#### **Похвала должна подчеркивать усилия, которые приложил ребенок к достижению результата**

Любая деятельность – это процесс, итогом которого становится некий

результат. Прежде чем появится какой-то результат, ребенку потребуется затратить время, усилия, проявить внимание, напрячь память, подключить воображение и т.д. Эмоциональная реакция ребенка всегда связана с обоими аспектами деятельности. Поэтому важно, высказывая одобрение, акцентировать свое внимание и на том, скольких усилий, смекалки, сноровки, усердия и т.п. пришлось приложить ребенку для того, чтобы результат был достигнут.

Не рекомендуется подменять похвалу комплиментами, т.е. хвалить ребенка за то, что он красивый, хорошо выглядит, нарядный. К примеру, если ребенок на утреннике в действительности плохо рассказал стихотворение, не нужно говорить ему в утешение: «Ты молодец, ты такой нарядный, ты отлично смотрелся на сцене...».

### **Похвала должна быть обоснованной**

Помимо оценки со стороны родителей, ребенок тоже имеет свое собственное оценочное суждение о том, насколько он был успешен в том, что делал. Когда объективно ребенок не доволен своим результатом, а родители его все равно хвалят, он видит их неискренность. Если подобная необоснованная похвала входит у родителей в привычку, у ребенка может произойти трансформация собственных представлений об успешности и эффективности своих действий.

Не стоит одобрять неуспех и неудачи ребенка. Лучше акцентировать внимание на мотивирующем аспекте затраченных усилий: «Не расстраивайся. Я вижу, ты старался, пусть и не получилось. В следующий раз ты учтешь допущенные ошибки и приложишь больше стараний, тогда у тебя получится намного лучше».

### **Похвала не должна быть частой**

Хвалить за все подряд не стоит. Для каждого человека наибольшую ценность представляет тот результат, достижение которого потребовало много сил и времени, применения нестандартных подходов, освоения новых знаний и навыков. В то время как то, что удалось сделать быстро и легко для человека не имеет такой большой ценности. Когда родители хвалят ребенка за результат, достигнутый легко, делают это по любому поводу и даже без видимых причин, ценность самой похвалы для ребенка существенно снижается. Она обесценивается в его глазах, и ребенок становится к ней нечувствителен. Иными словами, похвала может перестать выполнять мотивирующую функцию в воспитании. Такая модель поведения скорее сформируется у ребенка, достаточно уверенного в себе, с высокой и адекватной самооценкой.

У других детей, наоборот, чрезмерная похвала может сформировать зависимость. Деятельность ребенка, не вызывающая одобрения взрослых, станет для него нежелательной. Иными словами, ребенок будет иметь ориентацию не на достижение результата, не на получение удовольствия от процесса деятельности, а на получение именно похвалы. Вторая модель поведения сформируется, скорее у ребенка, не уверенного в себе, с низкой самооценкой. Если при этом родители имеют склонность хвалить незаслуженно, несмотря на плохой результат, то ребенок может в последствии уже не стремиться к достижению результата, не прикладывать усилий, выполняя любое дело абы как.

### **Не допускать одобрение негативного поведения**

Иногда родителей очень забавляет поведение ребенка, которое, объективно

говоря, одобряемым не назовешь. Наблюдая, к примеру, как их ребенок грубит взрослым, или ведет себя нахально, они могут в последствии в присутствии ребенка рассказывать третьим лицам эти эпизоды, высказываясь о поведении ребенка в позитивном контексте. В сознании ребенка такое поведение входит в ранг одобряемого, допустимого, закрепляя подобную линию поведения в характере и закрепляется с сценариях взаимодействия с окружающими и в чертах характера. Кстати, аналогичные сценарии ребенок потом будет реализовывать и в общении с самими родителями.

#### **Как правильно хвалить ребенка:**

1. Хвалите ребенка за конкретные действия
2. Подкрепляйте похвалу невербальными компонентами: улыбкой, объятием, поцелуем
3. Не сравнивайте ребенка с другими!
4. Не нужно хвалить за каждую мелочь, иначе смысл похвалы теряется
5. Старайтесь различать в похвале, что ребенку удастся с легкостью, а что с трудом
6. Не надо обещать ребенку, что из него вырастит великий художник, танцор, певец, спортсмен
7. Если вы уже похвалили ребенка за какое-то достижение, не следует через некоторое время пояснять ему, что на самом деле его успех был не так и велик.

### **3.7. «Запреты и ограничения». Памятка для родителей.**

**1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.** Если они отсутствуют, ребенок чувствует себя забытым и ненужным ("никому до меня нет дела").

**2. Делим поле, регламентирующее поведение ребенка, на четыре зоны.** Обозначаем их цветом: зеленая, желтая, оранжевая, красная.

· В зеленую зону помещаем то, что ребенок может делать по собственному разумению или желанию.

· Желтая зона включает те действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода.

· Жизнь есть жизнь, в ней встречаются ситуации, которые заставляют нас иногда попадать в оранжевую зону. Это те ситуации, когда ребенок оказывается в стрессовой ситуации, связанной с переездом, болезнью или смертью кого-то из близких. Здесь важно подчеркнуть ребенку, что разрешение оправдано только исключительными обстоятельствами. Обычно дети хорошо понимают подобные ограничения и больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

Красная зона включает в себя действия, которые не являются приемлемыми никогда и ни при каких обстоятельствах. Здесь не может быть никаких исключений из правил. Нельзя выбегать на дорогу, баловаться с огнем, обижать слабых, предавать друзей... От элементарных правил безопасности к моральным нормам и социальным запретам.



**3.** Говорит о том, что родительские *требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.*

Мы не должны ограничивать потребность ребенка в движении, общении или его исследовательские интересы только потому, что не выносим шума или боимся, чтобы он не сунул нос куда не следует. Лучше создать безопасные условия, чтобы он мог эти свои потребности осуществить. Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах...

**4.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть *согласованы взрослыми между собой.* Согласованность систематически поддерживается. Взрослым лучше предусмотреть возможность таких ситуаций и заранее договориться, чего требовать от ребенка.

**5.** *Тон, которым сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным,* чем повелительным.

Закономерно: запрет, данный в сердитой или властной манере, воспринимается вдвойне тяжелее. Объяснение должно быть коротким и даваться один раз. Причем лучше давать его в безличной форме. Например: "Конфеты едят после обеда" вместо "Положи конфету сейчас же назад!". А если ребенок не подчиняется? Что ж, последовательно применяйте все пять правил, и постепенно нежелательного поведения станет меньше.

**6.** *Лучше наказывать ребенка, лишая его хорошего, чем делая ему плохо.* Чтобы это правило можно было применять, старайтесь создать в своей семье запас хороших традиций, семейных праздников и т. д. Тогда ребенку будет, о чем жалеть в случае проступка.

### **3.8. Родителям о подростке**

Подростковый возраст считают сложным, и родители боятся его наступления. Как наладить общение с подростком, ответ на вопрос, насколько опасны гаджеты, почему когда-то миленькие дети стали вредными и упрямыми, и когда это пройдет.

#### **Ребенок стал чужим.**

Подростковый период – это время так называемого возрастного «кризиса». Интенсивно происходит перестройка организма – физически, эмоционально и личностно.

За три-четыре года меняется тело, идет активное становление в социальной сфере, значимее становятся сверстники, а не семья. Дети хотят отделиться от семьи, родителей, всего того, что диктует мир взрослых, в то же время максимально хотят копировать старших.

Не стоит переживать: отделение носит символический характер, они «уходят для того, чтобы вернуться».

Вспомните свои подростковые переживания, клятвы никогда не быть похожими на «этих» взрослых, и какие наблюдения о себе можно сделать сейчас? Родителям бывает страшно отпускать и доверять ребенку, потому что им кажется, что ребенок дезориентирован, зачастую родители его могут «не узнавать» – еще вчера был «наш ребеночек», а сегодня как незнакомый. Родителям подростков важно пересмотреть особенности воспитания и стараться искать новые возможности договориться, вместе обсуждать способы сотрудничества.

### **Ребенок – тоже человек. Дайте ему возможность думать самому**

Первый признак подросткового кризиса – ребёнок начинает обесценивать то, чему учили родители, и зачастую остается с внутренней пустотой, если родители не учили его находить свои смыслы (а в основном вкладывали в его голову свои мысли), самому размышлять о себе и мире вокруг. Бывает, воспитание в стиле «инструкции» – когда родители во всем помогут, все объяснят и всюду направят. Другая сторона этого, что родители боятся предоставить ребенку возможность самому подумать о себе и ситуации, самому нести ответственность за результат своих действий или бездействий.

Поэтому очень важно с первого класса задавать ребенку «вопросы-размышления», не спешить быстро все урегулировать и уладить – «Как ты сам/а это понимаешь? Что ты сам/а про это думаешь? Как ты мог/ла бы справиться с похожей ситуацией в следующий раз?»

Протекание подросткового возраста тоже очень индивидуально – ребенок может активно выносить внутренние перестройки и проживать их в себе; или изменения проживаются глубинно, не очень заметно для окружающих. Многие подростки проживают этот период защищаясь депрессией или негативизмом.

### **Чрезмерная забота и опека – медвежья услуга**

Подростковый возраст теперь начинается раньше, у некоторых предпосылки могут быть заметны с 9 лет. И, несмотря на то, что акселерация активно заявляет о себе, ограничений в интенсивном проявлении своего взросления стало больше. У детей меньше возможностей нести ответственность за себя и свою жизнь, учиться самодисциплине и планированию.

Чрезмерная забота и опека родителей делает свое дело – «медвежью услугу».

У многих детей нет возможности просыпаться с помощью будильника, учиться самостоятельно готовить завтрак, самому добираться до школы, на тренировки, выполнять домашние задания – жизнь родителей подчинена ритму их детей. И чем дольше происходит такое «благо», тем меньше возможностей взрослеть, дети на долгое время остаются инфантильными и мир вокруг воспринимают с позиции: «все для меня и во имя меня».

### **Гаджеты: сила в воображаемом мире**

Подростку необходимо пространство, где он себя чувствует всемогущим и контролирующим. И они находят такие возможности в воображаемой,

виртуальной жизни, потому что там они чувствуют себя такими, какими хотят себя видеть. И конечно, с интенсивностью переживаний виртуального мира мало что может сравниться, кроме искренних, теплых взаимоотношений, чувства нужности и ценности себя.

Возможно, многим родителям трудно проводить время «просто вместе» со своим ребенком, они больше нацелены на «дело».

Может, это родители того поколения, когда все сделанное должно быть полезно; в детском опыте таких родителей их родители проводили с ними мало времени, так как много работали и т.д, дети были предоставлены сами себе, сами организовывали свой досуг. Хотя, по сути, игра была и остается важным компонентом психического развития ребенка, и выбор каждого родителя – как дозировать виртуальную игру и давать возможность для игры реальной. Индустрия развивающих и настольных игр предлагает большой выбор на любой вкус.

### **Ничего не хочу: потеря смыслов и чувство пустоты**

Одна из «острых» тем этого возраста – потеря смыслов, чувство пустоты, бессмысленности происходящего. Подростковые депрессивные состояния – распространённое в наше время явление. Подросток отказывается от активности только в том случае, когда все его предыдущие действия потерпели крах, когда его не услышали или он чувствовал себя безнадежно ненужным.

Это тема про неразделенность во взаимоотношениях – с родителями, со сверстниками, со своими ощущениями и понимания себя.

Многие подростки легче проживали свои подростковые годы, если бы имели возможность самоутвердиться за счет полезных, конструктивных поступков (например, иметь возможность самостоятельного заработка, реализации своих творческих способностей и т.д.). Тогда они имеют возможность заявить о себе реальными делами, а не через свои «теневые стороны», расписывая стены зданий в городе.

### **Передайте ребенку право «контролера»**

Дети из благополучных семей могут играть на скрипке или посещать кружки, но в отсутствии родителей начинают себя вести отвратительно. Почему так происходит? Потому что важная функция родителя – постепенно передавать ребенку навык «контролера, направляющего, регулирующего и наполняющего смыслами», то есть отдавать ответственность за свою жизнь, за ее планирование, встречу с последствиями действий или бездействий ребенка. В наше время многие родители так много хотят дать своим детям, что забывают подумать – где заканчивается родитель и начинается ребенок. То есть «что я хочу для ребенка, значит, то для него и лучшее».

Но очень важно, чтобы ребенок сам участвовал в выборе своей жизни – учился понимать, что для него самого важно, и почему.

И иногда стоит вовремя завершить занятия скрипкой лишь потому, что ребенок перерос это и хочет попробовать себя в другом деле. Но у многих родителей есть страх, что если они разрешат ему бросить музыкальную школу, то это научит ребенка не доводить дело до конца. Хотя, для многих детей это может оказаться подтверждением, что я сам по себе не важен, важен мой результат. Для

многих детей это время эмоционального насилия над собой и закатывания своих потребностей под асфальт жизненных принципов.

И когда дети вырываются на волю, они начинают отыгрываться за все, чему натерпелись за годы взросления.

### **Причины агрессии**

Симптом один, а причины агрессии разные – это и неуважение к пространству другого (потому что нет опыта уважения к моему пространству), отыгрывание накопленной злости в более безопасной обстановке – дома с родителем не могу, а в троллейбусе незнакомому – с радостью. Родителям стоит проанализировать – какие отношения доминируют в семье, что можно сделать своими силами, чтобы у ребенка был пример мирного общения и умения справляться со злостью, не причиняя вреда ни себе, ни другим.

### **Дети – продолжение родителей**

Безусловно, дети являются продолжением своих родителей, как хороших, так и скрытых от глаз других качеств, их моделей поведения. Когда родитель постоянно говорит о том, что врать плохо и требует максимальной честности от своего ребенка, но при этом ребенок время от времени наблюдает картину, когда мама просит папу на чей-то телефонный звонок сказать, «что она еще на работе», то это двойные стандарты. Очень важно, чтобы родители были максимально честны к себе, видели себя во всех своих проявлениях. Чем больше расхождений реального себя и образа себя как родителя, тем больше трудностей и психосоматических симптомов может быть у ребенка.

### **Всем детям нужны родители**

Подросткам, несмотря на внешнюю изоляцию от взрослого мира, родители нужны вдвойне. Потому, что это время большой нестабильности, потери ранее полученных знаний о себе. Подростку очень важно получать обратную связь от взрослых – слышать про свои успехи и неудачи. Получать поддержку.

Конечно, любить и поддерживать подростков бывает очень непросто.

Потому что они очень амбивалентны и противоречивы, договориться с ними бывает невозможно. Но родителям важно помнить: все, что вы наблюдаете в его поведении – это показатель того, как у него обстоят дела в его внутреннем пространстве – в его мыслях и чувствах, в его мнении о себе и о мире в целом. «Уроки сделал, шапку одел?» – этот формат коммуникации уже не объединит вас с ребенком. Но если подросток будет видеть и слышать от вас другую заинтересованность и заботу о нем – «Как ты сегодня справился со всем, что происходило? Что было самое трудное? О чем были мысли? Какая мелодия крутилась в голове?» – то это будут вопросы-мостики, которые могут вас сблизить. Вопросы, связанные с результативностью, успешностью, выбором профессии и про будущее – могут быть провальными.

Вопросы, связанные с его мыслями о себе, о своих ограничениях и тревогах – очень важны.

Спросите его: «есть ли что-то, о чем мы с тобой ещё не говорили? Ты быстро растешь, я могу не успевать за тобой... А мне важно, чтобы у нас сохранялись отношения. Даже когда кажется, что это невозможно...». Не просите сразу много от ребенка, покажите на своем примере, что значит сотрудничать, слышать, быть рядом и в радости, и в горести.

### 3.9. Агрессия в подростковом возрасте. Что с этим делать?

Достаточно непростая тема – подростковая агрессия. Почему подросток становится таким и что с этим делать.

Агрессия - это нападение, неприятие. Самое главное, что стоит упомянуть, что агрессия в подростковом возрасте – это, в первую очередь, защита и признак неуверенности в себе.

Агрессивное поведение подростков можно назвать естественным явлением для переходного возраста. Также это один из сигналов подросткового кризиса. Казалось бы, вроде все вполне нормально – чадо «перебесится» проблемы уйдут сами собой. Однако, игнорировать агрессию – в корне неверная позиция.

Существует ряд факторов, из-за которых легкая агрессия, действительно нормальная реакция для людей, перерастает во что-то большее и явно опасное.

Сейчас узнаем, что же это:

• *Окружение.* Как ни крути, все идет отсюда. Семья, близкие, друзья – если все они ведут себя враждебно, то от человека, находящегося в такой среде, ничего другого ждать не приходится.

*СМИ.* В средствах массовой информации, к сожалению, очень часто пропагандируются насилие, жестокость – через те же фильмы, передачи, музыку.

*Повышенная эмоциональность подростка.* Эта черта характера порой мешает ему принимать разумные решения, что может приводить к агрессии.

*Частые родительские наказания.* Учеными доказано, что наказания ребенка влияют негативно на него – родители в этом случае сами показывают пример агрессии, что потом повторяет ребенок. Так же из-за наказаний ребенок зачастую начинает избегать родителей, замыкается в себе.

Конечно, это далеко не все первопричины агрессии, а лишь самые основные.

Выделяют следующие формы агрессии:

#### **Физическая агрессия**

Здесь все просто – в ход идет применение силы против кого-либо – чаще всего против того, кто слабее.

#### **Вербальная (словесная) агрессия**

В данном случае подросток выражает свое недовольство чем-то словами (порой нецензурными), криком и т.п.

#### **Невербальная (экспрессивная) агрессия**

подразумевается использование жестов, мимики в целях выражения неприятия той или иной ситуации. Чаще всего сопутствует физической агрессии, а также связана с вербальной.

#### **Косвенная агрессия**

Все просто – подросток вымещает свою обиду, злобу не на того человека, кто является причиной проявления подобных чувств, а на других окружающих его людях. Несложный и достаточно обыденный пример – подросток ругается с кем-то из своих друзей, приходит домой и направляет накопившиеся в нем агрессию, плохое настроение и т.д. на родителей.

#### **Раздражение**

Проявляется через грубость подростка, его вспыльчивость и т.п.

## •Пассивная (скрытая) агрессия

Подросток обижен «на весь мир», негативно настроен, воспринимает все «в штыки», не хочет ни с чем бороться, а уходит в себя и переживает это состояние внутри, сам с собой. Очень опасная форма, в этом случае лучше не затягивать и обращаться на консультацию психолога.

### Что делать подросток стал агрессивным?

Это могут быть:

4. **Спортивные секции.** Танцы, футбол, плавание, бокс – особенно хорошо подходят гиперактивным детям.
5. **Творческие студии.** Некоторым детям необходимо самовыражение и признание, а отсутствие этих составляющих действительно могут приводить к агрессивному поведению.
6. **Какие-либо конкурсы.** Это может быть абсолютно что угодно – снова возвращаемся к самовыражению, которое может достигаться при помощи каких бы то ни было достижений (значимых для подростка), побед и т.п. Они помогут ребенку стать более довольным собой, избавят от ряда внутренних комплексов.

### Рекомендации для родителей:

#### 1) **Первое и самое важное - нужно успокоиться.**

Прежде всего, самим. Взвинченные родители, которые пытаются добиться от своего ребенка объяснения своей агрессии – ситуация прямо из кошмарного сна психологов. Поймите, что силой и раздражительностью ничего не решить.

*Насилие порождает насилие – и это одна из прописных истин.*

Подросток просто построит баррикады, сквозь которые вы уже не пробьетесь никогда. Так вы рискуете навсегда потерять связь с ним.

#### 2) **Спокойно поговорите с ребенком.**

Попробуйте выяснить, что привело к тому, что его поведение достаточно сильно изменилось. Разговор в нормальном тоне настроит всех участников беседы на нужный лад, и ребенок вряд ли станет грубить в ответ. Не прерывайте чадо, пока оно выговаривается.

3) **Идите с подростком на контакт,** даже если он не особо к нему стремится.

Помните, что он имеет право на выражение своих чувств – и злость, и обиду, и раздражение. Но беседу стоит начинать тогда, когда каждый из вас проявил свои эмоции, справился с ними, хотя бы немного успокоился. Начиная разговор, уточните, готов ли подросток общаться сейчас. Дальше - искать, куда можно выплеснуть накопленный негатив.

#### 4) **Консультация психолога**

Если три вышеупомянутых способа не помогли, или, наоборот, вы хотите понять, что вашему чаду подойдет больше, то психолог точно найдет подход к ребёнку, сможет выявить причину проблемы. Вы вместе разберетесь, что делать.

### Как себя вести и что делать НЕ нужно?

*Первое правило – в любой ситуации стараться избегать конфликта.*

Ни к чему хорошему он не приведет. Ссорами и криками добиться чего-либо положительного невозможно.

НЕ надо:

- **Негативно оценивать его действия, черты характера и т.д.**

Критика вызывает желание делать назло. Единицы действуют вопреки, пытаясь доказать неправоту родителей.

- **Высмеивать недостатки**

Этот пункт относится и к предыдущему. Здесь речь идет больше не столько о психологических особенностях подростка, а о физических. Обсуждение, и тем более высмеивание каких-то физических качеств ведет к появлению множества комплексов.

- **Сравнивать**

Это не нравится никому, согласитесь. Когда вы обращаете внимание на достоинства сверстников своего ребенка, при этом занижая и недооценивая его таланты, это вызывает протест и, как следствие, агрессию со стороны подростка. Да, всегда есть кто-то лучше в различных сферах жизни, но помните, что ваш ребенок уникален и индивидуален.

В обществе сложился некий стереотип насчет агрессии – все думают, что это очень плохое, деструктивное явление и с ним обязательно нужно бороться. Но это не совсем так. Нужно учитывать, что не выраженная агрессия направляется внутрь человека и буквально съедает его изнутри. Это называется психосоматика – когда реальные физические заболевания возникают из-за внутренних ощущений человека. Так же задержка эмоций «В себе» может привести к депрессии недалеко. А у подростков этот процесс протекает еще тяжело.

Мало кто задумывается о том, что агрессия – это нормальная реакция человека. Естественно, если уметь ее правильно выражать. Да и вообще, по своей сути агрессия – это движущая сила всех изменений человеком мира вокруг себя. Она порождает огромное количество энергии. Главное – уметь направить ее в верное русло. Разозлился – понял в чём дело – направил силы на изменение ситуации

Агрессия помогает человеку развиваться, защищать и отстаивать свои интересы.

Это очень нужная черта характера, которой многим подросткам не хватает. Она может заставить идти вперед и добиваться своих целей. Нужно просто выражать ее социально допустимым способом.

И очень важно не путать агрессию с жестокостью, что является априори неприемлемым социумом качеством. А в плане борьбы с агрессивным поведением – нужно бороться не с ним, а с неконтролируемыми вспышками эмоции гнева.

### **3.10. О подростковой депрессии**

#### **Помогите подростку в депрессии открываться**

Если вы подозреваете, что ваш подросток страдает от депрессии, сразу же поговорите с ним о его состоянии. Даже если вы не уверены, что подросток страдает именно от депрессии, проблемное поведение и эмоции, которые вы замечаете, являются признаками проблемы.

Окажется ли проблема депрессией или нет, все равно следует обратиться к ней — и чем скорее, тем лучше. Поделитесь с подростком своим беспокойством не предвзято и с любовью. Расскажите, какие конкретные признаки депрессии

вы заметили и почему они волнуют вас. Затем поощрите ребенка к тому, чтобы он поделился, что он переживает.

Ваш подросток может не захотеть открываться, потому что он испытывает стыд или ему страшно остаться непонятым. Если этих причин нет, то подростку в депрессии просто трудно выразить свои чувства.

Если подросток утверждает, с ним все в порядке, но при этом не может объяснить, что является причиной депрессивного поведения, доверьтесь своим инстинктам. Помните, что за отрицанием лежит очень сильная эмоция. Кроме того, подростки просто не осознают, что то, что они испытывают, является следствием депрессии.

### Советы по общению с подростком в депрессии

Предложите поддержку	Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов (подростки не любят чувствовать на себе давление или покровительство), но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку.
Будьте мягкими, но настойчивыми	Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны для подростков. Уважайте уровень комфорта вашего ребенка, но в то же время подчеркивайте вашу заботу и готовность слушать.
Слушайте без морализаторства	Сопровождайте любое желание критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы.
Признайте его чувства	Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми или иррациональными. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез.

### Лечение подростковой депрессии

Депрессия очень разрушительна, если ее не лечить, поэтому не стоит ждать и надеяться, что симптомы исчезнут. Если вы видите предупреждающие признаки депрессии, то обратитесь за профессиональной помощью.

Запишитесь к терапевту или своему семейному врачу на обследование. Будьте готовы дать специалисту конкретную информацию о симптомах депрессии, в том числе: как долго они присутствуют, как и в какой мере они влияют на повседневную жизнь вашего ребенка, и другие признаки, которые вы заметили. Специалист также должен знать о близких родственниках, у которых когда-либо была диагностирована депрессия или другие психологические расстройства. В рамках обследования депрессии врач проведет полный медицинский осмотр и возьмет образцы крови для проверки медицинских причин симптомов вашего ребенка.

## **Поиск специалиста по депрессии**

Если нет никаких проблем со здоровьем, которые вызывают депрессию, попросите врача направить вас к психологу или психиатру, который специализируется на детях и подростках. Депрессия в подростковом возрасте может быть сложным случаем, особенно когда речь идет о медикаментозном лечении. Высококвалифицированный профессионал в области психологического здоровья с большим опытом в работе с подростками будет наилучшим вариантом для вас.

При выборе специалиста всегда прислушивайтесь к своему ребенку. Подростки зависят от родителей в принятии многих решений относительно здоровья, поэтому важно слушать, что они говорят вам. Ни один психотерапевт не является чудотворцем, и одно и то же лечение не работает для всех одинаково. Если ребенок чувствует себя не комфортно или просто не сумел наладить контакт с психологом или психиатром, попросите направление к другому специалисту, который лучше подойдет подростку.

## **Не полагайтесь на одни только медикаменты**

Вероятно, вам придется обсудить со специалистом выбор возможных видов лечения для вашего сына или дочери. Есть целый ряд вариантов лечения депрессии у подростков, в том числе индивидуальное консультирование, групповая или семейная терапия, и медикаменты.

Индивидуальная психотерапия часто является хорошим начальным лечением случаев легкой и умеренной депрессии. В результате психотерапии подросток может решить проблемы, связанные с депрессией. Если этого не происходит, то может быть показано медикаментозное лечение. Тем не менее, антидепрессанты следует использовать только как часть более широкого плана лечения.

К сожалению, некоторые родители чаще склоняются к выбору антидепрессантов, чем к другим процедурам, которые могут быть затратны по времени и стоимости. Тем не менее, если ваш ребенок не находится в зоне риска самоубийства (в этом случае таблетки и постоянное наблюдение необходимы), у вас есть время, чтобы тщательно взвесить все варианты, прежде чем выбрать какой-либо один вид лечения.

## **Риски использования антидепрессантов в подростковом возрасте**

В тяжелых случаях депрессии медикаменты помогут смягчить симптомы. Однако антидепрессанты не всегда лучший вариант лечения. Их применение связано с побочными эффектами и определенными рисками, включая риск безопасности, специфичные для детей и юных взрослых. Важно взвесить все преимущества и риски, прежде чем начать применение таблеток.

## **Антидепрессанты и мозг подростка**

Антидепрессанты были разработаны и испытаны на взрослых, так что их воздействие на молодой развивающийся мозг пока до конца не изучено. Некоторые исследователи обеспокоены тем, что употребление таблеток, таких как «Прозак», у детей и подростков может мешать нормальному развитию мозга. Мозг у молодых людей стремительно развивается, а воздействие антидепрессантов может повлиять на этот процесс, особенно на способность мозга управлять стрессом и регулировать эмоции.

## **Предупреждение об опасности суицида для подростков, принимающих антидепрессанты**

Антидепрессанты могут повысить риск возникновения суицидальных мыслей и поступков у некоторых подростков. Все антидепрессанты должны проходить контроль и иметь на упаковке предупредительный знак об этом риске у детей, подростков и молодых людей в возрасте до 24 лет. Риск самоубийства является самым высоким в течение первых двух месяцев лечения антидепрессантами.

Некоторые молодые люди подвергаются еще большему риску самоубийства при приеме антидепрессантов, в том числе подростки с биполярным расстройством, при наличии биполярного расстройства у членов семьи или в случае наличия истории предыдущих попыток самоубийства.

За подростками, принимающими антидепрессанты, следует внимательно наблюдать и отмечать любые признаки того, что депрессия ухудшается. **Предупредительные признаки включают в себя появление новых или ухудшение уже имеющихся симптомов: возбуждения, раздражительности или гнева.** Необычные изменения в поведении также являются «красными флажками».

Согласно рекомендациям, после начала применения антидепрессантов или изменения дозы подросток должен встречать с врачом:

- Раз в неделю в течение четырех недель
- Каждые две недели в течение следующего месяца
- В конце своей 12-й недели приема препарата
- Чаще, если возникают проблемы или вопросы

Если подросток принимает антидепрессанты, следите за следующими тревожными сигналами:

### **Обратитесь к специалисту, если вы заметили:**

- Возникновение или увеличение мыслей о самоубийстве
- Неудачные попытки самоубийства
- Появление или ухудшение депрессии
- Появление или увеличение тревоги
- Сильное чувство возбуждения или беспокойства
- Панические атаки
- Проблемы со сном (бессонница)
- Появление или ухудшение раздражительности
- Гнев, агрессивные или насильственные действия
- Опасное импульсивное поведение
- Чрезвычайную гиперактивность в действиях и разговоре (гипомании или мании)
- Другие необычные изменения в поведении

### **Поддержка подростка во время лечения от депрессии**

Когда подросток проходит лечение, самое главное, что вы должны сделать — это дать понять, что вы рядом, готовы слушать и оказывать поддержку. Сейчас более чем когда-либо подросток должен знать, что он ценен для вас, принят и о нем заботятся.

• **Проявляйте понимание.** Жизнь с подростком в депрессии может быть трудной и изнуряющей. Время от времени вы сталкиваетесь с изнуренностью,

отчуждением, отчаянием или любыми другими отрицательными эмоциями. В такие моменты важно помнить, что ваш ребенок причиняет трудности ненамеренно. Он страдает, так что сделайте все возможное, чтобы набраться терпения и понимания.

- **Поощряйте физическую активность.** Поощряйте физическую активность подростка. Упражнения облегчают симптомы депрессии, поэтому найдите способы, как включить ежедневные физические упражнения в жизнь подростка. Даже что-то простое, такое как прогулка с собакой или езда на велосипеде, является полезным.

- **Поощряйте социальную активность.** Изоляция усугубляет депрессию, поэтому стимулируйте подростка видеться с друзьями и прилагать усилия к социализации. Предложите пригласить друзей в гости или принять участие в социальных мероприятиях, которые представляют для него интерес, например, спорт, секции в школе или занятия искусством.

- **Вовлекайтесь в лечение.** Убедитесь, что подросток исполняет предписания врача и проходит терапию. Это особенно важно, если ребенок принимает таблетки. Отслеживайте изменения в состоянии своего ребенка и встретитесь со специалистом, если симптомы депрессии становятся хуже.

- **Изучайте информацию о депрессии.** Точно также, как и в случае, когда ваш ребенок столкнулся с заболеванием, о котором вы знаете очень мало, читайте о депрессии и добейтесь того, чтобы стать «экспертом» в этой области. Чем больше вы знаете, тем больше вы сможете помочь подростку. Также поощряйте самого подростка узнавать больше о депрессии. Чтение о депрессии поможет ему понять, что именно с ним происходит и что он не один.

Путь выздоровления подростка от депрессии труден, так что будьте терпеливы. Радуйтесь маленьким победам и будьте готовы к редким неудачам. Самое главное, не судите себя и не сравнивайте свою семью с другими. До тех пор, пока вы делаете все возможное, чтобы дать подростку необходимую помощь, вы отлично справляетесь со своей работой.

### **Забота о семье, когда один из детей находится в депрессии**

Если вы как родитель столкнулись с подростковой депрессией, вы, вероятно, направите всю свою энергию и все свое внимание на своего страдающего ребенка. Но в то же время вы рискуете пренебречь своими собственными потребностями и потребностями других членов семьи. Несмотря на то, что помощь вашему ребенку в преодолении депрессии должна быть главным приоритетом, важно также поддерживать силу и здоровье всей семьи в это трудное время.

- **Заботьтесь о себе.** Для того, чтобы помочь подростку в депрессии, вам нужно оставаться здоровым и позитивным, поэтому не игнорируйте свои собственные потребности. Стрессовые ситуации негативно влияют на ваше собственное настроение и эмоции, поэтому поддерживайте хорошее самочувствие с помощью правильного питания, достаточного количества сна, и посвящая время тому, что доставляет вам удовольствие.

- **Обратитесь за поддержкой для себя.** Получите необходимую эмоциональную поддержку. Обратитесь к друзьям, присоединитесь к группе поддержки или посетите психотерапевта. Нормально чувствовать себя разбитым, разочарованным, беспомощным или раздраженным. Важно говорить о том, как депрессия вашего ребенка влияет на вас, а не подавлять свои эмоции.

• **Будьте честны с семьей.** Не ходите на цыпочках вокруг проблемы подростковой депрессии в попытке «защитить» других детей. Дети чувствуют, когда что-то идет не так. Оставаясь в неведении, их воображение часто рисует гораздо худшие выводы, чем то, что есть на самом деле. Будьте открыты в том, что происходит, поощряйте своих детей задавать вопросы и делиться своими чувствами.

• **Помните о братьях и сестрах.** Депрессия у одного ребенка может вызвать стресс или беспокойство у других членов семьи, поэтому убедитесь, что «здоровые» дети не игнорируются. Братья и сестры могут нуждаться в особом внимании или профессиональной помощи, чтобы научиться справляться со своими чувствами, возникающими из-за происходящей ситуации.

• **Не ищите виноватых.** Самый легкий выход — винить себя или других членов семьи в депрессии вашего ребенка, но такая позиция лишь усугубляет и без того стрессовую ситуацию. Кроме того, депрессия, как правило, вызвана целым рядом факторов, так что вряд ли, за исключением случаев жестокого обращения или пренебрежения, кто-то из близких людей несет за это всю ответственность.

### **3.11. Профилактика суицидального поведения детей и подростков**

#### **Рекомендации для родителей:**

- необходимо открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей;
- необходимо помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- необходимо обязательно содействовать в преодолении препятствий;
- необходимо одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания детей;
- нельзя применять физическое наказание ни при каких обстоятельствах;
- необходимо больше любить своих подрастающих детей, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

#### **Памятка для родителей по профилактике суицида**

##### Общими признаками подросткового суицида являются:

- депрессия,
- отчуждение от друзей и семьи,
- потеря интереса к окружающим,
- потеря энергии, снижение активности, плохое настроение,
- раздражительность, чувство беспомощности.

##### Что может удержать ребенка и подростка от суицида?

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении.
- Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
- Помогите определить источник психологического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.

- Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективы на будущее.

От заботливого и любящего человека, находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат своего воздействия, результат своего труда.

### **Куда обращаться за помощью?**

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье и в коллективе, предотвратить негативные последствия Вам помогут:

- школьный психолог,
- специалисты, работающие на телефонах доверия центров кризисной психологической помощи\*,
- частный психотерапевт или психолог,
- психиатрическая служба, психоневрологический диспансер,
- приемное отделение Скорой помощи,
- духовник или священник.

*\*указать адреса и телефоны центров психологической помощи конкретного населенного пункта*

## **4. Практическая часть. Техники и упражнения.**

### ***Игры, упражнения и техники, направленные на оптимизацию детско-родительских отношений***

**Техника, направленная на оптимизацию детско-родительских взаимоотношений.**

*Это упражнение было разработано на основе теста «Незаконченных предложения» Сакса-Леви.*

#### **Основные правила:**

Упражнение выполняется в паре «ребенок-взрослый». Я использовала это упражнение с детьми подросткового возраста, но, думаю, можно использовать и с младшими школьниками при соответствующем уровне рефлексии. Упражнение является дополнением к другим техникам и применяется только в контексте запроса.

#### **Инструкция:**

Перед вами два задания. Первое из них для \_\_\_\_\_ (имя ребенка), второе для \_\_\_\_\_ мамы (папы или другого взрослого). Ваша задача, продолжить эти предложения. Т.е. (для ребенка): «Сначала ты продолжаешь предложения относительно себя, а дальше, тебе нужно будет предположить, как ответит на вопросы твоя мама и записать эти ответы». Также для мамы (папы или др.) сначала нужно продолжить предложения о себе (вторая часть листа), а потом предположить, как ответит ребенок и эти ответы записать.

**Очень важно:** целью этого упражнения не является угадывание ответов, поэтому и результат мы не будем оценивать по шкале «совпало 3 из 9», например. Для нас важно ваше видение друг друга, ваши воспоминания, впечатления,

эмоции и, конечно же, ИСКРЕННОСТЬ.

После того, как упражнение выполнено обоими участниками, зачитываются ответы. Я всегда спрашиваю, с кого начнем. Если считать, что первой начинает мама, тогда сначала ребенок читает предполагаемый ответ мамы на первое из её предложений. После того, как он озвучен, мама зачитывает, как она ответила. Т.е. первым мы всегда читаем предположение, относительно ответа кого-либо, а потом уже слушаем сам ответ.

Рефлексия проводится как после каждого предложения, так и после упражнения в целом. Предугадать, сколько будет длиться это упражнение достаточно сложно, т.к. в процессе обсуждения поднимается еще множество и множество вопросов. Заканчивать упражнение я всегда стараюсь на позитивной ноте, поэтому (особенно если процесс обсуждения был не прост) предлагаю родителю и ребенку обнять друг друга.

Как я уже писала, по желанию клиентов это упражнение можно давать выполнять дома с другим родителем, но при этом важно правильно обозначить инструкцию и на следующей встрече поинтересоваться результатами.

Одним из ярких примеров в моей практике, когда упражнение было дано на дом, был рассказ девочки о том, как это упражнение она выполнила вместе с папой. В процессе обсуждения упражнения им удалось установить еще более близкий контакт и, как признался отец несколько позже, он «посмотрел на свою дочь другими глазами».

И да, *под каждую пару «взрослый-ребенок» данное упражнение корректируется* исходя из особенностей клиентов и их запроса.

**Стимульный материал:**

**Для \_\_\_\_\_ (имя ребенка):**

1. Самый приятный подарок от мамы, это-...  
.....
2. Когда я делаю что-то не так, моя  
мама.....
3. Чаще всего мама хвалит меня  
за.....
4. Чаще всего мы с мамой ссоримся из -  
за.....
5. Я думаю, что самым приятным, что я сделал(а) для мамы,  
было.....
6. Когда мама говорит,  
что.....я её боюсь
7. Больше всего мне обидно, когда  
мама.....
8. Мне нужна помощь мамы в  
.....
9. Люди, которых я больше всего  
люблю.....

**Для \_\_\_\_\_ (имя родителя).**

1. Больше всего я огорчаюсь,  
когда.....
2. Когда я нахожусь дома, мне очень  
хочется.....
3. Больше всего я хочу, чтобы \_\_\_\_ (имя  
ребенка).....
4. Сложнее всего нам с \_\_\_\_ (имя ребенка) бывает  
.....
5. Я сержусь, когда \_\_\_\_ (имя  
ребенка).....
6. Если \_\_\_\_ (имя ребенка) попросит, я  
готов(а).....
7. Самый приятный подарок \_\_\_\_ (имя  
ребенка).....
8. Мне нужна помощь \_\_\_\_ (имя ребенка)  
.....
9. Люди, которых я больше всего люблю.....

### *Техники для семейной арт-терапии*

#### **«Эмоциональные портреты»**

Мать и отец или муж и жена рисуют «эмоциональные портреты» друг друга. Затем передают рисунки друг другу и исправляют изображения, делая их такими, какими хотели бы себя видеть.

Вариант: Создайте реалистичский автопортрет и передайте партнеру, чтобы он сделал его таким, каким хотел бы Вас видеть.

#### **«Семейный рисунок»**

Вся семья рисует на большом листе бумаги, а затем обсуждает динамику процесса рисования, отражающую семейные роли и отношения.

Варианты: перед началом рисования определяют тему рисунка, создание общего произведения, используя любой материал.

#### **«Общие ресурсы»**

Семья должна создать скульптуру, используя различные материалы, такие, как картон, клей, пастель, краска, разноцветная бумага и т. д. Однако число листов бумаги или картона должно быть меньше числа участвующих для того, чтобы они могли определить, как использовать общий материал.

#### **«Команды»**

Члены семьи распределяются по парам. Каждый в паре выбирает карандаш или краску определенного цвета и создает общий рисунок с напарником, рисуя поочередно.

Данная техника позволяет выявлять «внутрисемейный альянс».

#### **Семейный портрет**

Реалистичское, абстрактное, символическое изображение членов семьи.

Варианты: автопортрет, изображение членов семьи, как животных или предметов, изображение нескольких членов семьи с составлением диалогов между ними, подберите и вырежьте иллюстрации из журналов, напоминающие о семье и отношениях между ее членами.

### **Кинетический рисунок семьи**

Изобразите членов семьи в процессе совместной или индивидуальной деятельности, либо сцену из семейной жизни.

Варианты: аналогично предыдущему, но с уточнением сюжета и т. д., изобразите себя в любой роли, которую Вы играете в семье, изобразите план Вашего жилища и расположите в нем членов семьи, выполняющих какую-либо деятельность.

### **«Скульптура семейных отношений»**

Изобразите семейные отношения в виде скульптурной группы. Можете использовать пластилин, глину, самих участников группы и т. д.

Варианты: создайте социограмму, отражающую «я» в его связи с помощью кругов соответствующей величины, расположенных на разном расстоянии от центра - «я», создайте модель в виде трехмерного «мобиля» с помощью вешалки, картона, ниток и т. д. Изобразите, «семейное дерево». Части дерева должны символизировать разных членов семьи.

### **Наследство**

Сложите лист дважды и изобразите на каждой из его четырех частей: что Вы унаследовали из личных качеств родителей, что Вам хотелось бы от них унаследовать, что Вам не хотелось бы от них унаследовать, какие из этих качеств Вам хотелось бы передать детям.

Варианты: нарисуйте Ваше прошлое и настоящее в семье, и каким Вам хотелось бы их видеть, изобразите сильные и слабые качества, унаследованные Вами от родителей.

### **Детские воспоминания**

Изобразите на рисунке или в скульптуре какой-либо эпизод из Вашего детства.

Варианты: проиллюстрируйте «путешествие» в мир детства, изобразите себя, свои интересы, род занятий и фигуру в настоящий момент, а затем - то же самое в определенный момент Вашего детства, изобразите в виде «кукольного дома» Вашу семейную ситуацию, когда Вы были ребенком, стали родителем, дедушкой (бабушкой).

### **Отношения родителей**

Разбейтесь на две группы : «детей» и «родителей». Изобразите игру родителей и детей, затем «дети» начинают рисовать под руководством «родителей», а «родители» создают рисунки для «детей». Работа завершается дискуссией об отношениях детей и родителей...

Варианты: изобразите своих мать и отца, критикующих Вас, распределите

роли членов семьи между участниками группы и изобразите сцену семейной жизни.

#### **«Семейные темы»**

Нарисуйте себя вместе с каким-нибудь членом Вашей семьи, изобразите различные семейные события: свадьбу, рождение ребенка, похороны, праздники и т. д.

#### **«Игровые семейные отношения»**

Используйте песочницу и различные фигурки людей и животных для изображения ситуации, создания историй, отражающих семейную жизнь, нарисуйте и вырежьте из картона бумажные фигурки людей, кукол, животных для изображения семейных отношений, попросите ребенка изготовить фигурку из теста, в особенности, какую-либо значимую для ребенка фигуру члена семьи и спросите его, что она говорит или делает.

#### **Реалистические семейные портреты**

Каждый рисует свою семью, изображая его членов в полный рост, включая себя.

*Абстрактное или метафорическое изображение семейных отношений.*

#### **«Текущий момент»**

Члены семьи изображают семейную ситуацию в настоящий момент, а затем так, как они хотели бы ее видеть.

#### **«Наиболее важные вещи»**

Каждый член семьи рисует то, что наиболее важно для него в настоящий момент. Затем рисунки обсуждаются совместно.

#### **«Общий опыт»**

Каждый член семьи рисует то, что он делал в прошедшие выходные. Затем рисунки обсуждаются совместно. Вариант: изображение других цен из семейной жизни.

#### **«Проблемы и их разрешение»**

Каждый член семьи изображает какую-нибудь семейную проблему и то, как она влияет на его жизнь, например, алкоголизм, заболевание, инвалидность, безработица и т. д.

#### **«Гнев»**

Каждый член семьи изображает семейную ситуацию, связанную с выражением гнева, затем передает свой рисунок другому.

#### **«Дети и родители»**

Дети изображают себя в более раннем возрасте, родители рисуют себя в

возрасте своих детей. (техника позволяет исследовать общие у родителей и детей роли, проблемы, проекции, идентификации и т. д.).

#### **«Начальник и подчиненный»**

Ребенок руководит действиями своего родителя в процессе его рисования или лепки.

#### **«Неполная семья»**

Каждый член семьи изображает на рисунке или коллаже положительные и отрицательные моменты, связанные с неполной семьей.

#### **«Влияние дедушки и бабушки»**

Задание выполняется в два этапа: изображается какая-нибудь семья или брачные отношения, разделив лист на две части, на одной части изображает родителей отца, на другой - родителей матери. Затем выясняют, какой рисунок второго этапа имеет больше сходства с рисунком первого этапа.

Данная техника позволяет исследовать бессознательные процессы, связанные с влиянием дедушки и бабушки.

#### **“Родители и дети глазами друг друга”**

**Цель:** закрепление позитивного отношения друг к другу.

**Участники:** родители и их дети от 5 лет

**Процедура проведения:**

Участники по очереди рассказывают о своих близких:

Расскажи о своей маме (расскажите о своем ребенке). Какая она (какой он)? Что любит делать? Что ей (ему) нравится? Что не нравится? За что ты (вы) ее (его) любишь (те)?

#### **«Что я знаю о своем ребенке?».**

**Цель:** Саморефлексия. Формирование у родителей внимательного отношения к пониманию поведения и переживаний ребенка

**Участники:** родители

**Процедура проведения:**

• Выпишите по порядку 10 слов, фраз, которые наиболее полно характеризуют вашего ребенка. Оцените степень проявления этих характеристик (10 - ярко проявляется, 5 - средняя степень проявления, 1 - проявляется иногда).

• Определите, сколько из перечисленных характеристик можно отнести к одной из следующих категорий: положительная (+); отрицательная (-); нейтральная (0).

• Поставьте себя на место ребенка, которого вы только что характеризовали и одним словом оцените свои чувства по поводу этой оценки.

#### **“Совместный рисунок”**

**Цель:** формирование процесса сотрудничества взрослого и ребенка.

**Участники:** родители и их дети от 5 до 9 лет

**Процедура проведения:**

Паре предлагается нарисовать совместный рисунок на любую тему, например: “Наш дом”, “Семья”, “Праздник”, что угодно, возможно спонтанное произвольное рисование.

Презентация рисунка:

Как называется рисунок?

Кто был инициатором идеи?

Кто что рисовал?

Удобно ли было рисовать вдвоем?

Какие чувства испытывали?

Что на рисунке главное?

**“Спасибо и извини”**

**Цель:** Формирование благоприятного психологического климата в семье. Формирование чувства любви, эмпатии, уважения.

**Участники:** родители и их дети от 5 лет

**Процедура проведения:**

Все участники каждому из членов семьи говорят фразу «Спасибо тебе за то, что...!!!» можно проделать несколько кругов. После чего точно так же фразу «Извини меня за то, что...!!!» В заключение все обнимаются, показывая, как все друг друга любят.

Обсуждается вопрос, что было легче говорить спасибо или извиняться, самому говорить или принимать высказанное. Как часто в повседневной жизни члены семьи друг перед другом извиняются и говорят спасибо. И как часто следовало бы это делать.

**«Наш распорядок дня»**

**Цель:** Формирование осознанного родительства

**Участники:** родители

**Процедура проведения:**

Предлагается родителю составить детальный план дня.

Время	Действие	Один или совместно с ребенком

После чего предлагается оценить сколько времени родитель в сутки уделяет ребенку.

**Упражнение. Рисунок семьи.**

**Цель:** осознание возможности позитивных изменений в семье.

**Инструкция:** каждому участнику выдается лист бумаги, с одной стороны они должны нарисовать свою семью, а затем, нарисовав, участники переворачивают лист бумаги и делят его на три части. На первой они пишут про свою семью всё, что хочется и приходит в голову, на второй – какие трудности у них имеются в семье (данный столбик зачитывается если и будет, то только

добровольно), и в третьем столбике они пишут чего хотелось бы, что бы было или изменилось в семье.

Материалы: лист бумаги формата А4 для каждого участника, карандаши, фломастеры.

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

Цель: Развитие навыков активного слушания и внимательного отношения в общении с ребенком.

Инструкция: Участникам предлагается начать вести диалог, сидя напротив друг друга, а затем необходимо отодвинуться друг от друга на расстояние не менее четырех метров и продолжать вести беседу.

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

Материалы: Стулья.

### **Коллаж «Мир детский. Мир взрослый».**

Цель: осознание разницы между восприятием взрослых и восприятием детей.

Инструкция: участники тренинга делятся на две группы. Одна группа делает коллаж «Мира взрослых», вторая – «Мир детей». Затем идет демонстрация коллажей и обсуждение.

Материалы: Ватманы, журналы, ножницы, клей.

## Литература

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. – М., 1978.
2. Амбрумова А.Г., Постовалова Л.И. Мотивы самоубийств // Социологические исследования. - 1987. №6.
3. Атватер И. Я вас слушаю. М., 1978.
4. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. СПб., 2002.
5. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002.
6. Бойко В. В. Правила эмоционального поведения. СПб., 2000.
7. Бороздина Г. В. Психология делового общения: Учебное пособие. М., 1999.
8. Вроно Е. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. - М.: Академический Проспект. - 2001.
9. Всемирная организация здравоохранения. Предотвращение самоубийств. Справочное пособие для консультантов. - Женева, 2006.
10. Гишинский Я. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других "отклонений". - СПб.: Издательство "Юридический центр Пресс". - 2004.
11. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? 3-е изд. М., 2001.
12. Горская М. В. Диагностика суицидального поведения у подростков. // Вестник психосоц. работы. – 1994. №1.
13. Девиантность подростков: терапия, методология, Эмпирическая реальность /Я. Глинский, И. Гурвич, М. Русакова, Ю. Симпура, Р. Хлопушин. Учебно-научное издание. - С-Пб.: - Медицинская пресса, 2001.
14. Дерманова И. Б., Сидоренко Е. В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации. СПб., 2003.
15. Дети группы риска в образовательной школе / Под ред. С. В. Титовой. СПб., 2008.
16. Иванова Е. Н. Эффективное общение и конфликты. СПб.: Рига, 1997.
17. Кораблина Е. П. Формирование готовности к оказанию психологической помощи: Учебное пособие. СПб., 2007.
18. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1999.
19. Куницина В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение: Учебник для вузов. СПб., 2001.
20. Лабунская В. А. и др. Психология затрудненного общения. Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М., 2001.
21. Мягков А.Ю., Смирнова Е.Ю. Структура и динамика незавершенных убийств //СОЦИС (Социологические исследования). - 2007. - №3.
22. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003.
23. Огнев И. Психологическая безопасность. Ростов н/Д, 2007.
24. Олифиревич Н.И, Зинкевич - Куземкина Т.А, Велента Т.А. Психология семейных кризисов .- М.: Речь, 2006 - 360 с.

25. Осорина Н.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб: Речь. 2007.
26. Психология суицида: учебно-метод. пособие / Сост. И.Н. Рассказова. - Омск: изд-во ОмГМА. - 2005.
27. Пархомчук Г. С. Общаться с подростком. Как? Книга для умных родителей. СПб., 2008.
28. Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М., 2007.
29. Психологические тренинги с подростками. СПб., 2008.
30. Сергеева В.П. Классный руководитель в современной школе. 2-е изд., испр. - М.: ЦГЛ, 2003.
31. Скотт Дж. Г. Способы разрешения конфликтов. Киев, 1991.
32. Скрипкина Т. П. Взаимодоверие как основание межличностных взаимодействий. [http://www.voppsy.ru/journals\\_all/issues/1999/995/995021.htm](http://www.voppsy.ru/journals_all/issues/1999/995/995021.htm).
33. Ушакова Е.С. Суицидальные риски//СОЦИС (Социологические исследования). - 2008. - №2.
34. Ушакова Е.С. Суицидальные риски//СОЦИС (Социологические исследования). - 2008. - №2.
35. Шкуратова И. П. Мотивация самораскрытия в межличностном общении. <http://www.follow.ru/article/126>.
36. Шрагина Л. И. Анатомия конфликта. <http://www.follow.ru/article/172>.

#### **Электронные ресурсы**

1. <http://www.cogito-centre.com> – сайт психологического издательства «Когито-Центр».
2. <http://www.follow.ru> – сайт, на котором можно получить консультации психологов, найти статьи по популярной психологии, психологические тесты.
3. <http://spasizhizn.com> – сайт полезных материалов о суициде: статьи, книги, притчи, рассказы, видео и аудиоматериалы.
4. <http://pedsovet.su/> – сообщество взаимопомощи учителей.
5. <http://www.suicida.net/> – сайт о профилактике суицида.

## Приложение

Приложение 1.

### Взаимосвязь стиля семейного воспитания и типа личностного развития ребенка

Название	Эмоциональная близость	Требования	Контроль, санкции	Модель общения	Тип личностного развития ребенка
Демократический (разумная любовь; сотрудничество: принимающе-авторитарный; авторитетный; ценностное отношение с высокой рефлексией)	Принятие, тепло, любовь	Справедливые, с обоснованием запретов	На основе разумной заботы Диалог и сотрудничество	Личностно-ориентированная	Оптимальный – чувство собственного достоинства и ответственности; самостоятельность и дисциплина, полноценное общение
Авторитарный (автократический; диктат)	Чаще отсутствует, хотя не исключается	Жесткие, без объяснения причин	Жесткий, часто некорректный; наказания	Дисциплинарная (окрики, угрозы)	Пассивный – отсутствие инициативы, зависимость, низкая самооценка. Агрессивный – превращение в тирана (подобно родителю). Лицемерный
Гиперопека (гиперпротекция; доминирующая гиперопека: симбиотический; «жизнь за ребенка»)	Излишняя забота	Отсутствуют при многочисленных запретах и ограничениях	Тотальный, чрезмерный	Стремление к тесному эмоциональному контакту (мелочная опека)	Несамостоятельный – зависимость; эгоцентризм, вседозволенность, асоциальность; инфантилизм; усиление астенических черт
Гиперопека (гиперпротекция; потворствующая гиперопека; «кумир семьи»)	Обожание, любование	Отсутствуют	Слабый; вседозволенность	«Жертвоприношение» (максимальное удовлетворение потребности	Истероидный – демонстративность, несдержанность в негативных эмоциях. Эпилептоидный – завышенные

				й, прихотей)	притязания; трудности в отношениях со сверстниками
Повышенная моральная ответственнос ть (гиперсоциализ ация)	Пониженное внимание	Высокие	Возможны варианты	Чрезмерная озабоченнос ть будущим, социальным статусом, учебными успехами	Тревно- мнительный
Анархический (потворствующ ий: либерально- попустительск ий)	Прерывание эмоциональног о контакта (иногда демонстративн ое) при нарушениях поведения ребенка	Отсутствуют или слабые	Отсутствует (оправдание поведения)	«Заискиваю щая» (некритично е отношение)	Неустойчивый – эгоистичность, некритичность, приспособленчеств о
Гипопротекция (безнадзорност ь; индифферентн ый; мирное сосуществован ие)	Безразличие; недостаток тепла	Отсутствуют	Отсутствует (равнодушие )	«Невмешате льство» (автономия, закрытость для общения)	Неустойчивый, гипертимный – асоциальность, непредсказуемость
Эмоционально е отвержение (отчужденный; отвергающий; «золушка»; «маленький неудачник»)	Отсутствует	Повышенные	Жесткий, строгие наказания	Психологич еская дистанция, полная потеря контакта	Эпилептоидный – мечтательность, жестокость; трудности в общении; невротические расстройства
Жесткое обращение (агрессивный)	Отсутствует	Открытая агрессия	Жесткий, лишение удовольстви й, унижения, побои	Антагонизм, враждебност ь (по поводу поведения)	Эгоистичный – жестокость, провокации. Эпилептоидный
Хаотический	от	Не	Не	От	повышенная

стиль воспитания (непоследовательное руководство)	психологического принятия к резкому эмоциональному у отвержению	последовательны и не предсказуемы	последовательны и не предсказуемы	дисциплинарной (окрики, угрозы) до стремления к тесному эмоциональному контакту (мелочной опеки)	тревожность, неуверенность, импульсивность. Неустойчивый и истероидный тип.
---	---	-----------------------------------	-----------------------------------	--	---

Приложение 2.

**Взаимосвязь стилей семейного воспитания и типов акцентуации характера**

Стиль семейного воспитания	Его основные характеристики	Влияние на акцентуацию и психопатию (какой тип формируется и какой усиливается)
Гипопротекция	Полная безнадзорность или недостаток контроля и опеки. В условиях нормального материального обеспечения нет внимания к потребностям ребенка, он предоставлен сам себе в духовной жизни. Формальный контроль, возможно эмоциональное отвержение.	Неустойчивый тип. Конформный тип. Возможно формирование других типов, кроме сензитивной и психастенической акцентуации.
Доминирующая гиперпротекция	Чрезмерная опека, мелочный контроль. Подавляет самостоятельность, лишает возможности учиться на собственном опыте. Не формирует ответственность и чувство долга. Усиливает реакцию эмансипации, непослушание.	Гипертимно-неустойчивый тип. Психастеническая акцентуация. Сензитивная акцентуация. Астено-невротическая акцентуация.
Потворствующая гиперпротекция	Чрезмерное покровительство, восхищение, в том числе и мнимыми талантами. Культивируемый эгоизм.	Истероидная акцентуация.
Эмоциональное отвержение	Ребенком тягостятся, его потребности игнорируются. Родители считают ребенка обузой и проявляют общее недовольство им. Скрытое эмоциональное отвержение, когда родители не признаются в подобном отношении к ребенку, компенсируя его усиленным вниманием к поведению ребенка и мелочным контролем. Оказывает наиболее пагубное воздействие на	При истероидной акцентуации реакция оппозиции. При шизоидной - уход в себя. При сензитивной, лабильной, астено-невротической акцентуациях способствует развитию соответствующих

Жестокие взаимоотношения	Часто сочетается с крайней степенью отвержения ребенка. Могут проявляться открыто, когда на ребенке «срывают зло», применяя насилие.	Особо пагубно для эпилептоидного и конформного типа.
Повышенная моральная ответственность	От ребенка требуют честности, порядочности, не соответствующей его возрасту, возлагают на него ответственность за благополучие близких. Насильно приписывают роль «главы семьи».	Гипертимные и эпилептоидные задатки развиваются в лидерство и стремление доминировать. У психастенического и сензитивного типов возможно развитие фобических неврозов.
Хаотический стиль воспитания (непоследовательное руководство)	Это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями	Неустойчивый и истероидный тип.

Приложение 3. Инфографика

## ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

<p>Ребенок теряет интерес к школе, ищет причины не ходить в школу. Внезапное нежелание или увеличение нежелания ходить в школу является одним из основных маркеров буллинга. Некоторые школьники подвергаются издевательствам по пути в школу или из школы, следовательно, заслуживает внимание «задержка» ребенка из школы.</p>	<p>Изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин. Подобную изменчивость не стоит путать с изменением социального и внутреннего мира подростка, когда его повседневное поведение все больше зависит мнения сверстников.</p>	
<p>Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит.</p>	<p>Часты нарушения сна и ночные кошмары, что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам (в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей (указывающей на беспокойство).</p>	
<p>У ребенка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.). Иногда же суть издевательств сводится к преднамеренному уничтожению или хищению имущества жертвы.</p>	<p>У ребенка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость, ухудшается успеваемость в школе. Зарубежные исследователи относят также внезапное «погружение» ребенка в повышение своей успеваемости к возможным признакам травли.</p>	
<p>Появляются запросы на дополнительные деньги. Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть (скажем, из магазинов или даже домов) для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только деньги или имущество, которые были украдены, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.</p>	<p>Отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его переменившегося настроения и поведения. Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.</p>	
<p>Отдает предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их совсем.</p>	<p>Избегает мест и предметов, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.</p>	
<p>Педагог-психолог Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних ГОБУ МО ЦППМС-помощи И.С. Малышева</p>		
		



## ДЕТСКИЕ СТРАХИ

- это обычное явление для детского развития.

Каждый родитель слышал от своего ребенка хотя бы раз: "Мне страшно! Я боюсь!" Порой ребенка может испугать то, что любому взрослому покажется глупостью, например мамина мохнатая шапка. Грань между реальностью и вымыслом для них очень зыбкая.

Нередко не изжитые до конца детские страхи могут получить отголоски и во взрослой жизни.

Поэтому задача каждого родителя, воспитателя, психолога во время обратиться на это внимание и при необходимости помочь ребенку эту преодолеть.

Детский смех боится детского смеха! Помните это. Помогите ребенку посмеяться над своим страхом!

Разработка "Школа успешного родительства"

## ЧЕГО ОБЫЧНО БОЯТСЯ ДЕТИ?

По мере роста ребенка развивается его чувствительность к определенным сигналам внешнего мира, поэтому у каждого возраста есть "свои страхи", которые в случае нормального развития со временем исчезают.

В **1 - 3 года** ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), одиночества и особенно темноты. В этот период детям начинают иногда сниться страшные сны (часто со сказочными персонажами), поэтому могут появиться страхи перед засыпанием. Эти страхи типичны и нормальны для ребенка этого возраста.

Позднее, в **3 - 5 года**, возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.

У детей **5 - 7 лет** вы можете наблюдать возникновение страха перед представителями потустороннего мира. Как и многие другие страхи, он является разновидностью самого главного, ведущего страха, появляющегося в этом возрасте, - страха смерти (своей и родителей). Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызвать панику.



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, СТОЛКНУВШИМСЯ С ПРОБЛЕМОЙ ДЕТСКИХ СТРАХОВ?

- **Реакция родителей должна быть спокойной.** Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы.
- **Нужно позволить детям бояться.** Для детей бояться - естественно. А если вы будете рядом, то бояться вместе - не так страшно.
- **Разузнайте подробности испытываемого страха.** Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив ребенка на колени или сесть просто рядышком друг с другом. Попробуйте обсудить его страх, пусть он расскажет о том, что чувствует и опишет сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.
- **Родители изначально являются для ребенка гарантией его безопасности.** Поэтому чем больше уверенности вы изучаете в опасной, с точки зрения, ситуации, тем менее он боязлив. Постарайтесь помочь ребенку развить в себе уверенность по отношению к своим страхам.
- Быстрее избавиться от страха перед собаками, электричками метро, пожарными машинами и так далее можно с помощью игр в эти объекты. **Управляя пугающим предметом, ребенок устанавливает с ним отношения и приобретает чувство превосходства над тем, что его пугало.**
- **Нарисовать страх - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним.** Страх нарисован. Позвольте ребенку разделиться с тем, что его пугает. Предложите ему или порвать бумажку с изображением существа на мелкие-мелкие снежинки или сделать его смешным. Пусть он пририсует страху какие-нибудь смешные ушки, рожки.

педагог-психолог Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних ГОБУ МО ЦППМС-помощи М.И. Елсакова

## Как вести себя в конфликте?

1. **Дай партнеру выпустить пар.** Пока этого не случится, договориться с ним будет трудно или невозможно. Во время его взрыва веди себя спокойно, но не высокомерно.

2. **Не выясняй, кто прав, а кто виноват.** Такое выяснение - путь к усугублению конфликта. Ваша задача - договориться, а значит, важнее решить, как действовать дальше, чем искать виноватых.

3. **Не переходи личности.** Что бы ни говорил партнер, веди разговор в русле рассуждения о поступках, а не о личности собеседника, иначе конфликт разгорится еще больше.

4. **В любом случае дай партнеру "сохранить лицо."** Не отвечай агрессией на агрессию и не задевай достоинств партнера. Он не простит этого, даже если не уступит натиску. Необходимо, чтобы во время конфликта оба собеседника оставались в позиции "на равных".

5. **Не бойся извиниться, если чувствуешь, что виноват.** Это обезоруживает партнера и вызывает у него уважение, ведь к извинению способны только уверенные, зрелые и честные по отношению к себе личности.

6. **Оговори взаимоотношения на будущее.** Обязательно поговорите о том, как вы будете решать возникшие проблемы в будущем.

## Технология "Я-сообщение"

Разработка: «Формирование и развитие психологической безопасности образовательной среды».

Цели использования технологии "Я-сообщение".

- сказать о своем недовольстве, чтобы не обидеть другую сторону и продолжить конструктивное общение;
- освободиться от своих эмоций, не накапливая негатива внутри себя

Правила технологии "Я-сообщения":

- ✓ Если недоволен, скажи об этом. Чем раньше скажешь, тем меньше собеседник допридумывает ("наверное он думает").
- ✓ Сохраняй доброжелательный настрой! Твое недовольство не должно стать началом военных действий.
- ✓ Разделяй людей и их поступки! Выражай недовольство действиями и поступками, а не людьми. Нельзя осуждать чувства других.
- ✓ Начиная фразу от первого лица, в единственном числе: "Я, Мне, Меня"
- ✓ Избегай "Ты-формулировок"

**Технология "Я-сообщение"** предусматривает разговор с собеседником от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова "Я". Если вы решили общаться в стиле Я-сообщение, Вы должны как можно точнее описывать свои чувства и желания в отношении ситуации, не переходя на личность собеседника.

**Эмоциональная часть**

Проговариваем те эмоции, которые испытываем в данный момент или испытывали в ситуации, которая уже произошла

**Информационная часть**

Проговариваем ТО, что вызвало эмоцию, конкретизируя действие, поступок



педагог-психолог Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних ГОБУ МО ЦППМС-помощи Елсакова М.И.

### Как не спровоцировать уход и сохранить хорошие отношения:

При трудностях в обучении - тактично, не подрывая авторитета школы, встаньте на сторону ребенка, помогите ему, поддержите.

Разговаривайте с ребенком как с другом. У Вашего ребенка остается возможность найти отклик другого, кто способен повлиять на него. Если общения нет, нарастает непонимание, отчужденность.

Выслушивайте, старайтесь узнать о чувствах, интересах, взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор, не перебивайте.

Рассказывайте ребенку о себе.

Не бойтесь рассказывать о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Это поможет ему увидеть в Вас не только родителя, но и друга, с которым можно обсудить свои проблемы

Дружите с его друзьями. Пусть они приходят к Вам в дом, общайтесь с ними. Только в таком случае у Вас будет возможность хоть как-то влиять на то, что происходит.

Уважайте своего ребенка, его потребность в уединении и личной жизни.

И будьте к нему внимательны.



*Ваш  
ребёнок  
ушёл из  
дома*

### Родители, Ваши действия:

**1 шаг** - обзвоните друзей, родственников, знакомых.

**2 шаг** - если ребенок в течение суток не вернулся, обращайтесь в полицию по тел. 112.

Вас соединят с инспектором вашего округа (района).

**3 шаг** - подъезжаете с фотографией, записной книжкой ребенка, свидетельством о рождении и вашим паспортом и пишете заявление (заявление с ваших слов могут записать по телефону, если это позднее время и у вас нет возможности подъехать). С этого момента вашего ребенка объявляют в розыск.

После нахождения инспектор выясняет причины ухода, планирует дальнейшую с ним работу. Информация поступает в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав, школу, ребенка ставят на учет в отдел по делам несовершеннолетних.

педагог-психолог Центра по профилактике правонарушений  
несовершеннолетних ГОБУ МО ЦППМС-помощи И.С. Малышева

# МАМА, Я БОЮСЬ



После, покажите ему что на вас можно опираться. Волшебные слова: "Я с тобой" или "Я рядом". Так ребенок понимает, что он не один в своем страхе,

Первым делом, необходимо признать и обозначить это чувство!

Никаких - "ты что маленькая девочка?"

"как тебе не стыдно, ты же мальчик, ты должен быть смелым", "это совсем не страшно"!

Вы можете сказать: "Тебе страшно, я понимаю" и остановитесь здесь на несколько минут. Без уговоров и "но".

Дайте ребенку прожить страх. Не спорьте с ним, покажите, что вам важны его чувства, дайте им выход.

Вы можете предложить ребенку сделать или сходить в страшное место вместе. Можете показать своим примером.

"Давай я сейчас поглажу эту собачку, смотри, со мной все в порядке.

Попробуешь?"

Если это что-то, что ребенку нужно сделать самому, например, выступить перед публикой, уверьте его своей поддержкой и покажите, что

в любом случае - вы с ним, вы его любите и ему

для этого не нужно быть the best

Что делать, когда ребенок вам говорит:  
"Я не пойду туда, мне страшно",  
обхватывает вашу шею руками и начинает хныкать?

педагог-психолог Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних  
ГОБУ МО ЦППМС-помощи И.С. Малышева



## КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ НА «ТРУДНЫЕ ТЕМЫ»

### 1. ВЫСТУПИТЕ ИНИЦИАТОРОМ РАЗГОВОРА

вы понимаете, что ребенку необходима помощь, что пора разбираться в данной теме, но вам кажется, что он ее избегает, сами иницилируйте разговор. Может быть, происходит что-то плохое или ваш ребенок просто стыдится?



### 2. СОЗДАЙТЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ АТМОСФЕРУ И ДОБРОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Ваш разговор с ребенком лучше провести в домашней, непринужденной обстановке. Ребенок должен почувствовать себя защищенным и расслабленным.



### 3. ОБРАЩАЙТЕСЬ К СОБСТВЕННОМУ ОПЫТУ ДЛЯ ИЛЛЮСТРАЦИИ СИТУАЦИИ

похожие истории из вашей жизни, когда говорите с ребенком о чем-то важном. Говорите о своих чувствах и переживаниях, которые вы испытывали в подобных прожитых событиях, делитесь с ребенком, как это было в вашем случае. Благодаря этому приему разговор покажется ему ближе и меньше отвлеченным от реальности.



### 4. ВЫСТРАИВАЙТЕ ДИАЛОГ И ИЗБЕГАЙТЕ МОНОЛОГА

Важно научить ребенка задавать вопросы и делать собственные выводы, а не растить из него пассивного слушателя. Если вы будете позволять ребенку высказывать собственное мнение, то шансы сформировать у вашего ребенка уверенность в себе и умение принимать решения и самостоятельно искать выход из ситуации значительно возрастают. Для этого прислушивайтесь к нему, смотрите ему в глаза — он должен понимать, что вы заинтересованы услышать его точку зрения.



### 5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ В РАЗГОВОРЕ С РЕБЕНКОМ ПОНЯТНУЮ ДЛЯ НЕГО ЛЕКСИКУ

Употребляйте простые слова, которые ребенку уже знакомы. Ваши слова должны быть доступными и точными.

### 6. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ И С ДЕТЬМИ

Вы не должны искусственно идеализировать ситуацию, но в то же время не прибегать к методам драматизации и гиперболизации ситуации. Будьте конкретны и открыты. Помните, что дети чутки к восприятию информации, чувствуют ложь в поведении и словах взрослых.

Педагог-психолог Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних ГОБУ МО ЦППМС-помощи И.С. Малышева

## «Как договариваться с подростком?»



НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, ЧТО ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ МЕНЯЮТСЯ, КОГДА РЕБЕНОК ДОСТИГАЕТ «ПЕРЕХОДНОГО» ВОЗРАСТА. ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ДОГОВАРИВАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ? В КАКИХ ВОПРОСАХ СТОИТ ДОГОВАРИВАТЬСЯ, А В КАКИХ – НЕТ? И КАК ЭТО ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО?

### ПОЧЕМУ ВАЖНО ДОГОВАРИВАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ, И КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?

1. Договор как атрибут равноправия всегда подчеркивает значимость мнения другого человека, его право голоса. Важно, чтобы ребенок научился договариваться, сначала в семье с родителями, так как потом это умение пригодится ему в будущем. Умение договариваться о чем-либо и приходить к какому-то решению в целом полезный навык во взаимодействии с окружением (сверстников, педагогов, родителей). Спектр тем, по поводу которых можно договариваться, расширяется с возрастом.
2. Возможность договориться с родителями о чем-нибудь параллельно работает как профилактика конфликтного поведения и негативизма подростка. Если подросток понимает, что в каком-то вопросе с родителями можно договориться, то желание бунтовать и «кому-то что-то доказывать», скорее всего, просто не возникнет. Например, договориться о том, в какую спортивную секцию будет ходить подросток. Печальнее ситуация обстоит в тех семьях, где с подростком никто ни о чем не договаривается: «Ты должен в 19.00 быть дома». И когда пересмотр заявленного правила быть дома в 19.00 «мирным» путем невозможен, подросток вынужден либо конфликтным поведением настаивать на своем, либо систематически нарушать ненавистное ему правило.
3. Договор всегда апеллирует к ответственности подростка, в том числе к его адекватному оцениванию собственных сил и возможностей. Поэтому, чем раньше Вы начинаете со своим ребенком о чем-то договариваться, тем быстрее возвращаете в нем самостоятельность и ответственность за свои поступки и слова. «Я знаю, что ты очень хочешь собаку. Мы можем с тобой договориться о том, что заведем собаку, но ответственность за заботу о ней разделим между собой. Пожалуйста, подумай, что бы ты мог взять на себя»
4. В обычной жизни договоры заключаются только в том случае, если есть определенное доверие к партнеру. Поэтому договоренности между родителями и детьми создают атмосферу особых доверительных отношений. Договариваясь с подростком о чем-то, Вы со своей стороны тоже даете ему кредит доверия, и обязательно проговариваете, насколько это важно для Вас.
5. Договор — это не способ манипуляции, чтобы он делал то, что нужно Вам (это как раз про директивное взаимодействие); это способ найти то решение, которое будет устраивать Вас обоих. Поэтому предложения о договоренностях может вносить каждый. И если подросток может к Вам подойти и о чем-то договориться, это хороший знак. Ситуация обстоит гораздо хуже, если подросток сначала соглашается на Ваши условия, а потом систематически не соблюдает их.
6. Если Вы не можете откликнуться на просьбу подростка, обязательно объясните, почему. Подросток тем и отличается от дошкольника и младшего школьника — он требует объяснений, и это адекватно возрасту. Однако объяснять лучше опираясь на свои чувства и переживания, и ни в коем случае не критиковать подростка. Сравните: «Ты не пойдешь гулять, потому что снова провалил контрольную. Теперь сиди и готовься исправлять оценку», или «Я бы не хотела, чтобы ты шел сейчас гулять, потому что я переживаю за твою успеваемость. Так, ты можешь не успеть подготовиться.»

### О ЧЕМ НЕ СТОИТ ДОГОВАРИВАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ?

Есть правила, которые требуют от подростка строгого выполнения. О них договариваться нельзя. Например, нельзя договариваться с ребенком о том, ходит он в школу или нет — это его обязанность, и она не должна обсуждаться. А вот о том, когда он сделает уроки, чтобы успеть съездить на рыбалку с папой, договориться можно и нужно. Это поможет ему лучше спланировать своё свободное время без вреда учёбе.

Помимо этого у каждого члена семьи должны быть домашние обязанности. Не стоит договариваться о том, есть они у подростка или нет. Можно договориться о том, какие обязанности подросток уже (в силу его возможностей) может взять на себя. В этом случае также важно понимать, что увеличение числа обязанностей обычно влечет за собой увеличение прав. Права и обязанности — две матери, очень взаимосвязанные друг с другом, в отношении которых важно держать баланс. Нужно, чтобы количество прав и обязанностей было между собой соизмеримо.

Также есть семейные традиции, которые принято соблюдать в семье. Например, летом мы всей семьей едем отдыхать, и вопрос, едет подросток или нет, не встает. Или, например, в преддверии Нового Года мы идём в парк развлечений. Подобные традиции — объединяющий элемент любой семьи, поэтому всегда должен быть в приоритете.

Договоренности не допустимы в отношении тех вещей, которые небезопасны для подростка и вредят его здоровью. Это те вещи, в отношении которых родители должны занимать очень четкую позицию. Не стоит договариваться о том, курит ребенок или нет; балуется наркотиками или нет. Иногда можно встретить родителей, которые ссылаясь на свою демократичность и попытку «дружить» со своими детьми, позволяют им слишком много. Как правило, за этим стоит попустительство и безразличие. Родитель должен всегда оставаться родителем, транслируя ребенку определенные ценности.

Таким образом, договариваться с подростком нужно о тех вещах, решение которых апеллирует к его самостоятельности (выполнение обязанностей, принятие решений); к его индивидуальности (выбор стиля и одежды); к его интересам (выбор хобби, круга друзей); к его возможностям (выбор профессии). Главной задачей подобных договоренностей является налаживание контакта и взаимопонимания подростка и родителя.

педагог-психолог Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних ГОБУ МО ЦППМС-помощи И.С. Малышева



Разработка: «Формирование и развитие психологической безопасности образовательной среды».

## ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БУЛЛИ

Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилье». Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них все может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни. Они не видят ситуацию системно. Важно также то, что агрессор почти никогда не задумывается о том, как на самом деле чувствует себя жертва и насколько его действия сильно ее задевают. Буллинг — способ заработать статус в коллективе, страдания жертвы — «побочный продукт».

Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании). Есть проблемы, болезни, которые болят не люди, а коллективы. Так у вас и произошло. Нужно срочно принимать меры, вам нужна помощь».

Позитивно проводите с вашим ребенком время.

Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение — продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.

Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описав конкретные действия: «Вот представь, ты приходишь в класс, никто с тобой не здоровается, а только хихикают между собой, глядя на тебя. Твоя вещи как бы случайно роняют на пол. На перемене тебя толкают и запирают в туалете, а потом прячут твой портфель, выбросив в мусорную корзину все его содержимое».

Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»). Посочувствуйте переживаниям ребенка, который представил себя жертвой. Покажите пример того, как с этим обходиться — «да, это было бы тяжело».

Контролируйте.

Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).



Ребенок особенно остро нуждается в вашей поддержке на этапе изменения. И очень важно быть для него примером для подражания.

Важно помнить, что, будучи родителями, мы учим наших детей как преднамеренно (через то, что мы им говорим, советы, которые мы даем, уроки, которые мы преподаем, ценности, которые мы пытаемся привить, и так далее), так и непреднамеренно — представим им МОДЕЛЬЮ в качестве ОБРАЗЦА ПОВЕДЕНИЯ (психологи называют этот процесс обучения «социальным обучением»). Следовательно, взгляды ребенка и стратегии борьбы с агрессией будут в определенной степени зависеть от того, что ребенок наблюдал дома и в других коллективах, например, в школе. Поэтому очень важно учитывать то, чему ребенок может научиться у вас как у родителя с точки зрения анализа ваших собственных способов справиться с гневом и конфликтами в семье.

Педагог-психолог Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних ГОБУ МО ЦППМС-помощи И.С. Малышева

# 5 ОСНОВНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ

Причины

Признаки

Что делать?

## НОВОРОЖДЕННОСТИ 4 - 6 МЕСЯЦЕВ

ребенок учится жить вне маминого живота  
адаптируется к безводному пространству  
учится дышать, сосать грудь, переваривать пищу  
приспосабливается к колебанию температур  
адаптируется работа и взаимодействие его органов

слабое зрение и слух  
многочисленные рефлексы  
длительные периоды сна  
скудность эмоций



контакт с матерью с первых минут рождения  
грудное вскармливание  
максимально оперативно реагировать на плач ребенка  
бондинг (телесный контакт)  
ласка и любовь

## 1 - 2 ГОДА 12 - 18 МЕСЯЦЕВ

желание активнее познавать окружающий мир  
осознание своей самостоятельности  
необходимость в получении большой свободы  
несоответствие детских "хочу" и "могу"  
ребенок изучает рамки дозволенного

непослушание, как индикатор потребности в повышенном внимании

желание все делать самостоятельно  
обостренная реакция  
капризность



терпение  
противодействие манипуляциям  
больше изобретательности и чувства юмора  
уметь переключать внимание  
поддержка инициативы ребенка

## 3-Х ЛЕТ 2.5 - 4 ГОДА

осознание себя личностью, отделенной от родителей  
стремление к независимости  
отказ от опеки, привычных норм  
жажда независимости



негативизм  
упрямство  
непослушание  
истерики  
протест

избегать диктата и гиперопеки  
быть последовательным  
поощрять самостоятельность  
искать компромисс, через креативное переключение  
акцентирование внимание на хороших поступках

## ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 6 - 8 ЛЕТ

переход из мира детей в мир взрослых  
смена вида деятельности с игровой на учебную  
осознание и освоение новой роли - ученика  
появление социальной жизни  
формирование мнения о себе

негативизм  
заносчивость  
неадекватная самооценка  
конфликтность  
расширение границ своих прав

принимать "взрослость"  
укреплять веру ребенка в себя  
подавать позитивный личный пример восприятия реальности  
поддерживать тесный эмоциональный контакт



## ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА 12 - 14 ЛЕТ

гормональная перестройка организма  
ускоренный рост и физическое развитие  
осознание половой принадлежности и сексуальности  
необходимость самоутвердиться  
поиск себя

повышенная возбудимость  
несдержанность  
агрессивность  
равнодушие  
перепады настроения



разговаривать как с взрослым, без шантажа и нотаций  
искать баланс между свободой и контролем  
не навязывать свое мнение  
предлагать поддержку  
относиться с пониманием и терпением

разработка "Школа успешного родительства"

педагог-психолог Центра по профилактике правонарушений несовершеннолетних  
ГБУ МО ЦППМС-помощи М.И. Елсакова