

МБОУ СОШ №18

«..бедное человеческое сердце радуется, утешается; нет в мире смерти, нет разлук и потерь, доколе жива душа, Любовь и Память.»

«Утверждаю»:

Директор МБОУ СОШ № 18

_____ А.И.Малова

Программа
профилактики суицидального поведения

«Перекресток»

2015 – 2018 г.г.

Авторы-разработчики: заместитель директора по ВР
Петросян А.А., классные руководители

«Для веселия планета наша мало оборудована,

Надо вырвать радость у грядущих дней,

В этой жизни помереть не трудно.

Сделать жизнь значительно трудней».

В. Маяковский

(«Сергею Есенину»)

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Основные концепции суицидов.
3. Программа «Перекресток»:
 - 3.1. Цели и задачи Программы.
 - 3.2. Основные направления деятельности.
 - 3.3. Содержание основных понятий.
 - 3.4. Принципы реализации Программы.
 - 3.5. Основные этапы Программы.
 - 3.6. Ожидаемый результат.
 - 3.7. Планы работы по реализации Программы.
4. Система профилактики суицидального поведения в школе.
5. Методическая копилка.
6. Рекомендации.
7. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

Почти у всех детей лет с девяти просыпается философский «интерес к смерти». Подрастая, ребенок может провести над собой эксперимент. Но подросток не осознает, что «оттуда» не возвращаются.

Удивляет та категория людей, которые начали жизнь самоубийством. Особенно молодые. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается! Это невыносимо. Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения? Суициды были всегда, но в наше время число таких случаев растет и растет, особенно среди подростков. Почему?

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желанья нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в семье, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни дети. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания родителей, индивидуальные психологические особенности обучающегося, внутрисемейный конфликт. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Необходимо иметь в виду, что конфликтная ситуация ребенка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, по мнению взрослых, неурядиц. Повышенная острота восприятия – черта, характерная для всех молодых людей, поэтому все то, что кажется «глупостью» взрослым, может иметь для подростков решающее значение. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и

кончают совсем еще дети. Дети не осознают необратимость смерти, у них еще нет жизненного опыта, осведомленности о пределах границы между жизнью и смертью. Со стороны же близких людей выявляется преступная черствость, проявляющаяся в непонимании причин и механизмов детского суицида. А халатность в таких вопросах и надежда «на авось» приводят зачастую к гибели ребенка, которой можно было избежать даже с помощью банального «разговора по душам»

В тоже время для подростка с его максимализмом, эгоцентричностью, неумением прогнозировать свою жизнь, создают ощущение безысходности, порождают чувство отчаяния, одиночества. Это делает конфликтную ситуацию суицидоопасной для подростка, совершенно неожиданно для окружающих его взрослых.

Мы должны быть очень внимательными и наблюдательными в нарушении поведения, снижении успеваемости, конфликтности, капризность, обидчивости, что является проявлением депрессивного синдрома. Взрослыми такое состояние оценивается как лень, распушенность, следствием собственного плохого воспитания. Подростков упрекают, стыдят, наказывают. Родители, а также учителя применяют различные меры воздействия на подростка.

Подобная неадекватная оценка душевного состояния депрессивного подростка создает тяжелейшие конфликтные ситуации. Психотравмирующая ситуация, возникшая на фоне отсутствия контактов, свойственная депрессивному, обостряет чувство душевного одиночества, создает ощущение безысходности и толкает на самоубийство. Именно в этот момент ребенок не должен быть один. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогут избежать трагедий.

2. Основные концепции суицидов.

Самоубийство (суицид) – осознанное лишение человеком себя жизни.

Суицидальным поведением называют любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни (Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А., 1978, 1980).

Стремление осмыслить природу суицидов, дать этому явлению какое-то теоретическое обоснование уходит своими корнями в глубокое прошлое (Булацель П., 1900). Но и в настоящее время нет единой теории, объясняющей природу суицидов. Можно говорить только об отдельных теоретических концепциях этой проблемы.

Необходимость борьбы суицидальными происшествиями вытекает, прежде всего, из абсолютной ценности человеческой жизни, трагической бессмысленности гибели людей. В возрастной динамике резкий рост суицидов наблюдается после 13 лет. У подростков значительно чаще, чем среди взрослых, наблюдается так называемый «эффект Вертера»-самоубийство под влиянием чьего-либо примера. В большинстве стран, где ведется статистика, за последние 30 лет количество юношеских самоубийств заметно возросло. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Влечение к смерти, фрейдовский «Танатос» — не что иное как попытка разрешить

жизненные трудности, путем ухода из самой жизни, особенно характерно для подросткового и юношеского возраста.

Условно выделяют три основные концепции: психопатологическую, психологическую и социальную (Кондрашенко В.Т., 1988).

Психопатологическая концепция исходит из предположения, что все самоубийцы – это душевнобольные люди, а все суицидальные действия – проявление острых и хронических психических расстройств. Сторонниками этой концепции были такие видные отечественные психиатры, как Н.П. Бруханский, В.К.Хорошко, А.А.Прозоров и др.

Делалась даже попытка выделить самоубийство в отдельную нозологическую единицу, а сама проблема изучалась привычными для медицины методами, т.е. с точки зрения этиологии, патогенеза, клиники заболевания. Предлагались различные методы медикаментозного и терапевтического лечения суицидомании (слабительные, кровопускания, холодные влажные обертывания и т.п.)

В настоящее время психопатологическая концепция представляет больше исторический интерес, хотя некоторые исследователи и в наши дни считают, что суицидальные действия являются одной из форм проявления психических заболеваний.

Согласно психологической концепции, ведущим и основным в формировании суицидальных тенденций является психологический фактор. Эта концепция включает психодинамическую, экзистенциалистскую и поведенческую теории.

Зигмунд Фрейд рассматривал самоубийство как проявление «инстинкта смерти», который может проявляться в агрессии.

Экзистенциалисты считают, что основная причина самоубийств – «экзистенциальный вакуум», утрата смысла жизни (Ялом Т.И., 1998).

Поведенческая теория исходит из понятия «рефлекса цели» (Павлов И.П., 1952). И.П.Павлов писал: «...Рефлекс цели имеет огромное жизненное значение, он есть основная форма жизненной энергии каждого из нас. ...жизнь перестает призывать к себе, как только исчезает цель. Разве мы не читаем весьма часто в записках, оставляемых самоубийцами, что они прекращают жизнь потому, что она бессмысленна. Конечно, цели человеческой жизни безграничны и неистощимы. Трагедия самоубийцы в том и заключается, что у него происходит чаще всего мимолетное и только гораздо реже продолжительное задерживание, торможение...рефлекса цели».

Каждая из этих теорий представляет значительный интерес, но все они страдают односторонностью.

Роль психологических факторов в формировании суицидального поведения велика, однако их необходимо рассматривать в совокупности с социальными и биологическими факторами (Амбрумова А.Г., 1996).

Основоположник социологической концепции Эмиль Дюркгейм (1898, 1912) считал, что в основе суицидального поведения лежит «снижение и неустойчивость социальной интеграции». По мнению Дюркгейма, самоубийство во всех случаях может быть понятно лишь с точки зрения взаимоотношений индивидуума с социальной средой, причем социальные факторы играют ведущую роль.

Современные суицидологи не отрицают того факта, что социальные факторы занимают видное место среди причины суицидального поведения, но объяснение всей проблемы самоубийств лишь с точки зрения влияния на человека социальной среды является односторонним и непродуктивным. Главный недостаток этой концепции – недооценка роли личности во взаимоотношениях с социальной средой.

Дальнейшим развитием социологической и психологической концепции являются работы отечественного психиатра А.Г.Амбрумовой (1978, 1981), которая предлагает свою концепцию суицидального поведения. Согласно этой концепции, суицидальное поведение есть следствие социологически-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта. Основные положения этой концепции следующие.

Совокупность суицидентов представлена тремя основными диагностическими категориями: больные психическими заболеваниями, пограничные нервно-психические расстройства, практически здоровые.

У всех суицидентов независимо от их диагностической принадлежности обнаруживаются объективные и субъективные признаки социально-

психологической дезадаптации личности. Объективно дезадаптация проявляется изменением поведения человека в среде ближайшего социального окружения,

ограничением возможности успешно справляться со своими социальными функциями или патологической трансформацией поведения. Субъективно дезадаптация проявляется широким диапазоном от негативно окрашенных психологических переживаний (тревога, горе, обида, душевная боль и др.) до выраженных психопатологических синдромов (астения, депрессия, дисфория).

Таким образом, генез суицидального поведения определяется соотношением средовых, личностных и (при наличии психического расстройства) психопатологических факторов.

3. Программа профилактики суицидального поведения «Перекресток»

3.1. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи:

- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.

- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе лица так и в период трудной жизненной ситуации.
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
- 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.

3.2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Работа с детьми, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
- Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
- Работа с неблагополучными семьями.

3.3. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

3.4. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

3.5. ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ

Первый этап.

Цель — повышение групповой сплоченности в школе.

Мероприятия.

*Создание общей школьной программы.

* Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

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

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся (составление плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).

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

Второй этап.

Цель — выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия

1. Диагностика суицидального поведения
2. Оценка риска самоубийства, оповещение администрации, родителей.

Задачи на данном этапе:

- Выявление детей, нуждающихся в помощи и защите.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

Третий этап

Цель – укрепление психического здоровья учащихся, оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида.

Мероприятия

1. Классные часы, часы психолога, круглые столы, индивидуальные и групповые развивающие занятия с учащимися по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.
2. Индивидуальные и групповые беседы, консультации, родительские собрания, круглые столы, лектории для родителей и педагогов по данной теме.

Задачи на данном этапе:

- Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.
- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения.

3.6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и

избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Достоинства настоящей программы мы видим

В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;

В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;

В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Наибольший эффект программа может иметь, реализованная как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №18
_____ А.И.Малова

**План
Работы МБОУСОШ № 18
по реализации программы «Перекресток»**

№	Мероприятия	Дата проведения	Ответственный
1.	Изучение мирового опыта и анализ проблемы суицидального поведения в подростковом возрасте.	В теч.года	Зам.директора по ВР, психолог
2.	Ведение надлежащего учета всех факторов и попыток суицида среди детей и подростков в целях проведения анализа, выяснения причин, условий и способов его совершения.	В теч.года	Зам.директора по ВР
3.	Организация участия учащихся в организованных формах досуга, участия в проведении физкультурно-массовых и культурно-массовых мероприятий.	В теч.года	Зам.директора по ВР
4.	Изучение проблем семьи, подростковой и молодежной среды	В теч.года	Зам.директора по ВР, психолог
5.	Проведение анкетирования, тестирования учащихся и родителей с целью выявления детей, находящихся в состоянии тревожности, в трудной жизненной ситуации.	В теч.года	Зам.директора по ВР, классные руководители, психолог
6.	Ориентация деятельности педагогов, классных руководителей на необходимость изучения проблем семьи, подростков и молодежной среды.	В теч.года	Зам.директора по ВР, психолог
7.	Привлечение родительского комитета к работе с неблагополучными семьями	В теч.года	Зам.директора по ВР

8.	Проведение классных часов, часов психолога, тренингов, развивающих занятий по профилактике суицидального поведения	В теч.года	Зам.директора по ВР, классные руководители, психолог
9.	Проведение месячника психологического здоровья	декабрь	Зам.директора по ВР, классные руководители, психолог
10.	Проведение лекций, семинаров, круглых столов, тренингов для учителей, для родителей по профилактике суицида среди детей и подростков.	В теч.года	Зам.директора по ВР, классные руководители, психолог
11.	Организация взаимодействия с инспекторами, врачами.	В теч.года	Зам.директора по ВР, психолог
12.	Мониторинг реализации программы	Ежегодно	Зам.директора по ВР

4. СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЕ.

Ситуация проявления суицида, как одного из вариантов поведения, может возникнуть у учащихся в сложившейся для них экстремальной ситуации, поэтому профилактическая работа должна проводиться систематически.

Профилактика самоубийств (суицида) – своевременное диагностирование и соответствующее лечение, активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии, поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

Нормативными документами по профилактике суицидальных явлений в образовательном учреждении являются Закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», письмо Министерства образования «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

Цель профилактической деятельности школы - создание в общеобразовательных учреждениях благоприятного социально-психологического климата, способствующего укреплению психического и психологического здоровья учащихся.

Задачи:

- укрепление социальной защищенности учащихся;
- выявление причин, способствующих проявлению суицидального поведения;
- совершенствование организации профилактических мероприятий по предупреждению суицидов;
- развитие социальной активности учащихся;
- вовлечение учащихся в социально полезную деятельность;
- активное привлечение учащихся в деятельность органов ученического самоуправления;
- организация работы информационных групп из числа юношей и девушек по принципу «равный обучает равного»;
- активное привлечение учащихся для участия в волонтерской деятельности.

Профилактическая работа строится со всеми участниками образовательного процесса.

Для профилактики суицидальных мыслей, намерений и попыток целесообразно выделить следующие основные принципы деятельности:

- **Формировать «ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ»** окружающего мира.

В целом продолжительность и качество жизни связаны с такими чертами человека, как оптимизм и жизнелюбие. Наполеон Хилл: » Неудачи учат нас, а не ставят перед

нами заграждения... В каждом отрицательном моменте заложены семена столь же существенных

положительных моментов... Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех. Ваши ошибки — это не Вы».

Принципиальный подход к «позитивному мышлению» заключается в переориентации восприятия окружающего мира, формировании оптимистичных тенденций в характере подростка.

Нужно научиться ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ПСИХИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ подростка с деструктивного НА КОНСТРУКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.

Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, для того, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?».

- Найти зону наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направить туда его внимание, время и энергию.

Формы работы: объединения дополнительного образования разного направления, вовлечение в общественные дела, внеклассные массовые мероприятия и др.

- ФОРМИРОВАТЬ АНТИСУИЦИДАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ личности подростка.

Ребенок – обычно довольно точное отражение той семьи, в которой он растет и развивается. Семья во многом определяет круг его интересов и потребностей, взглядов и ценностной ориентации, что, несомненно, значимо в урегулировании конфликта. Работа с семьей важная составная часть профилактики суицида.

Направления работы с родителями по профилактике суицида:

- Систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей, т.е. ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практикой работы с учащимися.
- Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе.
- Формирование у родителей потребности в самообразовании.

Для того, чтобы вести эффективную профилактическую работу необходимо специалисту быть готовым к этому.

Цикл родительских собраний
по предупреждению подросткового суицида

Содержание

Введение

1. Родительское собрание «Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников» («круглый стол»)
2. Родительское собрание «Как воспитать гармонические отношения родителей и детей» (Диспут с элементами тренинга).
3. Родительское собрание «Детская агрессия»
4. Родительское собрание: «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях».

Введение

За последние 20 лет самоубийство по миру возросло в 7 раз. Причем неуклонно растет число случаев ухода из жизни подростков.

Проблема детского суицида выявляет более широкий спектр воспитательных проблем. Это и проблема сохранения и укрепления психического здоровья старшеклассников, конфликты с взрослеющими детьми, постыдные методы воспитания, подростковая влюбленность, некомпетентность в вопросах воспитания педагогов и родителей, «кризис» семьи. Поэтому, затрагивая проблему детского суицида на родительском собрании, невозможно информировать, просветить, обучить, проконсультировать родителей в рамках одного собрания. С этой целью был разработан цикл нетрадиционных родительских собраний, тематика которых разная, но все они направлены на проблему предупреждения суицида подростков.

Изменить ситуацию пассивности родителей, их низкой заинтересованности и равнодушного «отбывания» сможет разнообразие форм проведения родительских собраний, обязательное включение родителей в диалог, приглашение специалистов разных профилей. Применяются диагностические методики по выявлению различных признаков и их оценке, памятки и рекомендации для родителей.

Цель цикла родительских собраний — предупреждение случаев суицида подростков.

Задачи:

1. «Погружение» участников собрания в проблему и деятельностная включенность в ситуации разрешения типичных трудностей в воспитании подростков.
2. Отработка алгоритмов и собственных моделей поведения.
3. Информационная и эмоциональная поддержка родителей в предупреждении ожидаемых и предсказуемых трудностей семейного воспитания, связанных с кризисами взросления детей, опасностью приобщения к вредным привычкам, подготовкой к ПГК, ЕНТ, здоровьем детей.

Все собрания проводятся не более 1-1,5 часа (превышение указанных границ, скорее всего, будет приводить к нарастанию внутреннего беспокойства и напряжения участников, что вряд ли будет способствовать их продуктивности). В качестве логического итога родительского собрания служит вручение родителям рекомендаций, советов, памяток.

Родительское собрание

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

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

Задачи:

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

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

Этап подготовки

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

Этап проведения

Классный руководитель:

Уважаемые родители! Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья наших детей. Предметом нашего сегодняшнего разговора будет, возможно, его главной стержневой компонент — психическое здоровье школьников.

В чем его проблема? Почему этот предмет, по оценкам многих психологов, столь актуален? Приведу несколько позиций, подтверждающих эту актуальность.

Во-первых, данным Всемирной Организации здравоохранения, количество детей, нуждающихся в коррекционной помощи, постоянно растет, достигая сегодня уже 70% от общего числа школьников Казахстана.

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

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

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

Анкета для родителей «Психическое здоровье»

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

Классный руководитель:

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

Тест «Шкала социальной адаптации»

№	Жизненное событие	Значение события в баллах
1	Значение события в баллах смерть супруга	100
2	Развод (официальный развод)	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4	Смерть близкого члена семьи	63
5	Травма и болезнь	53
6	Женитьба (вступление в брак)	50
7	Увольнение с работы	47
8	Примирение супругов	45
9	Уход на пенсию	45
10	Болезнь или травма близкого члена семьи	44
11	Беременность	40
12	Сексуальные проблемы	39
13	Появление нового члена семьи	39
14	Реорганизация на работе	39
15	Изменение финансового положения	38
16	Смерть близкого друга	37
17	Изменение профессиональной специализации	36
18	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
19	Ссуда или заем на крупную сумму	31
20	Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
21	Изменение должности	29
22	Сын или дочь покидают дом	29
23	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
24	Выдающееся личное достижение	28

25	Супруг бросает работу или приступает к работе	26
26	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
27	Изменение условий жизни	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
29	Проблемы с начальством	23
30	Изменение условий и часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Смена места обучения	20
33	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
34	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
35	Изменение социальной активности	18
36	Ссуда или заем для покупки более мелких вещей	17
37	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном	16
38	Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
39	Изменение привычек, связанных с питанием	15
40	Отпуск	13
41	Незначительное нарушение правопорядка	11

Классный руководитель:

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

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

Классный руководитель:

В соответствии с выявленной проблемой, мы с присутствующим на нашей встрече с психологом, предлагаем для обсуждения ряд вопросов. Думаю, что мы получили ответы на первые два, по крайней мере, осмыслили возможные варианты их решения. А теперь зададимся вопросом о том, каковы общие причины нарушения психического здоровья

детей? Причем, мы, разумеется, не будем брать генетически predetermined варианты нездоровья, когда требуется помощь медиков. Мы поговорим о тех нарушениях, которые являются следствием внешних условий в семье, школе, социальном окружении.

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

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

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

Психолог:

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

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

Пояснения к схеме:

1. Стрессогенная тактика педагогических воздействий — это систематическое использование окриков или так называемых «психологических пощечин»,

а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

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

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

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

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

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

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

Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопросб. на вопросы

1-10 предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

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

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

1. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни? А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить
2. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?

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

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

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

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

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

Обработка результатов

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

Интерпретация результатов

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

Классный руководитель: бланки двух следующих анкет мы предлагаем вам, уважаемые родители, для самостоятельной оценки психологического состояния ваших детей. К ним приведены подробные инструкции, они достаточно просты. Но, если возникнут вопросы,

а также в случае низкой оценки результата, вы можете обратиться за советом к психологу школы (называются дни и часы приема и номер телефона).

Шкала тревожности Сирса

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

Утверждения

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

Оценка результата

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

Методика самооценка школьных ситуаций Кондаша

Инструкция. Оцени пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

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

Ситуации

1. Ответ у доски. 2. Разговор с директором, завучем школы. 3. Учитель решает, кого спросить. 4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые. 5. Выполнение контрольной работы. 6. Учитель называют оценки за контрольную работу. 7. Ожидание родителей с родительского собрания. 8. Сдача экзамена. 9. Участие в соревнованиях: конкурсах. 10. Непонимание объяснений учителя. 11. Неожиданный вопрос учителя. 12. Не получается домашнее задание. 13. Принятие важного решения. 14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

Оценка результата

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

Классный руководитель:

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

Завершающий этап (обсуждение результатов)

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

Решение:

1. Изучить обработанные результаты теста-анкеты своих детей.
2. Проанализировать обстановку в своей семье.

1. Научить ребенка и научиться самим переживать стресс.
 1. Назначить дату следующего родительского собрания.

Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»

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

Классный руководитель: Уважаемые собеседники! Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили ее. Поиск ее разрешения — процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

Родительское собрание

«Как воспитать гармонические отношения родителей и детей» (Диспут с элементами тренинга)

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

Задачи:

1. Уяснить сущность понятия «конфликт», «кризис семьи».
2. Выявить источники и психологические механизмы типичных конфликтов между родителями и взрослеющими детьми.

3. Оценить различные стратегии поведения в конфликте и выстроить на диагностических основаниях собственную модель, адекватную семейным условиям и традициям.

Форма: обучающий семинар с элементами тренинга.

Этап подготовки

1. Подбор вопросов для осмысления, вводящих в «проблемное поле»:

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

2. Цитаты:

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

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

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

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

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

3. Анкетирование учащихся и родителей.

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

Анкета для учащихся «Твое поведение в конфликтной ситуации»

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

- Ты конфликтный человек?
- Легко ли тебе выяснять с кем-то отношения?

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

Анкетирование родителей: тесты «Оценка склонности к конфликту», «Определение уровня эмпатийности», «Оцените самоконтроль в общении».

Этап проведения

Классный руководитель: Наши дети взрослеют, утверждают себя, а принятая в семье практика общения зачастую догматична и основана на постоянных запретах, подавлении личности ребенка, неуважения к нему. Старшеклассники, стоящие перед ответственным выбором жизненного пути, подвержены сомнениям, раздраемы внутренним противоречиями, страхами, комплексами. В этом периоде взросления общение подростков и с родителями складывается под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают протестовать против ранее выполнявшихся требований взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность. Они болезненно реагируют на реальное или кажущееся ущемление их прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Родители, также обремененные своими проблемами, в мечтаниях и установках создают идеализированный образ собственного ребенка и его жизненного пути. Но, столкнувшись с реалиями — проявлениями лени, недобросовестности, низкой мотивацией продолжения образования, родители разочаровываются, и начинается «полоса конфликтов». Конфликт возникает на почве утверждения «взрослости» подростка, стремящегося к самостоятельности (в чем родители усматривают ущемление собственного авторитета). Для освоения новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослых. Простое навязывание обычно отвергается. Таким образом, выявление проблем, связанных с возникающими конфликтами, очень значимо для родителей и детей.

У каждого из вас на столах — листочки (поскольку видов работ будет несколько, можно обозначить цвет листка). Я прошу вас ответить, не указывая

фамилии, на один вопрос: «Что для вас является главной проблемой в конфликтах с вашим ребенком?» (По окончании раздумья и записи (на что обычно уходит 5-7 минут) листочки собираются в коробку, из которой классный руководитель их попеременно достает и озвучивает).

Наиболее типичными являются следующие ответы: «Конфликты заканчиваются отчуждением. Мы отдаляемся друг от друга», «Я раздражаюсь, начинаю кричать, отец берет ремень», «мне трудно сдерживаться, я говорю резкости, а потом жалею и пью лекарства», «наши конфликты всегда заканчиваются на повышенных тонах», «меня раздражает, что моя дочь при конфликтах уходит в себя и просто молчит, я не знаю, понимает ли она меня или нет», «В конфликт вмешивается бабушка и поддерживает ребенка, это мне очень мешает». Мы видим, что проблем немало. И все же, как бы

ни было трудно, именно от позиции взрослого очень много зависит: можно остаться врагами с собственным ребенком, а можно конфликтом управлять. Выбирая тактику поведения в конфликте, родителям следует помнить «От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви — километры шагов» (Сенека).

Сегодня наша тема посвящена конфликтам с детьми. Ее цель — выстроить модель (мысленный алгоритм) адекватного поведения родителей. Встреча будет проходить в режиме «круглого стола» (диспута).

Погружение в проблему:

Для начала я хочу рассказать о 12-серийном документальном фильме «Американская семья».

Замысел ее создателя, режиссера Крейга Джилберта был прост «Если я в течении долгого времени буду снимать любую среднюю американскую семью, я смогу показать поведение ее членов и систему ценностей, которые будут типично американскими и, таким образом, будут отражать жизнь каждого из нас». Начали традиционно с поиска реальных героев. Джилберт искал «привлекательную пару у которой были бы дети-подростки». Выбор пал на семью Лаудов, у которой имелось все, что считалось необходимым для типичной американской семьи среднего класса. Глава семейства — Билл, бизнесмен-торговец, жена Пэт — образцовая домохозяйка, мать пятерых детей. У семейства загородный коттедж с бассейном во внутреннем дворике — признанный символ американского благосостояния. Члены семьи были наделены и еще двумя качествами, которые режиссер считал обязательными, — они обладали приятной внешностью, «хорошо смотрелись на телеэкране (»даром публичного одиночества«). Стержнем стали взаимоотношения супругов Лаудов с детьми и с друг другом. Поначалу внимание зрителей было приковано к старшему, 20-летнему сыну — Лэнсу Лауду.

К тому времени он покинул отчий дом и жил нью-йоркском отеле. Воспоминания о семье его не тревожили, когда он предавался всевозможным порокам. И вот Пэт Лауд — мать, приехавшая навестить сына (вместе с телеоператорами). Она не подготовлена к столкновению с жизнью в мире пьяниц, наркоманов, гомосексуалистами, мелких воришек. Но смутить Пэт Лауд не так-то легко, ведь в их семье принято делать вид, будто ничего

не происходит, горю и отчаянию никто не даст овладеть собой — это «не по-американски». Больше того, мать говорит сыну: «Я думаю, этот мир подходит тебе,

здесь ты нашел себя». Когда, наконец, наступает прощание, заботливая Пэт оставляет деньги на лечение у психиатра; Лэнс по-детски пытается приласкаться к ней, но она отталкивает его. Дома Пэт обвиняла мужа, что сын пошел в него, а Билл возражал — в нее. Но как всегда они оба делают вид, что ничего особенного не случилось. Билл продолжал, по требованию отпрыска, снабжать того деньгами.

У остальных четверых детей Лаудов также была абсолютная свобода во всем. Почти все, кроме младшей дочери, любят спиртное, питают отвращение к учебе, любят развлечения. Даже когда мать узнает об интимных отношениях 15-летней Делайлы, она деловито, с чисто лаудовским спокойствием, без слез и эмоций расспрашивала у дочери подробности. Лауды судят об окружающих только с внешней стороны, но и сами придерживаются правил внешнего приличия даже в самых напряженных ситуациях. К своему разводу супруги Лауды также отнеслись «философски...». Стрессовая ситуация

прошла мимо них — к разводу все члены отнеслись как к чему-то вроде легкой зубной боли.

Вопрос: так о чем же поведал фильм «Американская семья»? Вы, уважаемые собеседники, принимаете такую модель поведения в семье?

Психолог: О пустоте существования типичной американской семьи, полном ее кризисе, о разрыве родителей и детей, о почти патологической неспособности к эмоциональной близости живущих хотя и о бок о бок, но, по существу, совершенно одиноких людей. Продемонстрировали они и чисто американскую страсть к паблисити — жизни напоказ.

Родитель: Происходящее в наших семьях — полная противоположность. У нас часто метод воспитания, основан на том, что родительские требования должны неукоснительно выполняться детьми. Требование немедленного подчинения тесно связано с принуждением и часто выражается криком. В противном случае — подзатыльники, пощечины и другие физические наказания, которые оскорбительны и унижительны для ребенка. Применение физической силы к детям не дает ничего хорошего. Нередко поучения и нотации родителей являются просто утешением для родителей, не знающих, что же им еще предпринять.

Психолог: некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу в словесной форме. Они утверждают, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдерживать любое сильное чувство, или переживание.. если человек «загоняет» вглубь себя чувство гнева, то это может оказаться небезопасным для человеческой психики. Однако не надо торопиться с его проявлением.

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

Родитель. Кроме множества других отношений наша жизнь движима также отношениями поколений. Уважение, почитание старших поколений — закон нашей жизни. Уважать старших надо потому, что они мудрее, духовно богаче тебя, в каждую минуту своего общения со старшими умей учиться у них. Не думай, что если ты молод и полон сил, тебе все по плечу. Есть вещи, которые посильны только старости, потому что в ней — мудрость многих поколений. Воля и слово старших — закон для всех нас. Классный руководитель: Так какой же метод воспитания выбрать: метод свободной самостоятельности детей, метод

безоговорочного послушания или метод нравочений, после которых, обычно, можно услышать хлопок дверью, но зато без рукоприкладства?

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

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

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

Далее следует озвучивание вариантов, они, например, могут быть такими: «болезненное состояние всех его участников», «опустошение, разочарование», «неизбежность, когда есть повод», «столкновение, после которого люди могут отдалиться друг от друга», «то, после чего за себя всегда стыдно», «способ разрешать наболевшее». Обобщение классного руководителя: Итак, конфликт — это разногласие между членами семьи, в основе которого лежит несовместимость их взглядов, интересов и потребностей. Самое страшное в конфликте — чувства, которые испытывают люди в этот момент друг к другу: страх, злоба, обида, ненависть. Посмотрите, во что превращается жизнь семьи, состоящей из 3-4 человек, в небольшой городской квартире. Сколько ссор, криков, слез, взаимных обвинений, проклятий! В селе частенько отцы бьют своих сыновей. Вот как об их пагубности писал известный психолог Вэльюсен: «порка — это первый вершок аршинной дубины насилия. Именно из нее рождаются драки, а в конце концов — убийства, изнасилования, терроризм».

Задание 2. подумайте и постарайтесь назвать качества и умения необходимые для успешного разрешения конфликтов. (Участники называют качества).

Классный руководитель: самоконтроль, самоограничение одним людям удастся лучше, чем другим в зависимости от темперамента, уровня зрелости, ответственности.

Задание 3. предлагается оценить уровень склонности к конфликтам участников встречи (тест).

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

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

1	Рвется в спор	7654321	Уклоняется от спора
2	Свои выводы излагает тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы излагает извиняющимся тоном
3	Считает, что добьется своего, если будет рьяно возражать	7654321	Считает, что проиграет, если будет возражать
4	Не обращает внимания на то, что другие не принимают доводов	7654321	Сожалеет, если видит, что другие принимают доводов
5	Спорные вопросы обсуждает в присутствии оппонента	7654321	Рассуждает о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6	Не смущается, если попадает в напряженную обстановку	7654321	В напряженной обстановке чувствует себя неловко
7	Считает, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считает, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8	Не уступает в споре	7654321	Уступает в спорах
9	Легко выходят из конфликта	7654321	Считает, что люди с трудом

			выходят из конфликта
10	Если взрывается, то считает, что без этого нельзя	7654321	Если взрывается, то вскоре ощущает чувство вины

Итого баллов _____

Интерпретация результатов

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

Классный руководитель: Каковы вы наиболее типичные причины конфликтов взрослых и их детей в возрасте 15-17 лет? Конечно, их специфика в каждой семье своя, однако, общие тенденции присутствуют.

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

Ситуация 1. подросток обманул родителей: сказал, что идет в библиотеку писать сочинение, а сам отправился в кино. В семье узнали об этом случайно. Типичная реакция на эту ситуацию — конфликт.

Ситуация 2. В семье очень болезненно относятся к потенциальной опасности возникновения алкоголизма у ребенка (есть печальный опыт у одного членов

семьи). И вдруг, встретив подростка с дискотеки, родители замечают, что он «навеселе». Буря эмоций. Конфликт.

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

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

Ситуация 5. Юноша входит в состав группировки, представляющей одну из молодежных субкультур. Он обрил голову, носит (даже в школу) перчатки без пальцев, куртку с заклепками. Он педагогов — масса претензий, так как стиль одежды «дополняется» и соответствующими манерами. Родителей в очередной раз пригласили в школу. По возвращении они ультимативно заявили сыну свои требования, краткая суть которых: «Или мы — или заклепки!» Сын же говорит, что не будет предателем и не изменит

имидж. А если родители не согласны, он уйдет из дома и будет жить у товарища, он согласен.

Итогом работы по заданию может явиться обобщающая таблица, (психолог, руководящий работой, лишь редактирует суждения родителей), например:

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

Классный руководитель: Некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выразить его друг другу в словесной форме. Они утверждают, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдержать любое сильное чувство или переживание. Если человек «загоняет» вглубь себя чувство гнева, то это может небезопасным для человеческой психики. Однако (и это сказано даже в одной из библейских заповедей) не надо торопиться с его проявлением.

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

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

Грозный противник в общественных делах, Гладсон никогда не проявлял агрессии по отношению к своим близким. Спускаясь утром к завтраку и обнаруживая, что члены семьи еще спят, он находил вежливый способ показать им свое неудовольствие. Он повышал голос и наполнял дом таинственным заунывным пением, напоминая близким, что самый занятый в Англии человек в одиночестве ожидает в низу свой завтрак. Дипломатичный и внимательный к людям, он воздерживался то критики в семейном кругу, защищая его от конфликтов.

Таким же образом поступала и Екатерина Вторая. Она распоряжалась жизнью и смертью миллионов своих подданных. В политическом отношении проявляла себя как «жесткий» политик. Тем не менее, когда у повара подгорало мясо, она не делала замечаний, улыбалась и ела с такой терпимостью, которую не мешало, бы проявлять в быту среднестатистическим мужьям.

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

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

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

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

Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»

Будучи в позиции слушающего:

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

Будучи в позиции говорящего:

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

Классный руководитель: Конфликт может обладать как созидательной, так и разрушительной силой. Если конфликт разрешается неверно, возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, замалчиваются достоинства и преувеличиваются недостатки. В итоге конфликт может нанести серьезную психическую травму. Она может остаться у человека на всю жизнь и даже изменить ее в худшую сторону.

Одна из российских газет объявила конкурс на лучшее воспоминание из детства. Было много светлых и ярких писем. Но одно из них меня потрясло. В газету писала почти 50-летняя женщина. Она поведала о том, что у нее в детстве были очень непослушные волосы, которые торчали во все стороны, что очень раздражало мать. Она с этим постоянно боролась. И вот однажды, после шумной беготни, разгоряченная и, конечно, опять не причесанная, она вернулась домой. Сразу вспыхнул конфликт. Мать истошно кричала: «Ты — как ведьма!» это слышали

некоторые ребята, и вскоре кличка «ведьма» навсегда прилипла к ней. Она переходила с ней из класса в класс, из школы — в институт. «Через некоторое время, — пишет женщина, — я стала ощущать себя именно ведьмой. Мне казалось, что делаю плохо людям, роковым образом влияю на их судьбы. Я замкнулась, отдалилась от друзей... так я осталась одна, и даже не вышла замуж».

Опасайтесь, уважаемые родители, ранить словом, унижить, обидеть, не понять. Будьте мужественнее и мудрее. Будьте эмпатийными, то есть способными поставить себя на место ребенка и понять, что он переживает сейчас, во время конфликта с вами.

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

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

Классный руководитель: Итак, обобщим наши рассуждения. В американской семье не хватало теплых, ласковых отношений между членами семьи.

Родители не интересовались жизнью своих детей, а те в свою очередь не испытывали к ним ни любви, ни жалости, ни сострадания. Не было взаимопонимания. Дети погибали нравственно в суровом капиталистическом мире. Они одиноки в своих проблемах.

В наших семьях «психологическая пощечина» может подтолкнуть ребенка к неадекватным поступкам. Они замыкаются в себе или уходят из дома, становятся агрессивными или не видят смысла жизни, испытывают стресс, что может подтолкнуть их к мысли об уходе из жизни. Как и в первом случае, они одиноки в своих проблемах.

Решение:

1. Совершенствовать свою модель поведения в семье.

Родительское собрание «Детская агрессия»

Форма работы: круглый стол.

Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применение своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется, как бегством от собственной душевной боли.....

Эрих Фром

Вопросы для обсуждения

1. Анализ проблемы агрессивности.
2. Роль семьи в проявлении детской агрессивности.
3. Поощрение, наказание в семье.
4. Законы преодоления детской агрессии.
5. Экспресс – анкетирование родителей по проблеме собрания.

Уважаемые мамы и папы!

Тема нашей новой встречи серьезна и трудна. Это тема проявления нашими с вами детьми жестокости и агрессии. К сожалению, эти явления живут среди нас, взрослых, и среди наших детей. Что же это за явление и стоит ли нам о нём говорить? Вы правы, стоит. А раз так, давайте рассмотрим, что собой представляет агрессия и как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть её.

Агрессия в более или менее развитом обществе всегда находится под контролем, но контроль этот будет эффективен настолько, насколько развито в обществе сопротивление агрессии.

Что такое агрессия? Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей. Агрессия может проявляться физически (ударил) и вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

В психологии различают два вида агрессии: инструментальную и враждебную. Инструментальная агрессия проявляется человеком для достижения определённой цели. Она очень часто выражается у младших детей (я хочу забрать игрушку, предмет и т.д.). У старших, т.е. у наших с вами детей, больше проявляется враждебная агрессия, направленная на то, чтобы причинить человеку боль.

Очень часто агрессию, её проявление, путают с настойчивостью, напористостью. Как вы считаете, это качества равнозначные? Что вас больше обрадует в вашем ребёнке: настойчивость или агрессивность? Безусловно, настойчивость. Это качество в сравнении с агрессивностью имеет социально приемлемые формы, т.к. не допускает оскорбления, издевательства и т.д.

Уровень агрессивности детей меняется в зависимости от ситуации в большей или меньшей степени, но иногда агрессивность принимает устойчивые формы.

Причин для такого поведения много: положение ребёнка в коллективе, отношение к нему сверстников, взаимоотношение с учителем и т.д.

Стойкая агрессивность некоторых детей проявляется в том, что они иначе, чем другие, понимают иногда поведение окружающих, интерпретируя его как враждебное. К агрессии больше склонны мальчики. Она входит в мужской стереотип, культивируется в семье и средствах массовой информации.

Можно предварительно исследовать отношение детей к телепрограммам. Вопросы записываются на доске. Ответы анализируются классным руководителем.

1. Какие телепередачи ты выбираешь для просмотра?
2. Что тебе в них нравится?
3. Советуют ли тебе родители при выборе телепередач?
4. Какие передачи привлекают твоих родителей?
5. Какие передачи вы смотрите всей семьёй?

	Номера вопросов				
Мальчики	1	2	3	4	5
Девочки					
Папы					
Мамы					

Очень частой причиной детской агрессии является семейная ситуация.

1. Агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, хамство, унижение друг друга, взаимные упрёки и оскорбления. Психологи считают, что ребёнок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых он видел ежедневно, и она стала нормой его жизни.

2. Непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения. Эта методика воспитания детей отвратительна тем, что у детей не формируется нравственный стержень поведения: сегодня родителям удобно говорить одно, и они навязывают эту линию поведения детям, завтра им удобно говорить другое, и это другое вновь навязывается детям. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

В воспитании можно выделить две пары важных признаков, которые позитивно или негативно влияют на формирование детской агрессивности: расположение и неприятие.

Чем характеризуется и как влияет на преодоление агрессивности расположение?

Семья помогает ребёнку:

- а) преодолеть трудности;
- б) использует в своём арсенале умение слушать ребёнка;
- в) включает в общение тепло, доброе слово, ласковый взгляд.

Неприятие, наоборот, стимулирует детскую агрессивность. Оно характеризуется безразличием, устранением от общения, нетерпимостью и властностью, враждебностью к факту существования ребёнка. Неприятие ребёнка приводит к проявлению такого заболевания, как детский госпитализм. Что это такое? Одиночество, отсутствие желания общаться с родными людьми, отсутствие в семье традиций, обычаев, законов.

Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение: словом, взглядом, жестом, действием. Очень значимо для человека и наказание, если:

- а) оно следует немедленно за проступком;
- б) объяснено ребёнку;
- в) оно суровое, но не жестокое;
- г) оно оценивает действия ребёнка, отец и мать проявляют терпение, спокойствие и выдержку.

Предварительное анкетирование учащихся по проблемам класса.

(Аналитическая справка)

Если тебя наказывают, то как...

Если тебя поощряют, то как...

4 «нельзя», которые бы ты хотел иметь в своей семье, когда тебя наказывают

Подходит к концу наша очередная встреча. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, вызвала раздумья, желание построить взаимоотношения в своей семье по-новому.

И по традиции каждый из вас получает **«золотые» правила воспитания**, связанные с данной темой собрания:

1. Учитесь слушать и слышать своего ребёнка.
2. Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение.
3. Не запрещайте детям выражать свои отрицательные эмоции.
4. Умейте принять и любить его таким, каков он есть.
5. Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно.
6. К агрессивным проявлениям в поведении ребёнка приводит агрессивность семьи.

Родительское собрание:

«Причины подросткового суицида.

Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях.»

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком.
3. Воспитывать уважение к личности ребенка и понимание его проблемам.

Ход собрания.

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

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

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

За последние 15 лет число самоубийств среди подростков от 15 до 18 лет увеличилось в 2 раза.

На сегодняшний день этот вопрос очень остро стал в нашем городе, и эти часто обсуждаемые взрослыми, в последнее время, случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключается некая опасность и необходимость поднять этот вопрос на рассмотрение, т.к. для многих подростков характерна некая внушаемость и стремление к подражанию и это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, в решении каких-то ситуаций. Видя то, как окружающие озабочены ситуацией, сколько эмоций, обвинений, обсуждений, т.е. внимания вокруг этого факта, склонный к суициду подросток может рассматривать этот вариант, как решение.

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?

Какие дети могут совершить такой поступок?

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

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

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

- Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечаются в качестве причин попыток самоубийства подростков.

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

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

- Подростки, могут быть очень восприимчив и нестабилен, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.

- *Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков. Т.е у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.*

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

Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности

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

Но все эти причины объединяет одна самая глубокая:

Предполагается, что одна из главных причин этого служит их неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общности, **Первая причина и самая основная — непонимание**

Парадокс суицида. Очень часто мы слышим фразу при обсуждении самоубийства, реакцию: «Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!?!». Так вот, что парадоксально – основная причина большинства суицидов – это глубокое чувство

непонимания и одиночества человека. Он сделал и решился на это по сути, потому что его не понимали. Не было ни одного человека способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего они воспринимают себя как отверженных и никому ненужных «чужаков». Не понимали глубину его переживаний и депрессивного состояния и помогли найти другой выход.

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

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

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

ПРИМЕР:

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

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

Закономерен вопрос:

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

ПОЧЕМУ ОНИ ВСЕ-ТАКИ ВЫБИРАЮТ ЭТОТ ВАРИАНТ КАК РЕШЕНИЕ?

Специалисты утверждают, (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т.е. дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в

большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой».

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

КАК РАСПОЗНАТЬ ПОДРОСТКА, ОБДУМЫВАЮЩЕГО САМОУБИЙСТВО?

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

Словесные признаки:

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

1. Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.
2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
 - в еде — есть слишком мало или слишком много;
 - во сне — спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде — стать неряшливым;

– в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

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

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Что делать?

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие **советы** помогут изменить ситуацию.

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

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

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает

бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

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

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

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

Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)

Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

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

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

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

Кто, если не вы?

Консультация для родителей

«Родителям о первой юношеской любви»

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

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

В юношеской любви много фантазии. В образе любимого сочетаются качества реального человека и воображаемого, который — само совершенство. Юношеская любовь близка к дружбе. Об этом писал А.И. Герцен: «Я не знаю, почему дают какую-то монополию воспоминаниям о первой любви над воспоминаниями молодой дружбы. Первая любовь потому так благоуханна, что она страстная дружба».

Юношеская любовь чаще всего вырастает из дружбы. Да и сами юноши и девушки свои отношения часто называют дружбой. Юношеская любовь бескорытна, скромна, неуверенна в себе, боится показаться смешной. На ней лежит печать хрупкости и оторванности от жизни, она не заглядывает в будущее глазами реалиста. Мечты о будущем юных влюбленных обычно не связываются с семьей.

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

Консультация педагога-психолога

для родителей детей 5-9 лет

на тему

«Дисциплина. Поощрение и наказание.»

Психолог: Уважаемые родители, сегодня я хочу поговорить о таких вещах как дисциплина и поощрение и наказание.

Научить ребенка дисциплине — одна из основных задач родителей. К сожалению, многие мамы и папы не утруждают себя тем, чтобы ставить перед ребенком рамки дозволенного. Некоторые бывают настолько подавлены плохим поведением ребенка, что не знают, с какого бока к нему подступиться. Другие считают, что устанавливать рамки дозволенного вовсе не обязательно, и перекладывают эту обязанность на плечи соседей, друзей, родственников, а чаще всего воспитателей или учителей. В большинстве случаев родители не решаются быть строгими к ребенку из-за того, что боятся потерять его любовь. Вместо того чтобы поставить ребенка на место, они игнорируют его плохое поведение со словами: «Дети есть дети». Помните, установление рамок дозволенного целиком лежит на

ответственности родителей, процесс воспитания нельзя пускать на самотек или откладывать на потом.

Нужно ли ограничивать ребенка во всех его желаниях или лучше обходиться без контроля ?

Оказывается, только разумный баланс между строгими ограничениями и свободой действия позволит вашему ребенку гармонично развиваться.

Сегодня мы поговорим о том, как вводить в жизнь ребенка требования и запреты и добиваться его послушания.

- А для начала, попробуем разобраться, «Почему маленькие дети должны слушаться?».

Ответы родителей.

Психолог: Понятно, что родители только выигрывают от детского послушания, а какая польза детям от того, что взрослые контролируют их поведение?

Умение следовать правилам – ранняя часть социализации. Дошкольники, которые не научились этому у своих родителей, будут иметь большие проблемы с адаптацией к детскому саду. Чтобы малыш приобрел навыки самодисциплины, правила на первом этапе должны быть навязаны ему извне.

- Способность подчиняться правилам и следовать им важна для развития отношений между детьми. Детей, без таких навыков сверстники могут не принимать в игры, отвергать, и потом это очень сложно изменить, даже если навык появится.

- Родители часто сами выполняют задачи самообслуживания за плохо слушающихся детей, предпочитая быстро и качественно сделать что-то самим, чем выслушивать отговорки ребенка. В результате к детскому саду такие дети обладают слабой или средней задержкой развития навыков самообслуживания.

- Дети действительно хотят, чтобы их контролировали. Полная свобода привлекательна, но вызывает большую тревогу у детей, безопасность и выживание которых зависит от их родителей.

- По простым соображениям безопасности маленькие дети должны следовать правилам и быстро реагировать на указания родителей.

Дети интуитивно чувствуют что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них.

Соответственно возникает вопрос: если ребенок чувствует себя более защищенным в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они нарушат эти правила и порядок нарушить? Почему постоянно жалуются родители и воспитатели?

Ответить на вопрос можно так, дети восстают не от правил, а от способов их внедрения. Поэтому можно сформулировать вопрос: как найти путь к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Думаю о такой дисциплине мечтает каждый, существует множество эффективных дисциплинарных стратегий, работающих в разных обескураживающих ситуациях, но они

требуют от вас умений, которые достигаются практикой и самоконтролем. Они не приходят на ум автоматически. Но хорошо то, что эти стратегии не только останавливают нежелательное поведение, но в конечном итоге помогают ребенку почувствовать угрызения совести, а не желание отомстить, и таким образом он постепенно начинает чувствовать ответственность за свое поведение.

Существует несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье безконфликтную дисциплину. Данные правила прописаны в книге Гиппенрейтер Ю.Б «Общаться с ребенком. Как?»

Правило первое

Правила (ограничения, запреты, требования) обязательно должны быть в жизни каждого.

Это особенно важно помнить родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними.

Правило второе

Правил (ограничений, запретов, требований) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Родители прежде всего должны определить для себя, «что можно детям» и «что нельзя».

Правило третье

Родительские требования не должны вступать в явное противодействие с важнейшими потребностями ребенка.

Потребность в движении, познании, упражнении –это естественная и важная потребность ребенка. Им гораздо больше чем нам, нужно двигаться, исследовать предметы пробовать свои силы. Запрещать подобные действия- это все равно, что перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о то, чтоб направить ее в верное русло.

Психолог: А сейчас давайте вместе подумаем и разберемся, как можно поступить в тех или иных ситуациях.

Упражнение «Продолжи предложение»

- Исследовать лужи можно, но только ... (в высоких сапогах)
- Разбирать часы можно, но только.... (если они старые и давно не ходят)
- Играть в мяч можно, но только ... (не в помещении и подальше от окон)

Правило четвертое

Правила (ограничения, запреты, требования) должны быть согласованны взрослыми между собой.

Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа другое бабушка-третье.

Правило пятое

Тон, в котором сообщается требование или запрет., должен скорее быть дружественно-разъяснительным, а не повелительным.

Любой запрет желаемого для ребенка труден, если он произносится сердитым и властным тоном.

Объяснение должно быть коротким и повторяться только один раз.

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к вопросу о наказаниях, что делать если ребенок, не смотря ни на какие ухищрения не подчиняется?

Время от времени возникают ситуации, требующие вашего непосредственного вмешательства и контроля.

1. Соблюдайте последовательность

Наказание приносит пользу и не причиняет вреда в том случае, когда оно закономерно, а не случайно. Если вы наказываете ребенка, поддавшись внезапному всплеску раздражения, то это однозначно нарушение правил игры и ничего хорошего из этого не последует ни для ребенка, ни для вас.

По возможности предупреждайте ребенка заранее, за что и как он может быть наказан.

Внимание!: не запугивайте, не угрожайте, а предупреждайте!

2. Давши слово — держись. Обещали — выполняйте, то есть наказывайте.

Родители, полагающие, что бесконечные предупреждения и угрозы наказания лучше, чем сами наказания, ошибаются. Бесконечное выяснение отношений с ребенком на одну и ту же тему — не лучший способ проводить время. К тому же, если вы только постоянно грозитесь наказать, но никогда не приводите свою угрозу в исполнение, ребенок может заподозрить, что вы не слишком уверены в себе и в справедливости того правила, которое пытаетесь отстаивать таким неубедительным образом. «Я тебя сто раз предупреждала! Теперь предупреждаю в сто первый и последний, а в следующий раз уже обязательно накажу!» — в подобном послании нет никакой полезной информации для ребенка.

3. Наказывайте только за конкретный проступок

Главный принцип такого вмешательства заключается в том, чтобы не страдали ни самооценка, ни уверенность в себе, а наказание принесло реальную пользу. Надо очень ясно представлять себе, что, зачем и почему вы делаете, а также понимать, чем именно было вызвано «наказуемое» поведение ребенка. Если он разлил воду на полу, потому что хотел помочь вам полить цветы, но не удержал в руках тяжелую бутылку, — это повод не для наказания, а для покупки маленькой и легкой лейки.

А вот если ребенок сознательно совершает какое-то действие, которое прежде уже было однозначно запрещено, то это можно рассматривать как повод для наказания. При этом важно, чтобы запреты и наказания оговаривались заранее, а не тогда, когда проступок уже совершен.

4. Будьте искренни

Если уж наказывать — так от души! Не в том смысле, что очень сильно, а в том, что искренне, то есть лишь тогда, когда у вас есть твердая внутренняя уверенность: в данный момент можно поступить только так и не иначе.

Как же наказывать? Каждый для себя решает сам. Единого эталона здесь не существует. Конечно, все зависит от возраста ребенка.

Часто родители наказывают четырех-, пятилетних детей тем, что отнимают у них игрушки и привилегии. Такие наказания имеют смысл, когда плохое поведение было непосредственно связано с тем, что у ребенка отняли.

Перед тем как наказать ребенка, родители должны предупредить его, если он не изменит своего поведения, то лишится игрушки. Не следует отнимать игрушку или лишать привилегии на длительное время. В этом случае ребенок будет думать не о собственном плохом поведении, а о несправедливости родителей. Смысл такого наказания заключается в том, чтобы показать ребенку связь между баловством, велосипедом и его утратой. Как правило, такие связи помогают предотвратить повторения неправильных поступков.

Наказания бывают:

Физическое наказание.

Одной из распространенных негативных форм наказания является физическое наказание, основанное на страхе перед болью. Значительная часть родителей традиционно считает, что физическое наказание — довольно эффективный способ воздействия на детей.

В некоторых семьях порка является основной мерой воспитания. Обычно ее применяют тогда, когда другие, более мягкие меры, такие как просьбы, уговоры, угрозы, не дают желаемых результатов. Порка действительно помогает подчинить ребенка воле родителей. Но при помощи физического наказания можно всегда достичь определенной цели и оказать влияние на кого угодно, а уж тем более, если речь идет о ребенке, т. е. значительно более слабом и практически беззащитном человеке.

Лишение любви

Очень распространенной формой наказания детей в семье является лишение ребенка части родительской любви. Эта форма действует очень сильно, поэтому применять ее нужно осторожно. Она может быть как полезной, так и повлечь за собой серьезные проблемы и для детей, и для взрослых.

Суть наказания сводится к тому, что родители меняют привычный стиль отношений с детьми. Ребенок по-прежнему продолжает получать необходимую родительскую заботу, но лишается доли внимания и проявления родительской любви. Это наказание может дать эффективные результаты только в том случае, если между ребенком и родителями существовали действительно близкие отношения, основанные на доверии, любви и взаимном уважении. Если же этого не

было, то такая форма наказания результата не даст, поскольку ребенку нечего будет терять.

Такой метод воспитания нужно применять, учитывая возраст ребенка и индивидуальные черты характера. Чрезмерно чувствительный, легко ранимый малыш может испугаться, что родители перестали его любить. Если же ребенок поверит в это, наказание следует считать вредным, неподходящим для него. В раннем возрасте дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию взрослых.

Отказ или отсрочка удовольствий

Эта форма наказания ограничивает поведение ребенка. Например, можно отказать ему в возможности пойти в театр, цирк, зоопарк, запретить общение с товарищами, лишить возможности играть с любимыми игрушками, то есть отказать в привычных удовольствиях. Подобные методы воздействия примитивны, но часто ошибочны.

При использовании этого метода можно добиться положительного результата только в том случае, если сам ребенок считает это наказание справедливым и согласен с ним.

Далее работа с родителями по разбору проблемных ситуаций.

Обсуждение ситуаций с родителями.

Ситуация: Ребенок балуется с велосипедом (разумно будет отобрать его у ребенка на некоторое время.)

Ситуация: Ребенок кидается песком на других детей (стоит лишить привилегии играть в песочнице на один день.

Ситуация: Одна девочка плохо вела себя во время обеда в кафе, и мама пригрозила ей: «Будешь и дальше вести себя так, ляжешь сегодня спать в семь часов». Девочка все равно продолжала шалить и в ответ получила: «Так-так. Не в семь, а в половине седьмого.» (в данном случае можно сказать. Ошибка !!! Вместо того чтобы откладывать наказание на вечер, мама должна была просто отвлечь внимание девочки. Или пригрозить, что отправит ее за другой стол, что они немедленно уйдут из кафе. В этом случае девочка поймет, что ее поведение может привести к неприятным последствиям.)

Ситуация: Вы проходите мимо комнаты сына, я видите, как он сбрасывает все паззлы с полки на пол, разбрасывая их по всей комнате. (Концентрируйтесь не на том, как заставить ребенка подчиниться, а на разборке кусочков и уборке беспорядка. Помните, что тон вашего голоса и тщательный выбор слов могут сильно помочь или помешать достижению «сотрудничества» с ребенком. Начните с признания его права на такие чувства («Да, это твоя комната»), но сохраняйте твердость. («Но твоя комната — часть нашего общего дома, и каждый в нашей семье должен соблюдать установленные у нас правила»). Покажите ребенку, что ему тоже не безразлична проблема поддержания порядка.

Беседы с психологом

Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции?

Как научить ребенка владеть собой?

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.

(Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твоё настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твоё настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «дневник настроений». В нём ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать своё настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость малыш захочет расположить в одном месте).

Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?
2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения.

1. Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

1. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже

можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.

3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.

Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо–вещами» для выплескивания негативных эмоций:

- чашка (в нее можно кричать);
- тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
- листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
- карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
- пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
- подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!

5. *Средство «быстрой разрядки»* Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

6. *Игра «Обзывалки».*

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты –одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.

Учите управлять ребенка своим эмоциями (с пяти лет)

Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.

Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»

Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека.»

Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Беседы с психологом

Личность родителей и развитие ребенка

Не секрет, что именно от родителей зависит, каким вырастет ребенок, сумеют ли они развить заложенные в малыше от природы способности или, наоборот, сломают хрупкую психику в стремлении переделать чадо, подстроить под себя, под свои амбиции. У родителей наиболее часто встречаются следующие личностные и невротические изменения:

Сензитивность - повышенная эмоциональная чувствительность, склонность все близко принимать к сердцу, легко расстраиваться и волноваться.

Аффективность - эмоциональная возбудимость, или неустойчивость настроения, в основном в сторону его снижения.

Тревожность — склонность к беспокойству, недостаточная уверенность в себе, несогласованность чувств и желаний.

Доминантность — стремление играть ведущую роль в отношениях с окружающими.

Эгоцентричность — фиксация на своей точке зрения, отсутствие гибкости суждений.

Гиперсоциальность — повышенная принципиальность, утрированное чувство долга, неумение находить компромисс.

Противоречивость личности — трудносовместимое сочетание перечисленных выше характеристик.

Все эти черты встречаются у каждого родителя, и в этом нет ничего страшного. Ведь каждая мать, например, беспокоится о своем ребенке, стремится защитить и оградить его от опасности. Но когда та или иная черта личности начинает управлять всем поведением, отношением к ребенку, возникают серьезные проблемы.

О типах воспитания, основанных на перечисленных выше личностных изменениях, мы поговорим в следующей статье, а сегодня рассмотрим образы матерей, дети которых страдают невротами, выделенные специалистами и описанные в книге А. И. Захарова «Предупреждение отклонений в поведении ребенка».

Для ребенка на первом месте всегда стоит мать, поэтому конкретнее остановимся на женских образах.

Царевна — Несмеяна. Всегда чем-то озабочена и обеспокоена, повышенно принципиальна и честолюбива, сдержана в выражении чувств и эмоций, доброты и отзывчивости. Не признает детской непосредственности, шума, веселья, считает это пустым времяпрепровождением. Любит иронизировать, редко смеется. Имеет

навязчивую потребность делать замечания, стыдить, читать мораль, выискивать недостатки. Больше всего боится избаловать ребенка. Не берет лишний раз на руки, не обнимает. Часто поступает подчеркнуто правильно, но без учета реальных обстоятельств, особенностей ребенка.

Снежная королева. Повелевающая, держащая всех на расстоянии, жесткая и непреклонная, внутренне холодная и неотзывчивая, эгоистичная, равнодушная. Считает недостатки — пороками, которые необходимо искоренять. Не принимает любую критику в свой адрес.

Спящая красавица. Склонна к мечтательности, пессимизму, заторможенная, самовлюбленная, пребывает в плену своих идеализированных представлений. Часто разочарованная и усталая, погруженная в свои мысли и переживания, отстраненная от ребенка и его потребностей.

Между перечисленными образами есть общее : такая мать всегда молода и прекрасна, много времени уделяет себе, исходит только из своей точки зрения, хочет покровительствовать, высокомерна и претенциозна в отношениях. Стремится господствовать или доминировать среди окружающих, не переносит невнимания к себе, больше всего боится остаться одна, без восхищения и признания окружающих.

Унтер — Пришибеева. Недостаточно чуткая, часто грубая и безапелляционная, детьми командует, понукает, принижает чувство собственного достоинства, с недоверием относится к детскому опыту, самостоятельности, легко раздражается, выходит из себя.

Придирчива и нетерпима к слабостям и недостаткам, часто прибегает к физическим наказаниям, долго помнит плохое.

Суматошная мать. Неугомонная, взбалмошная, противоречивая и непоследовательная. В своих действиях и поступках бросается из одной крайности в другую, часто кричит, взрывается, любой пустяк склонна превращать в трагедию, из ничего делает проблемы и на них же бурно реагирует.

Наседка. Жертвенная, тревожно — беспокойная, во всем опекает, не отпускает ребенка от себя, сопровождает каждый его шаг, предохраняет от любых, часто кажущихся, трудностей, стремится заменить собой сверстников, либо выбирает друзей для ребенка по своему вкусу, подавляет самостоятельность и активность ребенка.

Вечный ребенок. Мать, которая не стала взрослой, по-детски обидчива и капризна, драматизирует любые события, детей считает обузой, себя — жертвой обстоятельств, постоянно ищет помощь и поддержку, покровительство. Не может самостоятельно справиться с самыми обычными проблемами детей, охотно перепоручает заботу о ребенке другим людям (бабушке, няне, воспитателям в д.с.), при этом страдает от чувства бессилия и беспомощности.

Вы не узнали себя? Если встретились «родные» черты — делайте вывод!

У отцов эффективная неустойчивость заменяется психомоторной нестабильностью и импульсивностью. Тревожность заменяется мнительностью. Если у матери ярко выражено стремление доминировать, отец, как правило, выступает в роли зависимого и подчиненного. Гиперсоциализация у отца проявляется в виде упорства, мелочной пунктуальности и педантизма.

В семьях, где родители имеют черты, описанные выше, как правило напряженная обстановка, частые ссоры, а это тоже влияет на ребенка.

Беседы с психологом

Ошибки семейного воспитания

Все мы стремимся быть хорошими родителями, но добиваемся этого по-разному. Каждый родитель “причесывает” своего ребенка “под себя”, подстраивая его под свои амбиции, мироощущение. Во взаимодействии с ребенком родитель непроизвольно компенсирует многие свои переживания (тревожность, боязнь одиночества, скрытые комплексы и т.д.). Очень часто родители неосознанно проецируют (переносят) свои проблемы на ребенка. Они обвиняют ребенка в своих неудачах, в том, что присуще им самим, т.е. они видят недостатки у ребенка, но не осознают, что малыш “научился” им именно у него, взрослого. Например, мама говорит, что дочь нервная, необщительная, часто конфликтует со сверстниками, а в действительности мама сама имеет узкий круг общения, придирчива к близким, резка с мужем.

Итак, наиболее часто встречающиеся ошибки воспитания в семье.

Непонимание особенностей личности ребенка, его характера. Например, мама-холерик постоянно “давит” на сына-флегматика: “копуша”, “иди быстрее”, “ну что же ты, подожди

к мальчику, познакомься”. А ребенок просто не может выполнить материнских требований, т.к. такое поведение не присуще его характеру. Или родители считают ребенка упрямым, а он просто пытается сохранить чувство собственного достоинства, независимость.

Непринятие начинается с того, что беременность нежеланная или произошла “не вовремя”, либо ребенок родился “не того” пола. Далее родители не принимают особенности ребенка, его индивидуально своеобразие: “Мой ребенок не такой, как все, он не так говорит, не так двигается, все уже умеют читать, а мой все еще с игрушками возится...”

Непринятие — одна из причин возникновения у детей страхов, пониженного жизненного тонуса. Как он проявляется? Это прежде всего недостаточное грудное вскармливание (раннее отлучение от груди), малыша рано отдают в ясли без особых на то причин или поручают уход за ним родственникам, няне. В отношении с ребенком недостаточно любви, ласки, нежности. Описывая своего ребенка, мама легко вспоминает его отрицательные качества, но с трудом “ищет” положительные черты. Часто не учитываются возрастные особенности потребности (в 2 года ребенка говорят: “Ты уже большой, перестань плакать”). Отношения могут быть как попустительскими (“безнадзорный” ребенок), так и очень строгими, формальными.

Несоответствие требований и ожиданий родителей возможностям ребенка: “Я ХОЧУ, чтобы мой ребенок умел играть на фортепиано, поэтому он ДОЛЖЕН поступить в музыкальную школу”. Или: “Мы поступаем в школу с английским уклоном, ведь я в свое время туда не попал”.

Негибкость выражается застреванием на проблемах (“мой ребенок плохо говорит”), трафаретностью требований, отсутствием альтернатив в решениях, предвзятостью суждений, навязыванием мнений. Часто у родителей с “негибким” отношением к ребенку плохо развито воображение, они авторитарны, властны, эгоцентричны, излишне принципиальны.

Непоследовательность в обращении с детьми. Это переходы из одной крайности в другую (от тотального контроля до попустительства), бесконечные обещания и угрозы и их невыполнение, не доведение начатого дела до конца. Сюда же относится несогласованность между родителями, когда мать разрешает, а отец это же запрещает; отец наказывает, а бабушка тут же жалеет.

Аффективность проявляется избытком раздражения, тревоги, недовольства, беспокойства или страха. Эмоции родителей выходят из-под контроля и “выливаются” на ребенка. (“Я понимаю, что не права, но не могу себя сдерживать, чтобы не повысить голос; потом я переживаю, но все повторяется снова и снова...”) Особенно склонны к такому поведению родители с темпераментом холерика. Чем больше мать настаивает, повышает голос, тем более возбудимым, или, наоборот, заторможенным становится ребенок.

Тревожность – это беспокойство, достигающее до паники по любому поводу; чрезмерная опека, подавление самостоятельности ребенка, стремление оградить от всех (часто воображаемых) опасностей и трудностей, неуверенность в правильности своих действий, но в тоже время потребность давать советы, предостерегать. Такие родители редко смеются, им явно не хватает оптимизма, все время ждут чего-то плохого, у них занижена самооценка. В такой семье ребенок, как правило, единственный, у него были или есть

проблемы со здоровьем. Страх за ребенка может стать навязчивым. Тревожность обычно сочетается с гиперопекой, гиперсоциализацией.

Доминантность — требование безоговорочного подчинения, категоричность суждений, приказной тон, стремление подчинить ребенка, навязывание готовых решений, мнений, ограничение самостоятельности, использование физических наказаний, принуждения, постоянный контроль за ребенком, за его мыслями, действиями. Родители с властными чертами характера часто обвиняют детей в упрямстве, непослушании. В семье возникают споры по любому поводу (сон, еда, режим дня), но они не приводят к порядку, а участники конфликта устают, постоянно находятся на грани нервного срыва.

Гиперсоциальность. Воспитание слишком “правильное”. В отношениях не хватает тепла, ласки, родители боятся “испортить” ребенка, не проявляют любовь к нему открыто. Ребенок страдает от нехватки поцелуев, объятий. Простое поглаживание по головке нужно заслужить примерным поведением. Ребенку навязывается большое количество правил, которые необходимо выполнять, чтобы “соответствовать” ожиданиям родителей. В семье не поддерживается выражение эмоций (как положительных, так и отрицательных), детский шум, веселье,

жизнерадостность и непосредственность. Родители не прощают оплошности, не терпят недостатки и слабости ребенка, стараясь их искоренить. К ребенку относятся, как ко взрослому, требуя от него поведения взрослого. Фразы “ты должен, обязан”, “как тебе не стыдно” встречаются очень часто. Жизнь ребенка спланирована и расписана до мелочей уже с самого рождения. Ребенка отдают в детский сад, чтобы он привыкал выполнять правила, учился соблюдать дисциплину. Воспитатель выбирается требовательный и строгий. Максимум дополнительных занятий. Усиленный контроль за успеваемостью.

Недостаточная отзывчивость (нечуткость). Несвоевременный или недостаточный отклик на просьбы, потребности, эмоции ребенка. Подобное отношение сочетается с неприятием ребенка, с принципиальностью и гиперсоциальностью. Бывает, что родители моментально реагируют на неудачи ребенка, нарушения поведения, но “не замечают” его успехов, не умеют вовремя похвалить, поддержать.

Противоречивость в отношениях проявляется сочетанием различных форм поведения: Аффективность уживается с недостаточной отзывчивостью; тревожность — с доминантностью; завышенные требования — с родительской беспомощностью.

Описанные выше ошибки воспитания являются составляющими следующих типов воспитания:

гиперсоциальное воспитание;

эгоцентрическое воспитание или все для ребенка;

воспитание без любви;

тревожно-мнительное воспитание.

Все эти типы воспитания подробно рассмотрены в следующей статье.

Советы родителям, нашедшим у себя что-то из выше перечисленного

Вспомните свое детство, ведь наше поведение, страхи, комплексы зарождаются именно в детстве. Поэтому, чтобы исправить отношения с ребенком, необходимо разобраться в себе. Многим взрослым стоит научиться быть самостоятельными и независимыми от мнения окружающих.

Часто встречающийся аргумент “меня так воспитывали” не уместен! Естественно, взрослый человек склонен повторять то, что закладывалось в него в детстве. Это относится и к манере поведения, и к стилю общения. Хорошо, если в детстве родители воспитывали его, опираясь на любовь, стремление понять, учитывали индивидуальные особенности. Но, к сожалению, часто выросшие уже дети “передают” своим малышам тревожность, авторитарность, телесные наказания, неумение и нежелание слушать. Мы – взрослые люди и способны разобраться в своих детских впечатлениях, простить своих родителей за допущенные ими ошибки и не повторять их со своими детьми!

Учитесь договариваться, идти на компромисс. Не заставляйте ребенка делать то, что ему не нравится.

Не бойтесь любить своего ребенка и показывать ему свои чувства. Говорите, что в нем Вам нравится. Чаще обнимайте и целуйте. Простое поглаживание по голове способно показать маленькому ребенку, что Вы его любите (см статью “Ласковое воспитание”).

Учитесь справляться со своими негативными эмоциями без агрессии, без выплёскивания злости.

Позволяйте себе иногда побыть ребенком. Расслабьтесь, повозитесь вместе со своим малышом, порисуйте, подурачьтесь, слепите из пластилина смешную фигурку, поиграйте в мяч, просто громко посмейтесь. Так Вы сможете приблизиться к своему ребенку, лучше понять его и себя.

Не выливайте свое плохое настроение, проблемы на ребенка. Ведь он не виноват в том, что в магазине Вам нахамили! Дети итак очень чувствительны к настроениям родителей, перенимают их тревогу, низкую самооценку. Поэтому для начала займитесь своим “воспитанием”, разберитесь со своими внутренними проблемами. В этом Вам может помочь семейный психолог либо человек, который Вас понимает.

Четко формулируйте свои требования к ребенку. Их не должно быть много, но те, что есть, должны соблюдаться. Не увлекайтесь словом “нельзя”.

Оцените степень своей родительской опеки. Возможно, Ваш ребенок уже вырос, а Вы все еще заботитесь о нем, как о младенце, контролируя каждый шаг, оберегая от возможных неудач.

Предоставьте ребенку больше свободы: он вполне может сам помириться с товарищем, выбрать дополнительный кружок в школе и т.д.

Поощряйте самостоятельность! Ее развитие начинается с малого – сам поставил на место стул, сам оделся. Чем взрослее ребенок, тем больше самостоятельных действий он способен выполнять. Но самостоятельными должны быть не только действия, но и мысли!

Не зацикливайтесь на ребенке. Займитесь собой! Интересное дело, хобби принесут большую пользу и маме, и ребенку: мама чувствует себя более уверенной, независимой, у нее повышается самооценка, как следствие – улучшается настроение; когда ребенок видит

довольную, спокойную, “сильную” маму, он тоже чувствует себя спокойным и уверенным. Здесь важно соблюдать золотую середину: не слишком замыкаться на ребенке, но и не лишать его необходимого внимания, ласки, общения.

Меняйтесь с ребенком ролями. Это можно делать и в повседневной жизни, и во время игры. Поощряйте его желание заботиться о Вас, о животном, о близких людях. Игра в “дочки-матери” наоборот, где Вы – дочь, а ребенок – мама (или папа) очень показательна. В поведении ребенка Вы узнаете знакомые черты.

Не позволяйте ребенку обижать (особенно незаслуженно) других людей. Если карапуз замахнулся палкой на бабушку, не нужно смеяться, оправдывать его (“он еще маленький, не понимает”), нужно спокойно, но уверенно сказать, что Вы недовольны поведением малыша. Возможно, он захочет повторить свой эксперимент, но Вы должны быть непреклонны.

Часто скрываемые родителями от детей чувства (горе, тревога, растерянность, нежность и т.д.) ради их спокойствия выливаются в проблему. Скрывая истинные эмоции, человек заменяет их другими, показными, как правило это проявляется в требовательности, жесткости, раздражительности. Ребенку будет намного легче, если Вы будете естественны в проявлении эмоций, открыты для него. Тогда и он будет иметь возможность проявлять свои положительные и отрицательные эмоции. Строгий, требовательный отец на самом деле может за этой “маской” скрывать свою тревожность, неуверенность, страх за детей.

Если ребенок Вас часто, почти постоянно раздражает, если ловите себя на том, что постоянно “выговариваете”, ругаете его – ищите причины неприятия малыша в себе. Даже если ребенок будет делать все так, как Вы требуете, все равно найдется причина его поругать. Признаться себе, что проблема не в ребенке, а в Вас – первый шаг к ее решению.

Старайтесь не переносить (не проецировать) на ребенка недостатки другого человека (“Сын похож на бывшего мужа, из него тоже не получится ничего толкового, такой же хлюпик...”).

Помните, что если ребенком постоянно (или большую часть времени) занимается бабушка, няня, их тип воспитания воздействует на него так же, как и Ваш. Бабушки часто бывают мнительными, тревожными, стараются оградить внука от всех возможных неприятностей, не поощряют общения со сверстниками. Поэтому дети, долго бывшие на попечении такой бабушки, имеют высокую тревожность, неуверенность в себе, у них много страхов, проблемы в общении со сверстниками.

Беседа с учащимися 4-5 классов

на тему «Смысл жизни»

Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни — чувствовать себя нужным и близким людям.

Максим Горький

Игра «Цепочка ценностей»

Детям раздаются списки ценностей: счастливая семья, любимая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания.

Дети выбирают пять самых важных ценностей, записывают их по приоритету и распределяют между собой.

- Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека? В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК

А. Лопатин

Вырос у матери с отцом сынок Алеша, сильный дна все руки мастер. Девушку он полюбил пригожую. Рады родители, торопят сына со свадьбой, а он говорит:

— Прежде, чем жениться, хочу я узнать, зачем на земле жить.

— Как зачем? Чтобы семью завести и добрых деток вырастить, — объяснила мать.

— Чтобы мастером стать, семью кормить и дом защищать добавил отец

— Все это я знаю, — ответил Алеша, — но должен я ну один, главный смысл жизни.

— Живет в соседнем селении мудрый старец. Сходи к нему он, наверняка, главный смысл жизни знает, — посоветовала юноше его бабушка.

Алеша так и сделал. Поклонился он старцу и спросил! Зачем человек на земле живет?

Этого я тебе сказать не могу, — ответил старик последолгого молчания. — Но знаю, что есть на земле золеный цветок. Найди его, и узнаешь смысл жизни.

Мир огромен. Где мне искать его? — спросил юноша.

Твое сердце тебе дорогу подскажет. Если потеплеет значит, ты на верном пути, ну а если холодным станет, значит заблудился. И чем ближе будешь подходить к волшебнику, тем горячее будет твое сердце, — ответил мудрец.

Выслушал Алеша мудреца и отправился в дорогу. Долго коротко он шел, дошел до селения одного. Смотрит люди все истощенные, еле ходят.

Что с вами приключилось, дедушка? — спрашивает он одного старика.

Не дедушка я. Голод состарил меня. Есть возле пня селения чудесный сад. Сто лет он нас кормил, но вдруг зарос весь колючим кустарником и перестал. Теперь мы умираем с голоду.

Разве нельзя вырубить кустарник и привести сад в порядок? — удивился Алеша.

Многие пробовали, в кровь изранились, а кустарник и гуще прежнего, — грустно сказал старик.

Попробуйте еще раз, — посоветовал Алеша и отправился, но вдруг почувствовал юноша такой холод в сердце, даже дышать тяжело стало.

И вернулся тогда Алеша в селение, нашел топор, наточил его кустарник рубить. Три дня рубил, а срубленный кустарник еще гуще стал. Отчаянно взмолился Алеша: «Помогии эти колючки одолеть», и снова за работу принялся.» Неделю рубит

кустарник, другую, третью. Стал вокруг него подсобираться и смотреть, как он работает. Вдруг маленькая девочка подняла колючую ветку и отнесла ее в сторону, потом. На следующий день нашли мужчины топоры и тоже принялись рубить кустарник, а женщины колючие ветки сжигали. Через неделю очистился весь сад, зацвел. Потеплело сердце у Алеши, и отправился юноша. Долго ли коротко он шел, только зашел в одно селение там: растительность вся высохла, люди в язвах и болячках.

Что у вас случилось, бабушка? — спросил Алеша .

Не бабушка я. Болезни состарили меня. Есть у нас пруд в деревни. Раньше в нем вода была чистая и целебная.

Мы пили, и никто не болел, а сейчас стала она гнилой. Но воды в округе нет. Приходится эту пить, хотя от нее мы умираем.

Разве нельзя пруд очистить? — удивился Алеша.

Многие пробовали, да все без толку, — грустно сказала она.

Тогда нашел Алеша ведро и начал вычерпывать плохую воду. Три дня черпал, от гнили у него даже голова кружилась, а вода еще грязнее стала.

Взмолился юноша отчаянно: «Помоги, Господи, эту грязь убрать», и снова принялся за работу. Неделю черпает, другую, третью. Стал вокруг него народ собираться и смотреть, как он работает. Вдруг маленький мальчик подошел к пруду с ведер ком, зачерпнул грязь и прочь унес. На следующий день все люди пришли с ведрами и принялись грязную воду из пруда вычерпывать. Вскоре очистился пруд до самого дна и стал наполняться) новой, прозрачной водой. Еще теплее стало на сердце у Алеши, и отправился он дальше. Шел он, шел и пришел в селение, где все люди были бледные и говорили только шепотом.

Что с вами случилось? — спросил Алеша у людей.

Тише говори. Живет у нас зверь страшный. Если услышит разговор, прибежит и уььет одним ударом лапы, — про шептал один человек.

Раньше этот зверь человеческим голосом разговаривал, селение наше охранял, а теперь на всех кидается, — объяснил юноше другой человек.

Тут раздался грозный рев, и все жители моментально спрятались по домам.

Из сарая на окраине деревни выскочил зверь. Маленький глазки его сверкали яростью, а с клыков капала кровь. Алеша схватил палку и кинулся на зверя, но тот одним ударом когтистой лапы сломал ее, а самого юношу перебросил через изгородь.

Умчался зверь, и постепенно жители деревни вышли из домов.

— Видишь, — прошептали они, — хорошо, что жив остался. Лучше не трогай зверя.

Но юноша не послушался. Сделал он себе дубинку огромную и закричал:

— Выходи зверь на сражение!

Снова примчался зверь, сломал дубинку, а юношу перебросил через дерево.

Решил тогда Алеша хитростью зверя одолеть, во сне его им *муть*. Сплел он веревку крепкую и подобрался поближе к зверю». Стал юноша ждать, когда зверь уснет. Только тот все хрипел и рычал. Взмолился тогда Алеша отчаянно: «Помоги мне, Господи, со страшным зверем справиться».

Вдруг услышал юноша человеческие слова в рычании зверя: «Больно! Кость изранила мне горло. Лучше умереть, чем терпеть такую боль».

Вошел тогда Алеша в сарай и сказал:

— Не убивать я тебя пришел, а кость твою вытащить.
Подполз зверь ближе, и увидел Алеша, что у того поперек

горла огромная кость застряла. Из-за этой кости пасть у зверя не закрывалась и все время кровоточила. Привязал юноша веревку к кости и стал тянуть. Три дня тянул и три ночи, но кость даже не сдвинулась.

— Лучше убей меня, — прохрипел зверь, но Алеша продолжал тянуть. Вокруг него все жители селения собрались и смотрели, как он веревку тянет. Вдруг подошел один старик и тоже за веревку взялся. Кость немного сдвинулась. Тогда все жители селения за веревку взялись, и вскоре вылетела кость из горла зверя, как пробка из бутылки.

Закрыл зверь пасть, перестал рычать и сказал человеческим голосом:

— Спасибо вам. В благодарность я все буду делать: и землю пахать, и дрова носить, и селение охранять.

На сердце у Алеши еще теплее стало, и отправился он дальше. Целых три года ходил юноша по всей земле, многим помог, но золотой цветок не нашел. Наконец, он так соскучился по любимой, что не мог больше терпеть разлуку. Повернул Алеша к дому, и почувствовал жар на сердце. Примчался юноша к любимой, видит, она в саду. Перед ней волшебный золотой цветок лепестки раскрывает.

— Откуда у тебя этот цветок? — изумился юноша.

— Мудрый старец дал мне семечко и сказал: «Посади его, каждый день поливай и помни о своей любви. Цветок расцветет и твой любимый вернется: если поможет он тем, кто в беде; если с Божьей помощью не отступит он перед трудностями; если люди глядя на него, станут сильнее и храбрее».

Молча обнял любимую Алеша и крепко расцеловал. Вскоре сыграли они свадьбу, и жили долго и счастливо. Золотой волшебный цветок никогда не увядал. Говорят, он до сих пор у того цветет, кто любовь свою умеет хранить, а еще живет так, как Алеша жил.

Вопросы и задания:

- Почему Алеше было недостаточно того, что сказали ему родители о смысле жизни?
- Почему мудрый старец сразу не объяснил юноше, в чем смысл жизни, а отправил его путешествовать по земле?
- Как вы думаете, нужно ли каждому человеку искать смысл жизни?
- Отступаете ли вы перед трудным делом, если оно у вас сразу не получается?
- Можете ли вы увлечь своим делом других людей?
- Почему жители разных селений без помощи юноши не могли справиться со своими проблемами?

Рисунок «Золотой цветок»

Нарисуйте золотой цветок, символизирующий смысл жизни. Придумайте свое изречение о смысле жизни и напишите его под цветком.

Кто-то хочет мудрым стать, Кто-то — звездочку достать, Кто-то — крылья обрести, Кто-то — сквозь огонь пройти! Кто-то хочет на лугу Ласково кивнуть цветку. Кто-то в капельке дождя Разглядеть спешит себя. Кто-то хочет всем планетам Подарить цветов букеты. Кто-то хочет на луне Помолиться в тишине.

Цель у каждого прекрасна, Каждый хочет, это ясно, Жить, надеясь и любя, Чтобы обрести себя.

- К чему в жизни вы стремитесь? » Чем цель отличается от мечты?
 - Как вы думаете, может ли быть счастлив человек, живущий без цели? Отличается ли смысл жизни у взрослых и детей? Как вы думаете, нужно ли старым людям к чему-либо стремиться?
 - Расскажите о людях, которые посвятили одной цели всю свою жизнь?
 - Должна ли работа быть смыслом жизни для человека?
 - Какую профессию вы хотели бы приобрести, чтобы она стала для вас смыслом жизни?
 - Какие из перечисленных целей, кажутся вам самыми важными для вашей жизни: хорошо учиться; стать известным актером; иметь много друзей; побывать во всех странах; найти рецепт бессмертия; написать интересную книгу; иметь свой самолет; жить в замке; знать несколько языков; найти лекарство от смертельных болезней.

Развивающее занятие

«Ценить настоящее»

Цель: помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

Оборудование: у каждого учащегося чистый листок бумаги.

Ход занятия.

Каждому из нас природа подарила бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке — почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога — оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то ситуации, давая волно своим эмоциям, нам кажется, что жить не хочется.

Сейчас я попрошу Вас посередине листочка нарисовать круг и написать в нем фразу «жить не хочется». (Ведущий пишет на доске).

Назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Учащиеся называют слова: горе, обида, злость, смерть и т.д.)

А теперь попробуйте представить разные причины когда, человеку не хочется жить. Случаи, когда у Вас, может быть, было на душе плохо, а может быть обидно, горько. Запишите ситуации и обведите их, придайте им форму, например облака. *

Кто хочет прочитать свои ситуации? (ведущий может записывать их на доске, идет обсуждение)

В перечисленных ситуациях оказываются и дети, и взрослые. Попробуем отойти от своих личных переживаний и проанализировать историю человека, который находится в состоянии безысходности. Зачитывается 1 часть.

«Тик-так. Тик-такТик-так». Это часы? Ах, нет, это стучит мое сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Так тихо бывает рано утром, когда даже солнышко еще не проснулось, не осветило будущий день. Вот тогда бывает также тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо И лишь это проклятое тиканье сердца нарушает эту замечательную безмолвную идиллию. Раньше мое сердце будило меня по утрам веселыми песнями, а сейчас? Сейчас ...тик-так, тик-так. Я устал жить Моя душа состарилась и истерлась до дыр Я стал никому не нужным. Даже она обвинила меня в моей никчемности и бесполезности. Скорее всего, она права • даже от дворового пса пользы больше Надо же сравнить меня с дворнягой! Эх, скучно жить на свете, господи Плохо быть ненужной вещью, даже как-то и неудобно-то Я всего лишь болван-художник. Мои картины настолько бездарны, что в них уже даже не заворачивают рыбу Решено! Я больше не буду мучить себя жизнью Я умру Но сначала хотелось бы нарисовать свою последнюю картину, так, чтобы краски не зря пропали

Ведущий: Вы сейчас прослушали текст, выпишите фразу, которая вас поразила, объясните, как вы ее понимаете письменно (зачитываются понравившиеся фразы). Итак, художник решил нарисовать свою последнюю картину. Как Вы думаете, что он нарисует? Какие краски будет использовать (Дети высказывают свои предположения) зачитывается 2 часть.

Пусть это будет автопортрет Я рисую его кистью из дождя. Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля Я рисую красками из вина, свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашел своего места в жизни. Точнее за ее

бортом Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слез. Губы раскрашу болью и знойным морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской.

Правда, ее очень мало осталось, — этой краски любви. Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой. Как тот вчерашний нищий, который клянчил у меня рубль А вот брови я изогну разлукой Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы красивее смотреться Свою светлую копну волос я нарисую счастьем А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов Господи, неужели это я? Нет, она в тысячу раз права. Мне просто запрещено жить с такими вот данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки, как я. Кому? Он сорвал холст, сделал из него самолетик, как когда-то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет Тик-так, тик-так. Тик. Тишина.

Ведущий: Как вы думаем, что произошло дальше? Почему?

Я предлагаю Вам дописать конец текста, используя слова «голубь», «музыка», (по желанию учащиеся читают свои рассказы). Зачитывается 3 часть.

Вдруг самолетик раскрылся, взлетел высоко-высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого

нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет

обратно. Открыл окно. В квартиру пахнуло весной, солнцем, небом, радостью и еще чем-то, ... Что же это было? Это было желание жить.

Белый голубь сел на подоконник и весело заворковал. Художник улыбнулся. И услышал песню «Откуда льется этот до боли знакомый мне мотив? Это ... Это же сердце поет. Мое сердце вместо привычного «тик-так» вдруг запело. Значит, я все-таки живу. Значит, я все-таки нужен. Кому? Сам себе».

Художник вышел из дома и побрел куда-то далеко-далеко, чудаковато улыбаясь Человек нашел себя Солнышко согрело его. А музыка звучала и звучала

Ведущий: Как бы Вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил «Автопортрет», а почему?

Вернемся к началу нашего занятия, итак, «жить не хочется», зачеркнем частицу не (если на доске, можно «не» стереть) и найдем те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, на которых напишем аргументы в пользу человеческой жизни.

Пусть каждому человеку в жизни светит солнце. Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается.

Лучший день — сегодняшний. Будем же счастливы сегодня! Здесь и сейчас!

Час психолога

Жизнь по собственному выбору

Цель: формирование самосознания подростка, личностный рост.

Материалы: гуашь, цветные карандаши или фломастеры, листы формата А4 на каждого участника, мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Здравствуйтесь, ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищенными.

I. Разминка «Доброе животное»

Ребята, нас с вами девять человек, и мы организовали группу. Для того чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Вы — одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад — вдох. Шаг вперед — выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад — притопывая, два шага вперед. Спасибо.

II. Упражнение «Рыба для размышления»

Для того чтобы нам познакомиться поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» — вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх — это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

Обсуждение. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди

создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

III. Коллаж «Мой герб»

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей — самое большое свое достижение.

В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Время на работу — 15 минут.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. *Обсуждение.*

Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

— когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

— когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;

— стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

— мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

— когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

IV. Упражнение «А что дальше?»

Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко.

А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из нас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.

Участники по кругу проговаривают свои мысли.

— Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?

— Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили?

— Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

Действительно, если мы хотим услышать эти слова о себе, нам прежде всего надо понять себя и начать работать над собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием приобретения уверенности — массаж. Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову впереди стоящему и слегка помассируйте макушку головы, затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка пощипайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте.

Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя. Давайте попробуем взяться за руки и молча поговорить друг с другом.

Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточится на том, что слышит. Постарайтесь узнать звуки, которые до вас доносятся.

Не открывая глаз, сконцентрируйте внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства.

Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит через нос и рот, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в каждом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она

пребывает там в полной гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого-нибудь образа — язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте теперь, что то, что находится глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — это вы сами.

Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощущения в ладони стоящих слева и справа от вас и одновременно ощутить те чувства, которые они посылают вам...

Откройте глаза. Спасибо. Наше занятие подошло к концу.

V. Рефлексия

1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?
2. Что вам понравилось и что не понравилось?

Игра «В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?»

Цели и задачи:

- актуализировать процесс социального самоопределения;
- способствовать осмыслению своей жизни в настоящем и будущем;
- помочь овладеть навыками групповой дискуссии.

Оборудование. Бумага; маркеры; стимульный материал: таблички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни.

ХОД ИГРЫ

I. Вступление. Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков, юношества.

II. Приглашение к игре

1. Аргументация выбора формы игры. Роль игры в жизни человека.
2. Формирование команд (по 5—7 человек). Предлагаются жетоны разного цвета по выбору или другие известные способы деления на команды.
3. Объяснение правил игры.
 - а) «Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будут предложены различные понятия, отражающие ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с понятиями: «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу» и др., а также с высказываниями великих людей о смысле жизни, ее ценностях.)
 - б) В течение 5—10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое выступление можно, опираясь на цитаты, высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, по каким законам, что для них является самым главным.
 - в) Участники команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им

вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия. При этом целесообразно познакомить подростков с правилами ведения групповой дискуссии, диалога.

г) Подведение итогов игры.

Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление или предлагается вопрос: «На какую планету вам больше всего хотелось бы полететь?»

III. Заключение. Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.

Развивающее занятие

«Как преодолевать тревогу»

Цели и задачи: обучение школьника приемам овладения волнением, повышенной тревожностью, расширение функциональных возможностей, формирование необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности»

Ход занятия.

- Дорогие, ребята! Вы знакомы с эмоциями и чувствами человека. Какие из них мешают человеку комфортно жить, с которыми ему неуютно?

Обсуждение: учащиеся называют отрицательные эмоции: гнев, страх, отчаяние, скука, обида, вина и др.

- А когда человек чувствует надвигающуюся опасность, у него обостряется восприятие, повышается скорость реакции, сужается объем связей с внешним миром?

Обсуждение: учащиеся называют беспокойство и тревогу.

- Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. При каких обстоятельствах в школе школьник испытывает тревожность?

Обсуждение: перед контрольной работой, экзаменом, опросом на уроке, публичным выступлением – при ответственных ситуациях.

- А можно ли себе помочь при повышенной тревожности?

Обсуждение: можно, только нужно научиться этому.

- Мы сегодня рассмотрим различные способы преодоления состояния тревожности.

Способ 1. Сейчас прозвучит три типа мелодии: тревожная, успокаивающая, уверенная. (звучат записи). При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую, потом вторую, а затем третью мелодию. Последнюю мелодию нужно вспомнить несколько раз (учащиеся выполняют задание психолога)

Способ 2. Вам известно, что «От улыбки хмурый день светлей». Чтобы улыбнуться в состоянии тревожности, нужно расслабить мышцы лица – попеременно растягивая мимические мышцы лица (выполняется упражнение). А теперь улыбнитесь. Почувствовали, что напряжение снижается?

Способ 3. А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, вызывающую у вас тревожность, например, вы в первый раз выступаете на сцене. Часто человек, который находится в состоянии тревоги сосредотачивается на том, как он выглядит со стороны. Такие цели, как: «я должен очень хорошо выступить», «Я должен выступить во что бы то ни стало» еще больше повышают ответственность.

А как лучше ставить цель?

Обсуждение: «Я вышел на сцену, чтобы прочитать стихи», «сейчас я буду петь» и др.

Способ 4. Лучше выступите на сцене, у доски, если заранее отрепетируете свое выступление. Представьте, что все происходит по настоящему. Учитесь властвовать собой. При этом контролируйте голос, жесты. Все должно происходить спокойно. Почему вы должны тренироваться?

Обсуждение: чтобы запомнить содержание выступления и свое спокойное эмоциональное состояние.

Способ 5. В состоянии тревоги телу человека приходится напрягаться. Поэтому нужно научиться расслаблять мышцы и делать это регулярно, чтобы ваш мозг запомнил состояние расслабления. При соответствующих ситуациях достаточно человеку вспомнить это состояние и дать телу «Команду»: я спокоен, расслаблен».

Сейчас вспомним это упражнение. Сядьте удобнее, держите спину прямо. Последовательно напрягаем мышцы тела, начиная с мышц стопы, затем икр, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, спины, шеи, головы. При этом мышцы всего тела оказались напряженными. Так нужно продержаться как можно дольше, а затем резко расслабиться. Отдыхаем одну минуту, при этом нужно почувствовать расслабленное состояние своих мышц.

Способ 6. Очень эффективным является упражнение на дыхание. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 5 сек. И медленно выдыхаем. Так дышим, постепенно уменьшая на одну секунду задержку дыхания. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Чувствуете расслабление в мышцах?

Обсуждение и выводы: человеку нужно уметь управлять своим чувством тревоги. Для этого необходимо найти приемлемые в различных ситуациях способы управления собой и научиться эффективно их применять.

Классный час толерантности

Цели: — способствовать повышению уровня творческой активности учащихся;

- воспитывать чувство уважения друг к другу, к обычаям, традициям и культуре разных народов, толерантности.

Участники: учащиеся класса, классный руководитель, родители учащихся, приглашенные гости.

Оформление: плакат “Цветок мира”, на котором изображены названия тех национальностей, которые есть в нашем классном коллективе; плакат с темой классного часа; плакат с гимном Республики на двух языках; занавес сцены украшен веселыми и забавными рисунками лиц детей разных национальностей.

План проведения классного часа:

I. Учитель:

*Среди прекраснейших степей, где хлебные поля
Есть славный город Лисаковск. Здесь Родина моя...*

Здравствуйте дорогие дети, гости. Все мы с вами живем в Республике Казахстан единой многонациональной семьей. Многие из вас родились на этой земле и по праву считают Казахстан своей Родиной. Коренные жители — казахи. Казахи — это миролюбивый народ. Вот что сказал по этому поводу мудрый казахский деятель 18 века Казыбек-би.

Ученица читает стихотворение “Мы — народ”:

*Мы, казахи, табунами богатый народ,
Ни с кем не воюющий, мирный народ.
Чтобы счастье с удачей народ наш познал,
Чтобы враг на границы не посягал,
Наготове мы копыя держим свои,
Никакому врагу не покорялись мы,
Свободой одной наши души полны.
Дружбой великой велик мой народ,
И хлебом, и солью, благородный народ.*

II. Учитель: Давайте обратимся к плакату. В нашей республике проживает более 100 национальностей и малых народностей. Но, несмотря на то, что в нашей стране проживает такое количество людей разных национальностей, все мы живем в мире, дружбе и согласии. И в нашем классе учатся дети более 8 разных национальностей. Встречаем ребят.

На сцену выходят дети в национальных костюмах: казахи, русские, азербайджанцы, украинцы, немцы, белорусы. Дети представляются залу и называют свои имена и национальность.

У1: Наша Родина — Казахстан.

У2: Мы живем дружно.

У3: Мы терпимы друг к другу.

У4: И желаем вам быть милосердными, добрыми, справедливыми, терпимыми.

У5: А если мы все будем такими, то не только в нашей стране, но и на всей планете Земля будут жить счастливо дети, никогда не будет войны.

III. Ученица читает стихотворение “Застынь, проклятая война”, которое сочинила к этому празднику классный руководитель.

<i>Застынь, проклятая война. Ты столько горя принесла Народом всей планеты Мира. И землю — матушку поила Ты кровью всех её детей. Так знай, проклятая война, Что дружба победит тебя, И разрядятся наши страны От страшных ядерных ракет, Что принесли так много бед Народом нашим и не нашим. И будет вечно в этом мире</i>	<i>Нам солнце яркое светить, И падать снег, и литься дождь. Рождаться будут, умирать Той смертью, что дала природа. Живите, радуйтесь, любите Все то, что создано природой, И не губите вы её Рукою дерзкой и жестокой. Живите в мире и добре! Вот что хочу сказать тебе, Товарищ, друг и мой приятель.</i>
--	---

IV. Учитель: Дети всей Земли хотят жить в мире, дружбе, понимании, чтобы всем всегда светило яркое солнце, чтобы всегда рядом была любимая мама, как поется в одной очень старой, но до сих пор популярной детской песенке. Давайте все дружно споем песню “Солнечный круг”.

Ученики все вместе поют песню “Солнечный круг”, каждый куплет этой песни переведен на разные языки: русский, казахский, немецкий и украинский.

V. Учитель: Нет человека, который не любил бы праздники. Праздники улучшают взаимоотношения между людьми, способствуют взаимопониманию. Праздники воспитывают уважение к разным народам, обычаям и традициям. Благодаря праздникам, у нас появляется желание и стремление беречь родную землю, узнать лучше друг друга.

VI. Ученица: Степи бескрайние, глади озер голубых. До чего же прекрасна наша Земля! .. И богата... Людями богата и талантами. И в нашем зале есть истинные самородки, талантливые представители разных национальностей. Сейчас они покажут, на что способны их сильные руки и яркие голоса.

Ученица-казашка исполняет песню “Мой Казахстан”.

Учитель: В нашей республике ребята имеют возможность изучать не только разные языки, но и знакомиться с обычаями и обрядами, традициями и культурой. Посмотрите, как красиво танцует азербайджанский танец ваша одноклассница.

Ученица — азербайджанка исполняет национальный танец.

УП. Учитель: На наших праздниках гости не просто смотрят, но и сами становятся активными участниками празднества. Сейчас мы с вами сыграем в нехитрую игру. Вы должны повторять те движения, о которых я буду вам говорить:

*Ну-ка, дружно встали вместе,
Повернулись-ка на месте,
Громко хлопнули три раза,
Подмигнули правым глазом,
Левой топнули ногой!
А потом еще другой!
Закричали все “Ура”!
А теперь и сесть пора!*

УПШ. Учитель: Что может быть красивее, чем песня о родине, о глубоком чувстве, которое испытываешь к той земле, которая тебя родила и воспитала. Сейчас русская семья исполнит для вас песню о Родине.

Звучит песня о Родине в исполнении семейного ансамбля.

УХ. Ученик:

*Певец берет домбру простую в руки
И вздрагивает медленно струна.
Звени струна, крутой судьбой согрета!
Звени ты, как певец тебе велит!
Нет нации у доброты,
У счастья и любви!
Пусть нашу дружбу воспевает
Акын моей страны!*

В исполнении домбриста-родителя звучит народная казахская песня “Цвети, мой край”.

УХ. Ученица: В народе говорят: “От вкусной еды и каменное сердце размякнет, а от хорошего танца и скупой щедрым станет”. Так не скупитесь же на аплодисменты для наших девочек.

Ученицы исполняют казахский танец.

УХ. Учитель: Приближается общенародный праздник НаурызМейрамы. Я хочу сегодня поздравить вас с наступлением этого великого праздника, и желаю благоденствия, благополучия, здоровья, терпимости и процветания каждой семье. Казахская пословица гласит: “Все самое дорогое — гостю”. Во все времена каждому, кто переступал порог юрты с чистыми намерениями и добрым сердцем, казахи были искренне рады всегда. И не удивительно, что в нашей республике дружно живут люди многих национальностей. Примите, дорогие гости, наши угощения.

*Кто в дружбу верит горячо,
Кто рядом чувствует тепло,
Тот никогда не упадет,
В любой беде не пропадет.*

По национальному казахскому обычаю гостей праздника угощают баурсаками и конфетами. В этом принимают участие родители.

Учитель: Счастья Вам всем, мира и радости! До свидания! До новых встреч!

ИГРА «КОЛЮЧКА»

Проводится после социометрического эксперимента с целью интеграции «отвергнутого» ребенка в коллектив класса, налаживания отношений.

Задачи: предоставление детям опыта межличностного взаимодействия в необычной ситуации игры; открытие новых форм сотрудничества друг с другом; социализация «отвергнутого» ребенка; обучение навыкам самопознания и самовосстановления.

ХОД ИГРЫ

Приветствие. Ведущий приветствует всех учеников. Каждый по очереди называет свое имя и продолжает предложение «Мне нравится...»

Разминка. Игра «Внимание»

Все участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14–20 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию).

Ведущий (встает около одного из концов шеренги). *Каждое задание надо стремиться выполнить как можно точнее. Задание первое: расположитесь в шеренге так, чтобы около меня стоял самый высокий из вас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой рост. Начали!*

После того как группа выполнит задание, ведущий проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить друг друга.

Можно использовать следующие задания:

— в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце — с самыми светлыми;

— начало шеренги — это 1 января, конец — 31 декабря, надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

Составление правил группы

Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как правила любой психотерапевтической группы, а именно:

конфиденциальность, доверие, Я-высказывания, возможность сказать «нет», активность и пр.

Введение в игру

Ведущий. Ребята, сегодня вы окажетесь на волшебной поляне. На ней растут самые разные цветы. Эти цветы умеют разговаривать и взаимодействовать друг с другом. Представьте, что вы и есть эти цветы. Подумайте, каким цветком могли бы быть вы, и нарисуйте его на этой карточке.

Ведущий раздает детям листочки размером 10 x10 см. Звучит спокойная музыка, и ученики рисуют свои цветы. Музыка звучит до тех пор, пока дети рисуют.

Ведущий. Я вижу, ваши рисунки готовы. Прошу поставить их так, чтобы они были хорошо видны другим. Авторы рисунков расскажут, какие цветы они нарисовали, остальные могут задать вопросы, если им что-то непонятно.

Размещение на поляне

Ведущий. Все эти цветы росли на большой солнечной поляне. Ребята, представьте, что наш класс — это и есть волшебная поляна. Найдите себе место на ней и станьте там, где бы вам хотелось, чтобы рос ваш цветок.

Нравится ли ему там расти? Если хотите, можете перейти туда, где вам будет более комфортно.

Создание волшебной поляны

Ведущий

показывает ученикам на лист ватмана на стене.

Ведущий. Этот лист — наша волшебная поляна. Сейчас мы вместе будем приклеивать на него ваши рисунки. Разместите рисунки так, как вы стоите.

Введение в сказку **Ведущий.** А сейчас послушаем сказку.

На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо — большое, чистое и светлое, а вот солнце — теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недосыгаемы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголочки.

Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации **Ведущий.** Ребята, а у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, не понятыми другими, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь? Сейчас я научу вас приемам, которые помогают людям снять напряжение и расслабиться.

(Ведущий показывает ученикам приемы эмоциональной разрядки.)

Представьте, что вы — Колючка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела. (Повторяется 3–5 раз.)

А сейчас еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10–15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, оценим его.

Упражнение повторяется 4–5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох — с расслаблением.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает у ребят об их ощущениях и объясняет, что расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.

Игра «Внимание»
продолжает рассказ.

Ведущий

Однажды утром Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный лучик.

— Привет! — сказал он ей. — Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?

— Что значит — цветут? — удивилась Колючка. — Я об этом ничего не знаю.

— А ты посмотри вокруг, и увидишь, — улыбнулся Лучик.

Колючка оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы — яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то нашептывал, а вокруг летали птицы и пели веселые песни.

Ведущий. Ребята, а вы умеете быть внимательными? Сейчас сделаем упражнение, которое включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

Задание 1. В течение двух минут молча смотрите друг на друга.

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите чистые листы и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары. Один из партнеров переходит в пару, стоящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменный ответ. Какого цвета обувь вашего партнера? Есть ли у него на руках (шее, одежде) какие-либо украшения? Какие? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы у него на одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

В конце упражнения каждый ученик отмечает для себя, насколько он внимателен к

одноклассникам.

Игра «Войди в круг»

Ведущий продолжает рассказ.

— *Как же так? — удивилась Колючка. — здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо!*

— *Лучик! — воскликнула она. — Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!*

— *Но это же просто, — ответил ей Лучик, — доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой.*

— *Как это? — подумала Колючка.*

Ведущий. *А действительно, ребята, как Колючке перестать быть одинокой и стать такой же красивой, как окружающие цветы? Давайте сыграем в игру, которая называется «Войди в круг». Сейчас некоторые из вас выйдут за дверь. Они будут играть роль Колючки. Кто хочет быть Колючкой?*

Несколько ребят вызываются. К ним необходимо присоединить и «отвергнутого». Они выходят из класса, а ведущий предлагает оставшимся взяться за руки и образовать круг.

Входящему участнику предлагается войти в этот круг. Предварительно группа договаривается о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его впустили (вежливое приветствие, просьба, выполнение какого-либо условия и т.п.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные формы общения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность группы. Некоторые могут предпринять попытку войти с помощью силы.

При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и пр.) существуют свои договоренности о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим.

После обсуждения ведущий завершает первую часть игры фразой из сказки:

Итак, Колючка подумала: «Как это?», но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.

Ведущий. *Ребята, давайте и мы улыбнемся друг другу.*

Обсуждение игры Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет, какой вывод для себя они сделали. Для того чтобы сохранить интерес группы до следующей встречи, можно предложить ребятам нарисовать, какой стала Колючка, когда цветы приняли ее в свой круг.

Завершение занятия Ведущий выполняет любой «сказочный ритуал» для завершения занятия. Это может быть взмах «волшебной палочкой» или произнесенные всей группой слова: «До свидания, сказка!»

«Я+ОН+ОНИ=МЫ»

Цели занятия:

- осознание учащимися круга своего общения, своих взаимоотношений с окружающими их людьми;
- определение подростком значимых для него людей, наиболее ценимых в них качеств;
- формирование толерантных установок в отношении других людей.

Оборудование: листы бумаги, восковые мелки или фломастеры, ручки, космическая музыка.

Ход занятия

1. (Звучит музыка.) Всем нам приходится взаимодействовать с различными людьми, нас окружающими. Подумай о тех, с кем ты чаще всего сталкиваешься в жизни, какие отношения складываются у тебя с этими людьми...

Возможно, какой-то человек только промелькнул в твоей жизни, подобно комете, но оставил свой неизгладимый след. А кто-то, подобно планете-спутнику, постоянно находится рядом с тобой. Приятно или неприятно тебе это общение? Возможно, у тебя много знакомых и товарищей, которые напоминают Млечный путь, а может быть, у тебя есть верные друзья, которые совместно с тобой образуют созвездие, либо есть один друг, но он — самая большая планета в твоей Вселенной. У тебя есть возможность подумать о том, какая она — твоя Вселенная, как она выглядит, какие ощущения у тебя с нею связаны. И ты можешь, еще немного попутешествовав во Вселенной своих взаимоотношений с другими людьми, определить, с кем и почему не складываются отношения, общение с кем для тебя очень важно и значимо, чем определяется эта значимость, что ты больше всего ценишь в других людях. А теперь ты можешь вернуться назад, в класс.

2. Нарисуй свою Вселенную, дай названия планетам, звездам, кометам в ней. Определи ту, которая принадлежит тебе. Посели на другие люди из своего окружения.

3. Опиши свои ощущения во время путешествия по своей Вселенной. Все ли тебя в ней устраивает или что-то хотелось бы изменить? Если бы ты мог что-то изменить, то что бы это было?

4. Выдели двух человек из своего окружения, которые для тебя наиболее значимы. Запиши те качества, которые тебе нравятся в каждом из них (поставь инициалы первого и ниже перечисли эти качества, затем то же повтори для второго). Просмотри свои списки и подчеркни те качества, которые в них совпадают. Выпиши их отдельно. Это те качества, которые ты ценишь в других.

5. А теперь определи двух человек, особенно неприятных. Запиши те качества, которые тебе в них не нравятся. Подчеркни совпадающие и выпиши их отдельно. Это те качества, которые ты не принимаешь в других.

6. Часто мы не принимаем что-то в другом человеке, потому что не знаем и не понимаем его. Один из секретов успешного общения — это эмпатия, умение

понять и почувствовать другого человека, взглянуть на ситуацию его глазами. Сейчас подумай о том человеке, который тебе неприятен или чем-то раздражает.

— Представь себя этим человеком.

— Изобрази его выражение лица.

— Прими его любимую позу.

— Ощути те чувства, которые у тебя возникают.

— Вспомни, какие слова, выражения использует этот человек.

— Что он любит делать?

— Как он обычно справляется с жизненными трудностями? А теперь запиши свои мысли об этом человеке.

7. Окончание занятия:

• Сегодня на занятии я понял(а)...

• Меня удивило...

• Я чувствую...

• Я думаю...

• Я хочу...

ПЛАНЕТА ДРУЖБЫ

Цель занятия:

— способствовать формированию благоприятного психологического климата в ученическом коллективе;

— развивать дружеские отношения между детьми;

— поддерживать у ребят интерес друг к другу, желание приносить своими поступками радость окружающим;

Оборудование: бумага, ручки, восковые мелки, плакаты с изображением сердца, планет, сказка И. Вачкова «О дружбе и ее потере» (с некоторыми изменениями текста).

Ход занятия

1. Внимание! Внимание! Внимание! С планеты Дружба получен радиосигнал с призывом о помощи. Командам звездолетов-спасателей приготовиться к полету, курс — планета Дружбы. В пути вы получаете сообщение о том, что же случилось с ее жителями.

Все жители этой планеты были большими друзьями и превыше всего ценили свою дружбу. Однажды каким-то космическим ветром к ним занесло старого волшебника, много повидавшего на своем веку. Старый волшебник засомневался в нерушимости их дружбы. Тогда жители планеты заявили: «Мы уверены в том, что наша дружба не может исчезнуть. Можешь как угодно испытать нас, дружба останется несокрушимой».

— *Вы хотите подвергнуть вашу дружбу испытаниям?* — спросил старый волшебник. — *ведь потерянную дружбу очень трудно вернуть.*

Однако жители планеты настаивали на испытаниях. Вначале волшебник лишил их языка, на котором они общались. Жители сумели прекрасно обходиться без слов и быстро научились понимать друг друга. Тогда волшебник поселил в их душах злобу, грубость, лживость. Стали жители оскорблять друг друга, придумывать обидные клички и прозвища, часто

между ними происходили драки. Казалось, приходит конец их дружбе. Но друзья остановились. Они сумели простить друг другу дерзкие и несправедливые слова, и

дружба их устояла. И страх перед миром, и жажду власти, и горестные переживания — всё смогла победить и преодолеть настоящая дружба.

Уже хотел прекратить испытания волшебник, но прежде решил попробовать последнее средство. И в этот раз заклинания подействовали, отвернулись друзья друг от друга, разошлись все в разные стороны. Как ни старался старый волшебник расколдовать их и восстановить дружбу, ничего у него не получилось. Потому что наколдованное им качество разрушает все — даже самые добрые отношения. Потому что как болезнь проникает оно в душу и отделяет одно живое существо от всех других живых существ. Потому что враждебно это качество всякому искреннему и доброму общению. Никакая дружба не устоит, если в душе поселяется эгоизм.

Посмотрите, уже показалась нужная нам планета. С тех пор как она оказалась в руках эгоизма, подернута планета мрачной дымкой.

Только те, кто по-настоящему умеет дружить, смогут победить эгоизм. А чем для вас является дружба? Подумайте над этим и закончите предложения:

Дружба — это...

Друг — это...

Дружба в моей жизни...

(Продолжить предложения должен тот, кто поймает мяч.)

Избавить от эгоизма души жителей планеты вы сможете, если пройдете все испытания. Вы готовы к ним?

Испытание 1. Достаточно легко дарить подарки, помогать или делать что-то приятное в расчете на последующую благодарность или ответную помощь, подарок. Значительно сложнее это делать тайно, не рассчитывая на ответ. Сейчас каждый из вас по жребию получит имя того, кому вы тайно сделаете подарок. Этим подарком станет то, что, по вашему мнению, очень важно именно этому человеку. Такой подарок невозможно купить. Запишите то, что вы хотели бы подарить, на листе бумаги, свой подарок вы можете украсить. Важное условие — подарок должен быть приятен тому, кто его получил. Если это условие не будет выполнено и хоть один человек выразит недовольство, то вы испытание не прошли.

Листы собираются (они должны быть подписаны), а затем вручаются адресату.

Обсуждение:

Что вы почувствовали, когда получили подарок?

Кто недоволен полученным подарком?

Приятно ли было делать подарки? Все ли получили подарки?

Испытание 2. Часто окружающие нуждаются в нашей поддержке. Умеете ли вы оказывать внимание и поддержку? Сейчас каждый из вас с закрытыми глазами пройдет сквозь дружеский ручеек, а все остальные должны выразить ему свое расположение разными способами. Условие: проходящему через ручеек должно быть приятно выражение вашего расположения, иначе испытание вы не пройдете.

Отслеживание результатов прохождения испытаний.

Испытание 3. Каждому человеку приятно слышать в свой адрес добрые слова. Умеете ли вы говорить другим людям приятное?

Сейчас вы можете наговорить друг другу много комплиментов. Подумайте о каких-либо чертах характера или личности, например о дружелюбии, уме, чуткости и пр. Один из вас начинает и говорит комплимент рядом стоящему, второй

повторяет комплимент первого и добавляет свой, третий должен назвать два предыдущих и добавляет свой и т.д., последний передает комплименты первому.

Отслеживание результатов прохождения испытания.

За прохождение каждого испытания команды получают жетоны. В случае успешного прохождения всех этапов дети выполняют следующее упражнение.

3. Вы успешно прошли все испытания, и теперь, чтобы окончательно расколдовать жителей планеты Дружба, вам нужно нарисовать сердце вашего класса и заполнить его своими добрыми пожеланиями окружающим вас людям.

Ваше полное доброты сердце расколдовало жителей планеты, теперь они бережнее будут относиться к тому, что имеют. Они будут хранить свое хорошее отношение друг к другу, свою дружбу.

А теперь кто-то один из группы выходит в центр, к нему подходит другой, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. К ним подходит третий, берет за руку кого-то одного и произносит те же слова благодарности. Таким образом, группа в центре постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и все завершается безмолвным крепким троекратным пожатием рук. На этом игра заканчивается.

4. Окончание:

- Сегодня на занятии я понял(а)...
- Меня удивило...
- Я думаю...
- Я хочу...
- Я чувствую...

ПЛАНЕТА БЛАГОРОДСТВА

Цель занятия:

- осознание детьми понятия «благородство», по отношению к каким людям они поступают благородно, что в этом играет решающую роль;
- формирование положительных установок по отношению к другим людям;
- развитие толерантности к окружающим;
- способствовать самоанализу и самопознанию учащихся;
- помочь раскрыть качества, необходимые для эффективного межличностного общения.

Оборудование: сказка С. Брайера «Роза», листы бумаги, ручки, восковые мелки или фломастеры, спокойная музыка.

Ход занятия

1. Мы продолжаем путешествие по Вселенной человеческих отношений. Нам предстоит осознать, что же необходимо людям, чтобы жить в мире и согласии с окружающими. Сегодня мы отправимся на планету Благородства.

Как вы понимаете, что такое благородство (продолжите предложение «Благородство — это...», «Благородный человек — это...»)?

Итак, в путь... (звучит спокойная музыка). Пока мы преодолеваем большие пространства, послушайте небольшой рассказ.

Жила-была роза. Очень красивая — алая и душистая. И еще она была доброй. Однажды сирень сказала:

— Меня замучили козы! Они меня съедят!

Роза пожалела ее и подарила свои шипы. Теперь козы не могли есть сирень.

— Роза, — попросил тюльпан. — Ты такая добрая, подари мне свой замечательный аромат. И роза подарила в ту же минуту.

— Ах! — воскликнул тюльпан. — Ах, я пахну! Я счастлив!

— Добрая роза! — сказала ночная фиалка. — Подари мне свой алый цвет. Я от природы бледна и невзрачна.

И роза подарила ей алый цвет.

Все заметили, что осталась она беззащитной, некрасивой, но каждый радовался за себя.

Тут пришли козы. Они увидели розу — воскликнули:

— Что за чудо, какого мы еще не видали?!

Они, прежде поедавшие цветы без сожаления, смотрели на розу — и улыбались, как дети. Бутон розы был совершенно прозрачный, будто капля с неба! Ведь она отдала свой алый цвет.

— Удивительная чистота! — сказали козы и решили больше не трогать цветы.

Рефлексия: дети делятся своими впечатлениями об услышанном.

2. Вот мы и прибыли на планету Благородства. Здесь живут люди, которые понимают, что, для того чтобы жить в мире и согласии с окружающими, иногда приходится чем-то жертвовать. Например, вместо долгожданного визита к другу приходится по заданию мамы идти в магазин. Вспомните, ради кого вам пришлось отказаться от собственного удовольствия? Кто этот человек? ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы припомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах вы совершили этот поступок? Это была ваша личная инициатива, вам очень хотелось сделать именно так для этого человека? Или он сам просил, требовал, приказывал или унижался, молил вас об определенной услуге, и вы после некоторого колебания (а может быть, и без всяких колебаний) выполнили его просьбу? Вспомните эти обстоятельства. Запишите свои впечатления о проделанной работе.

Обсуждение:

Часто ли вы совершаете подобные поступки?

Совершая их, вы ждете ответной благодарности или делаете это бескорыстно?

Трудно ли бывает отказаться от собственного удовольствия?

Какие личностные качества помогают совершать благородные поступки? (Называемые детьми качества записываются на доске и обсуждаются.)

3. Нарисуйте символические картинки, изображающие такие личностные качества, как духовность, справедливость, совесть, правдивость, благородство, мудрость.

4. Духовные ценности начали складываться еще в древности. С середины I тыс. до н.э. стало оформляться «золотое правило» нравственности: «Поступай по отношению к другим так, как ты хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе». Это правило находит отражение практически у всех цивилизованных народов. Например, в Китае, в VI в. до н.э. существовало правило: «Чего сам не желаешь, того не делай другим» (Конфуций).

Тренинг

«Учимся общаться»

Цель – устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, реконструкция полноценных контактов ребенка со сверстниками, гармонизация образа “Я”.

Задачи:

1. Формирование социального доверия.
2. Развитие социальной активности детей.
3. Развитие социальных эмоций.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Формирование адекватной самооценки у детей.
6. Обучение умению самостоятельно решать проблемы.

ЗАНЯТИЕ 1. “Знакомство”

1. 1. “Знакомство”

Цель: сближение участников группы.

Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а после представляет себя и т. д.

1. 2. “Молекулы”

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: “Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так

– согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

1. 3. “Три товарища”

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков.

Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. На каждую группу раздается анкета.

Анкета “Три товарища”

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. _____
2. _____
3. _____

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. _____
2. _____
3. _____

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя: _____ Я отличаюсь от других тем

4. “Гордиев узел”

Цель: снятие напряженности.

Инструкция: “Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников”.

6. “Рефлексия” Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

5. “Колокол”

Цель: сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде “колокола”, произносят “Бом!” и синхронно, с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

ЗАНЯТИЕ 2 “Мой мир”

1. “Приветствие”. Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени.

2. “Подари улыбку”

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, смотря друг другу в глаза.

1. “Зеркало”

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, преодоление неуверенности, произвольный контроль.

Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь на пары, один – водящий, другой – “зеркало”. Водящий смотрит в “зеркало”, а оно отражает все его движения. После участники меняются ролями, а затем и напарниками.

1. “Клеевой дождик”

Цель: развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и, держась за плечи впереди стоящего преодолевают препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столами, обогнуть “широкое озеро” и т. д.

1. “Я самый”

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

Каждый по очереди заканчивает предложение: “Я самый...”

6. “Рефлексия” Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 3 “Работа с “Я-образом”

1. *“Приветствие”*. Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. *“Узкий мост”*

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы.

На полу мелом чертится тонкая линия, необходимо вдвоем пройти по этому мосту.

3. *“10 Я”*

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

10 раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”. Листы с заданием не подписываются, психолог перемешивает их и зачитывает, участники пытаются догадаться, кто автор.

4. *“Хорошо или плохо”*

Цель: посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения.

Выбирается какое — либо качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что...”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что...”

5. *“Релаксация — “Место, где я себя прекрасно чувствую”* (К. Фопель

“Как научить детей сотрудничать?” кн. 2 стр. 51)

1. *“Рефлексия”*. Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 4 “Почувствуй себя любимым”

1. *“Приветствие”*. Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. *“Щепки плывут по реке”*

Цель: развитие тактильных ощущений.

Участники становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник – щепка. Он медленно проплывает между “берегами”, они мягкими прикосновениями помогают “щепке”. Упражнение можно проводить с открытыми и с закрытыми глазами.

3. *“Ласковое имя”*

Цель: создание позитивного настроения, развитие чувства доверия друг к другу.

Каждый участник по очереди становится в центр круга, а остальные называют его ласковыми именами.

1. 4. *“Мои достижения”*

Цель: поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Каждый участник пишет на листке бумаги о том, чего он достиг за последнее время, после листочки вывешиваются на всеобщее обозрение, содержание зачитывается и обсуждается.

1. 5. *“Аплодисменты по кругу”*

Цель: переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Психолог подходит к одному из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему и аплодируют и т. д.

1. 6. *“Мы тебя любим”*

Цель: эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый участник по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: “Мы тебя любим!”.

1. *Релаксация – “Путешествие”* (Школьный психолог, № 15/2006 г. , стр. 23

Цель: расслабление, развитие воображения.

1. 8. *“Спасибо за прекрасный день”*

Цель: развитие умения ярко и выражено благодарить.

Дети по очереди берутся за руки и говорят друг другу: “спасибо за прекрасный день”, потом, когда образуется круг, все вместе произносят: “спасибо, до свидания, до встречи”.

ЗАНЯТИЕ 5 “Путь доверия”

1. *“Приветствие”*. Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. *“Надписи на футболке”*

Цель: создание позитивного настроения на работу, развитие взаимопонимания, доверия. Придумать и написать соседу справа надпись на футболке так, чтобы она подходила ему, отражала его внутреннее содержание, передавала его настроение. Обсуждение.

3. *“Слепой и поводырь”*

Цель: формирование чувства близости, развитие чувства безопасности, умения сопереживать.

Упражнение проводится в парах. Один – “слепой”, другой – его “поводырь”, который должен провести “слепого” через различные препятствия (у “слепого” завязаны глаза). После прохождения маршрута участники меняются ролями.

1. 4. *“Кошки-мышки”*

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются “кошка” и “мышка”. Все остальные образуют круг, взявшись а руки, — это “домик мышки”. Задача “кошки” поймать “мышку”. Стоящие в кругу защищают, прячут “мышку” от “кошки”.

5. “Релаксация — “Поделись с ближним” (К. Фопель “Как научить детей сотрудничать?” кн. 2 стр. 122)

6. *“Рефлексия”* Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 6 “Агрессия и гнев”

1. *“Приветствие”*. Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. *“Превращение злости”*

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности.

На доске два участника разноцветными мелками в быстром темпе пытаются закрасить все поле доски. Дорисовать изображение вдвоем до образа.

1. 4. *“Портрет агрессивного человека”*

Цель: сплочение группы, развитие наблюдательности, способности к самовыражению.

Участники группы обсуждают, как выглядит агрессивный человек: черты его лица, походка, жесты, мимика. Нарисовать всей группой портрет агрессивного человека.

4. *“Хорошо или плохо быть агрессивным”*

Цель: развитие наблюдательности, способности посмотреть на явление с разных точек зрения.

Участники по очереди говорят, почему агрессивным быть плохо и почему быть агрессивным хорошо.

1. 5. *“Толкалки”*

Цель: развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, расширение контактов в группе.

Упражнение выполняется в парах. По знаку психолога участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места.

1. 6. *“Ворвись в круг”*

Цель: снятие эмоционального напряжения, приобретение навыков конструктивного поведения.

Участники встают в круг и крепко держаться за руки. Один из участников остается за кругом и пытается прорваться в круг. После того, как это ему удалось, за круг выходит другой участник.

1. 7. *“Рефлексия”*

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 7 “Сделай себя счастливой”

1. *“Приветствие”*. Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. *“Мне нравится, что ты...”*

Цель: создание позитивного настроения, развитие умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом.

Участники по кругу говорят друг другу комплименты, продолжая фразу: “Мне нравится, что ты...”

3. *“Распускающийся бутон”*

Цель: активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения.

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не отпуская рук, после чего “цветок” начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

1. 4. *“Волшебный стул”* Цель: снятие внутренних зажимов, поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем заветном желании.

1. 5. *“Театр”* Цель: развитие выразительности движений, коммуникативных навыков.

Участники делятся на 2 группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни (“У зубного врача”, “Контрольная работа” и т. д.), после угадывают, что пытались показать их товарищи.

1. 6. *“Общий рисунок”* Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: “Город счастья”

2. 7. Каждый участник тренинга по очереди заканчивает фразу: “Я желаю всем...”.

Консультация для педагогов

САМОЧУВСТВИЕ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ

Для того чтобы оценить, насколько безопасно чувствует себя ребенок в классе, можно использовать такие методы.

Наблюдение за детьми. Некоторые особенности поведения, связанные с чувством страха, были описаны выше. При наблюдении за ребенком нетрудно уловить признаки смущения, неловкости — он говорит тихим голосом, избегает глазного контакта, переминается с ноги на ногу, теревит одежду, сосет палец или держит руки во рту.

Частые опоздания и прогулы ученика могут свидетельствовать о том, что он избегает находиться в классе. Немало полезной информации об эмоциональном состоянии учащихся дают наблюдения над позой, которую он принимает в тех или иных ситуациях. Так, скрещивание рук и ног во время общения является защитной реакцией. Прикрывание рта рукой во время слушания свидетельствует о том, что человек не доверяет говорящему. Сжатые кулаки указывают на состояние враждебности

Беседы с родителями. Учителю стоит выяснить, любит ли ребенок ходить в школу, что он рассказывает о своем классе. Часто ли он жалуется на недомогания после школы или по утрам. Как ребенок готовит уроки: делает это самостоятельно или с помощью родителей.

Анкетирование учащихся. Можно попросить детей ответить на вопросы анкеты. При этом необходимо предупредить, что ответы не станут известны одноклассникам.

Анкета

1. Я боюсь, что ребята будут смеяться надо мной, когда я отвечаю у доски (да, нет).
2. Независимо от того, что происходит в моей жизни, когда я вхожу в класс, я чувствую себя лучше (да, нет).
3. У меня часто болит живот или голова, часто мне кажется, что я вот-вот заплачу (да, нет).
4. В моем классе есть человек, которому я могу рассказать о своих проблемах (да, нет).
5. Я знаю, что в моем классе никто не сделает мне больно (да, нет).
6. Я уверен, что мой учитель будет любить меня, даже если я сделаю ошибку (да, нет).
7. Мне известны правила, которые нужно соблюдать в школе. Я знаю, что будет, если я их нарушу (да, нет).
8. Я боюсь, что мои одноклассники будут меня дразнить за мою внешность (да, нет).

Так как анкета преследует цель выяснить, насколько безопасно ребенок чувствует себя в школе, не стоит обсуждать с ним ответы на вопросы. Тем более недопустимо явно или неявно упрекать его за них. Высказывания типа «Как же ты мог написать, что я тебя не люблю» приведут к тому, что в последующем он будет давать ожидаемые и поощряемые, а не правдивые ответы, осознав, что говорить правду о своих чувствах — значит нарваться на неприятности.

После того как учитель проанализирует ситуацию в классе, необходимо предпринять шаги для того, чтобы дети чувствовали себя более комфортно. Через какое-то время можно повторить анкетирование, чтобы убедиться, насколько эти шаги были эффективны.

ДОМ РОДНОЙ Самым безопасным местом для человека, как правило, является его дом. Мы говорим: «Будьте как дома», «Не чувствуйте себя в гостях». Чем отличается наш дом от любого другого места? Это то пространство, где человек в максимальной степени может проявить свою индивидуальность. В доме, в семье существуют обычаи и ритуалы, которые сближают членов семьи. У семьи есть своя история, которая передается ее членам и дает ощущение принадлежности именно к этому дому.

Для того чтобы класс, школа стали тем местом, где дети чувствуют себя как дома, учитель может использовать такие приемы.

Участие детей в организации общего пространства, создании «дизайна» класса

Прежде всего стоит обсудить с детьми, как можно сделать классную комнату более привлекательной, удобной и приятной. Часть идей может быть реализована быстро (например, по-другому поставить мебель, сделать уголки для игрушек, цветов, повесить картины), другие потребуют дополнительных средств и больших усилий (покрасить стены в определенный цвет, сделать другое покрытие на пол, что-то купить в класс). Следует обсудить с детьми, насколько реалистичны их предложения, что-то можно запланировать на будущее.

Создание правил класса

По мнению одного из наиболее авторитетных представителей гуманистической психологии — А. Маслоу, необходимым условием для ощущения защищенности и безопасности является наличие правил, по которым функционирует группа или общество. Эти правила должны быть понятны людям, приниматься ими. Кроме того, известными должны быть и последствия, к которым приводят нарушения этих правил. Дети должны иметь возможность принять участие в создании правил своего класса.

Создание «Дневника класса»

Нужно предоставить каждому ученику и учителю написать что-то о себе, например, на тему «Что я люблю и чего я не люблю». Эти записи надо поместить в специальный альбом под фотографией каждого ребенка. Туда же поместить фотографию всего класса. Этот альбом можно дополнять рассказами детей о жизни класса и фотографиями. Важно, чтобы учитель и дети принимали равное участие в создании подобного дневника. Лучше всего использовать такой альбом, в который можно вставлять дополнительные листы в любое место — ведь в классе могут появляться новые ученики. Кстати, стоит продумать и ритуал принятия новых учеников — рассказать им о правилах класса, показать «Дневник»

Совместные прогулки, походы, экскурсии

Подобные мероприятия очень сближают учеников и учителя. При этом важно не забывать о тех, кто по какой-то причине не смог пойти или поехать вместе со всеми. Может быть, стоит привести им какой-то сувенир, прислать открытку, бросить за них монетку, чтобы вернуться в это место всем вместе (и сфотографировать этот момент). Короче говоря, дать им почувствовать, что о них

не забыли, что они, несмотря ни на что, — члены нашего класса.

Проведение «Дней класса»

Один из наиболее удачно проведенных вместе дней может стать «Днем класса». Стоит придумать вместе с детьми специальные ритуалы для этого дня и

занести их в «Правила класса». Создать атмосферу уважения

Создание

Мы живем в многонациональной стране. Уважение к традициям, обычаям, ценностям и истории каждого народа — обязательное условие нормального общения. Знакомство с традициями других народов можно начать, например, с дегустации блюд национальной кухни. За вкусным столом и рассказы об истории, обычаях, праздниках будут восприниматься совсем иначе. Кстати, это хороший повод, для того чтобы привлечь родителей, бабушек и дедушек к участию в жизни класса. Может быть, есть смысл в дальнейшем «привязать» такие встречи к национальным праздникам.

Беседы с психологом

Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции?

Как научить ребенка владеть собой?

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.

(Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твоё настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твоё настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «дневник настроений». В нём ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать своё настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость малыш захочет расположить в одном месте).

Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?
2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.

6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?

7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения.

1. Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.

3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка –

уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.

Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

– чашка (в нее можно кричать);

– тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);

– листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);

– карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);

– пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);

– подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!

5. *Средство «быстрой разрядки»* Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

6. *Игра «Обзывалки».*

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты –одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.

Учите управлять ребенка своим эмоциями (с пяти лет)

Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.

Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»

Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека.»

Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Лекторий для педагогов и родителей

Мифы и реальность относительно причин самоубийств.

Цель: просвещение в вопросах суицидального поведения

1. Самоубийство совершается в основном психически ненормальными людьми. Исследования показывают, что 80-85% людей из числа лишивших себя жизни были практически здоровыми лицами. 2. Самоубийство невозможно предотвратить.

Кризисный период имеет определенную продолжительность, и «потребность в самоубийстве» у подавляющего числа людей является временной. В этот период человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. 3. Существует тип людей, склонных к самоубийству

Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Все зависит от силы психотравмирующей ситуации, и ее личностной оценки как непереносимой. 4. Не существует никаких признаков, которые бы указывали на то, что человек решился на самоубийство. Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Об этом свидетельствуют определенные «знаки беды». 5. Человек, который говорит о самоубийстве, никогда его не совершает.

Большинство людей, совершивших самоубийство, накануне сообщало о своих намерениях, но их либо не понимали, либо не придавали значения соответствующим высказываниям. 6. Решение о самоубийстве приходит внезапно. Анализ суицидальных действий показал, что они являются результатом длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев. 7. Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда больше этого не повторит. Риск повторной попытки велик. Особенно в первые 1-2 месяца.

8. Влечение к самоубийству наследственно предрасположено. Фатальной зависимости нет, но вероятность возрастает. Утверждение о наследственной предрасположенности никем не доказано. 9. Снижению уровня самоубийств способствует активная просветительская деятельность, пропаганда в СМИ, рассказы о том, почему и как люди совершают самоубийства. Исследования показывают, что существует непосредственная зависимость между сообщениями о самоубийствах и возрастанием суицидальной активности. Необходимо обсуждать не сам факт суицида, а какими способами можно разрешать сложные жизненные проблемы и конфликты. 10. Прием алкоголя помогает снять суицидальные переживания.

Прием алкоголя нередко вызывает противоположный эффект — обостряет тревогу, повышает значимость переживаемого конфликта.

Характерные личностные особенности человека, склонного к суициду:

- Низкий или заниженный уровень самооценки, неуверенность в себе;
- Высокая потребность в самореализации;
- Высокая значимость теплых, эмоциональных связей, искренности взаимоотношений, наличия эмпатии, понимания и поддержки со стороны окружающих;
- Трудности при принятии решения;

- Высокий уровень тревожности, снижение уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений;
- Тенденция к самообвинению, преувеличение своей вины;
- Низкая самостоятельность;
- Недостаточная социализация, инфантильность, незрелость личности.

Структура суицидальных переживаний основывается на отношении к собственной жизни и смерти.

Отношение к жизни выражается:

- в ощущении безразличия;
- в чувстве сожаления о своем существовании;
- в переживании его тягостности, невыносимости;
- в отвращении к жизни.

Отношение к смерти выступает в формах:

- страх смерти, хотя и сниженный в своей интенсивности;
- ощущение безразличия;
- чувство внутреннего согласия на смерть;
- желание смерти.

Факторы суицидального риска

На вероятность совершения суицидальных действий влияют самые разнообразные факторы: индивидуальные психологические особенности человека и национальные обычаи, возраст и семейное положение, культурные ценности и уровень употребления психоактивных веществ, время года. С определенной долей условности все известные факторы суицидального риска можно разделить на социально-демографические, медицинские, природные, индивидуально-

психологические. Личностные и характерологические особенности часто играют ведущую роль в формировании суицидального поведения. Решающими в плане повышения суицидального риска, вероятно, являются не конкретные характеристики личности, а степень целостности структуры личности, «сбалансированности» ее отдельных черт, а также содержание морально-нравственных установок и представлений. Повышенный риск самоубийства характерен для дисгармоничных личностей, при этом личностная дисгармония может быть вызвана как утрированным развитием отдельных интеллектуальных, эмоциональных и волевых характеристик, так и их недостаточной выраженностью.

В подростковом возрасте вероятность аутоагрессивного поведения в значительной мере зависит от типа акцентуации характера. Вероятность такого поведения велика при следующих типах акцентуации характера (по Личко)

Циклоидный тип. Суицидальные действия обычно совершаются в субдепрессивной фазе на высоте аффекта. Потенцирует суицид публично нанесенная обида, унижение, цепь

неудач, что наталкивает подростка на мысли о собственной никчемности, ненужности, неполноценности.

Эмоционально-лабильный тип. Суицидальные действия совершаются в период острых аффективных реакций интрапунитивного типа. Суицидальное поведение аффективно, принятие решения и его исполнение осуществляется быстро, как правило, в тот же день.

Эпилептоидный тип. Суицидальные действия совершаются в период аффективных реакций, которые чаще бывают агрессивными, но могут трансформироваться в демонстративное суицидальное поведение.

Истероидный тип. Для них характерны демонстративные и демонстративно-шантажные суицидальные попытки.

Можно выделить также ряд личностных стилей суицидентов:

1. Импульсивный: внезапное принятие драматических решений при возникновении проблем и стрессовых ситуаций, трудности в словесном выражении эмоциональных переживаний.
 2. Компульсивный: установка во всем достигать совершенства и успеха часто бывает излишне ригидна и при соотнесении целей и желаний с реальной жизненной ситуацией может привести к суициду
 3. Рискующий: балансирование на грани опасности («игра со смертью») является привлекательным и вызывает приятное возбуждение.
 4. Зависимый: беспомощность, безнадежность, пассивность, необходимость и постоянный поиск посторонней поддержки.
 5. Гневный: затрудняется выразить гнев в отношении значимых лиц, что заставляет испытывать неудовлетворенность собой.
 6. Обвиняющий: убежден в том, что в возникающих проблемах непременно есть чья-то или собственная вина.
 7. Убегающий: бегство от кризисной ситуации путем самоубийства, стремление избежать психотравмирующей ситуации.
 8. Бесчувственный: притупление эмоциональных переживаний.
 9. Заброшенный: переживание пустоты вокруг, грусти или глубокой скорби.
-
1. Творческий: восприятие самоубийства как нового и привлекательного способа выхода из неразрешимой ситуации.

К индивидуальным факторам суицидального риска следует отнести и содержание морально-этических норм, которыми личность руководствуется. Высокая частота суицидальных поступков наблюдается в тех социальных группах, где существующие моральные нормы допускают, оправдывают или поощряют самоубийство при определенных обстоятельствах (суицидальное поведение в молодежной субкультуре как доказательство преданности и мужества, среди определенной категории лиц по мотивам защиты чести, самоубийство престарелых лиц и больных с хроническими заболеваниями, религиозных сектантов и т.п.)

К числу факторов, определяющих повышенную вероятность возникновения суицидального поведения относятся:

- * Тяжелая морально- психологическая обстановка в семье, коллективе;
- * Условия семейного воспитания: отсутствие отца в раннем детстве; «матриархальный» стиль отношений в семье; эмоциональное неприятие, отверженность в детстве; воспитание в неблагополучной семье (алкоголизм, проживание психически больных, родственников с асоциальными формами поведения, отбывающими уголовное наказание); воспитание в неполной семье, где были случаи самоубийств, попытки самоубийств или угрозы самоубийств со стороны близких;
- * Возрастные особенности;
- * Хронологические признаки: время года, дни недели, время суток;
- * Частая смена места жительства, учебы, работы;
- * Вовлеченность в ретристские группы (под ретризмом понимается стремление к уходу от действительности, от жизненных трудностей), совершение суицидальных попыток.

На первом месте из проблем, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями.

На втором месте – трудности, связанные со школой,

на третьем – проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.

В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

У 70% подростков причиной является неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

Отношения детей с родителями – к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются

надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время.

Многие попытки суицида у молодых рассматриваются как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением.

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями, администрацией или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственно причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения не значимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.

Проблемы взаимоотношений с друзьями. Из-за постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контактов с ними, в качестве компенсации плохих отношений в семье возникает зависимость от сверстников, особенно противоположного пола. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

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

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

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

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

Подавляющее большинство людей, испытывающих депрессивные состояния, не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они решаются на

попытку самоубийства, ими овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно «нормальных» людей с депрессивными переживаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством.

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

Признаки суицидального риска

* Открытые высказывания о желании покончить собой;

- * Косвенные намеки на возможность суицидальных действий (появление в кругу сверстников, родственников с петлей на шее из ремня, веревки и др.), публичная демонстрация петли из каких-либо гибких предметов; игра с имитацией самоубийства;
- * Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств покончить с собой (собираание таблеток, поиск и хранение отравляющих жидкостей и т. д.);
- * Частые разговоры о самоубийствах вообще;
- * Чрезвычайно настойчивые просьбы о переводе в другое учебное заведение;
- * Нарушение межличностных отношений, стремление к уединению;
- * Изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых;
- * Внезапное появление несвойственных ранее человеку черт аккуратности, откровенности, щедрости (раздача личных вещей, фотоальбомов, часов, радиоприемников, значков и т.п.).

Для определения степени суицидального риска необходимо выявить и антисуицидальные предпосылки:

это устойчивое позитивное отношение к жизни и негативное – к смерти,

широта диапазона знаемых и субъективно приемлемых путей разрешения конфликтных ситуаций,

эффективность механизмов психологической защиты,

высокий уровень социализации личности.

Формами выражения антисуицидальных личностных факторов могут быть:

- эмоциональная привязанность к значимым близким;
- родительские обязанности;
- выраженное чувство долга;
- боязнь причинить себе физическое страдание;
- представление о позорности и греховности суицида;
- представление о неиспользованных жизненных возможностях.

Чем больше отмечено антисуицидальных факторов, тем менее вероятны суицидальные действия.

Динамика развития суицидального поведения

-

Первая стадия — стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований самоубийств среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 % случаев попыток самоубийств, суицидов. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

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

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

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

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

После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение

суицидальных действий. По истечении трех месяцев взрослые, видя, что ребенок внешне спокоен, не высказывает мыслей о суициде и не пытается повторить попытку, перестают внимательно относиться к ребенку и уделять ему должное внимание, начинают вести привычный для них образ жизни, т.к. считают, что ребенок преодолел кризис и с ним все в порядке. Но, если ситуация, приведшая ребенка к суицидальному действию не

была проработана совместно со взрослыми, ребенок все еще находится под угрозой совершения повторной суицидальной попытки. И в тот момент, когда взрослые перестают волноваться за состояние ребенка, как отмечает ряд исследователей, и совершаются повторные попытки суицида. Поэтому необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком, оказывать ему поддержку, беседовать с ним и проводить иные профилактические действия.

Консультация для педагогов

Роль педагога в работе с суицидальными детьми.

Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов.

Нагружать неискушенного педагога работой с суицидентами – значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний.

Начнем с того, что отведем педагогу свою роль в работе с такими подростками. Эту роль можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика.

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что – часто общаясь с ребенком – он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п.

Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.

Круглый стол.

Тема: *«Изучение и анализ мирового опыта работы в экстремальных ситуациях в частности суицидального поведения»*

Цель: повысить уровень знаний и навыков работы педагогов по данной теме.

Задачи: 1) рассмотреть основные концепции по данной проблеме;

2) акцентировать внимание на том, что больше половины случаев суицида приходится на подростков;

3) разработать комплексную программу по профилактике суицида.

Оснащение: 3 ватмана, маркеры, листы бумаги, скотч, доска.

Ход Круглого стола:

1. Приветствие. Организационный момент: «Как вы оцениваете свою работоспособность?» (5 минут)
2. Разминка. Упражнение «Антоним». (10 минут)

3. Теоретическая часть: «Изучение и анализ мирового опыта практических психологов в экстремальных ситуациях, в частности суицидального поведения». (15 минут)
4. Практическая часть: «Кругосветка». Работа по созданию комплексной программы по профилактике суицида (работа по группам: родители, учителя, дети). Выступление групп. (30 мин).
5. Подведение итогов. (5 минут).
6. Рефлексия. (10 минут)

1. Игра «Оцени свою работоспособность?»

Цель: снятие психологического и физического барьеров.

Всем участникам предлагается оценить свою работоспособность по 5-ти бальной системе. Например, «я чувствую себя на 3 балла, потому что сегодня не выспался».

2. Упражнение «Антоним».

Участники становятся в круг. Ведущий кидает мяч любому участнику и называет какое-нибудь состояние или чувство. Участник, поймавший мяч, называет антоним, т.е. противоположное состояние или чувство. (например, грустный – веселый). Далее, он кидает мяч следующему участнику, называя другое состояние или чувство. Поймавший мяч, отвечает антонимом и т.д. (добрый – злой, уверенный – неуверенный, уравновешенный – неуравновешенный и др.)

1. 3. Теоретическая часть.

Мини – лекция.

1. Работа по группам.

У каждого участника есть программа круглого стола. Ведущий предлагает разделить на группы по цвету программы. Тот, у кого белые программы размещаются за стол с белой пирамидкой. Участники с зеленой программой,

размещаются за стол с зеленой пирамидкой. С синими программами садятся за стол с синей пирамидкой.

Участникам предлагается разработать комплексную программу по профилактике суицида. В течение 15 минут каждая группа определяет основные направления работы по данной теме: «белые» — работа с учащимися, «синие» — работа с педагогами, «зеленые» — работа с родителями. Далее группы обмениваются ватманами (разработанными программами). Каждая группа знакомится с разработкой предыдущей группы, обсуждает, вносит свои дополнения. И так до тех пор, пока в группу не вернется своя программа. После этого каждая группа защищает свою программу.

Обсуждение.

1. 5. Подведение итогов.

Задача взрослых – забота о психическом здоровье – внимательно и бережно относиться к внутреннему миру ребенка, к его чувствам, переживаниям, увлечениям, интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни как таковой.

Маслоу считал, что психически здоровым может считаться человек, у которого сложились все основные группы потребностей: физиологические – сон, еда; первичные психологические потребности – безопасность и защита, любовь и привязанность, признание и оценка; высшая психологическая потребность в самоактуализации. Если не удовлетворен нижний слой потребностей, то происходит фиксация на этом слое, а верхние слои блокируются, выключаются.

6. Рефлексия.

На доске лист ватмана с изображением двери. На столах лежат конверты с «ключиками» и «замками».

Ведущий спрашивает у участников, полезными ли оказались для них полученные знания. «Если сегодняшний Круглый стол для Вас был полезным, интересным, то, Вы, пожалуйста, возьмите ключик. Приклеивая его на изображенную дверь, озвучьте, что для Вас было самым интересным и полезным. Приклеивая на «дверь» замок, отметьте те моменты, вопросы, которые остались для Вас непонятными».

Каждый участник круглого стола высказывает свою точку зрения в отношении поставленной проблемы

СЕМИНАР для учителей

Программа семинара

1. Приветственное слово
- Представление рабочих групп
- «Яблоня ожиданий» *завуч по ВР* 10 мин
2. Теоретическая часть.
- 2.1. Введение в проблему. *психолог* 10 мин
- 2.2. Особенности суицидального поведения подростков. *педагог-психолог* 15 мин
- 2.3. Формирование установок на здоровый образ жизни как одно из важнейших

направлений в профилактике суицида среди подростков.

15 мин

3. Практическая часть семинара

30 мин

1. Рефлексия. «Яблоня ожиданий»

10 мин

Цель:

- Повышение профессиональной компетентности педагогов по профилактике суицида среди детей и подростков.

Задачи:

- информировать педагогов об особенностях профилактической работы по предупреждению суицида;

— изучить особенности суицидального поведения подростков для своевременного выявления признаков пресуицида;

- разработать механизмы работы педагогов по профилактике суицида.

Ход семинара.

1. Представление рабочих групп.

Разделение на рабочие группы происходит при входе в рабочий кабинет. Участникам вручается жетоны разных цветов. Планируется работа 4 рабочих групп по 7-8 человек в каждой.

Разминка.

Задание: Найти 5 общих признаков, которые объединяют всех членов группы, и 3 признака, которые у всех разные. По истечении времени работы группы представляют результаты, назвав вначале имена всех членов своей группы.

«Яблоня ожиданий»

Задание: Каждая группа получает по две карточки, оформленные в виде яблока. Первая карточка с надписью: “Нам хотелось бы...”; вторая карточка с надписью: “Нам не хотелось бы...”. Участникам предлагается закончить предложения. Заполненные карточки вывешиваются на магнитную доску, на «яблоню ожиданий»

2. Теоретическая часть.

2.1. Введение в проблему.

Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них – нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

Но как велика пропасть между нами, читающими эти строки, и теми, кто решился на самоубийство?

Как сильно нужно измениться человеку, чтобы сделать этот шаг? Всего лишь – шаг. Они не были рождены самоубийцами, но умерли с этим клеймом. Они продолжают умирать.

«Не надо спасать всё человечество. Стремитесь спасти хотя бы одну человеческую душу. В таком стремлении я вижу залог спасения ...» Эти слова кандидата педагогических наук, профессора Юрия Азарова являются руководством к деятельности службы социальных педагогов, психологов,

педагогов, направленной на профилактику суицидальных явлений среди обучающихся школы.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). СУИЦИД — способность поставить под вопрос свою жизнь и изменить своё местонахождение. Смерть — побочный продукт суицида. Это акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания; осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

- Как часто встречаются случаи суицида среди детей и подростков? (ответы участников семинара)

На экране появляется слайд « Ежегодно, каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства.

-Что побуждает, является причиной толкающей подростков на столь отчаянный шаг?

(ответы участников семинара)

Не смотря на разные ситуации, психологи выделяют общие черты суицидальных явлений.

- n Причина: фрустрированная (неудовлетворенная) потребность.
- n Эмоция: безнадежность, безысходность;
- n Когнитивная характеристика: резкое сужение сознания.
- n Мотивация: бегство.
- n Отношение к суициду: амбивалентность (человек не хочет умирать, но и жить не может).
- n Тенденция: сообщение о своих попытках в той или иной форме; соответствие суицидальных попыток общей личностной структуре

Виды суицидов:

1. **Демонстративный**: разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения действительно покончить с собой, с расчётом, что вовремя спасут. Все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей или чтобы наказать обидчика, обратив на него возмущение окружающих.

***Внимание!** Демонстративные по замыслу действия вследствие неосторожности, неправильного расчёта или иных случайностей могут обернуться роковыми последствиями.*

2. **Аффективный**: совершение суицидальной попытки на высоте аффекта, который может длиться от нескольких минут до часов и суток. Возможна и аффективная демонстрация при желании чтобы смерть «произвела впечатление».

3. **Истинный**: имеет место при постепенно вынашиваемом намерении покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной, чтобы суицидным действиям «не помешали».

Профессиональные практические действия педагогов напрямую зависят от их понимания социально-дезадаптивной природы самоубийства.

2.2. ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

п Одной из важнейших причин самоубийств у подростков считается отсутствие уверенности и самоидентификации.

п Спусковым крючком для подросткового суицида часто становится подобный поступок молодёжного кумира, героя книг или фильмов, близких друзей или любимых.

п Подростки часто рассматривают суицидальные попытки как своеобразную, но подконтрольную взрослым игру, оставаясь в глубине души уверенными, что те не разрешат им довести суицид до конца.

Группа риска подростков, склонных к суициду:

п Отличники, т. к. к ним все предъявляют повышенные требования. К тому же эти дети редко бывают приняты в социальной группе сверстников, что также может привести к суицидальному исходу.

п Дети, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.

п Дети, к которым окружающие предъявляют завышенные требования, а они в силу субъективных причин не могут их выполнить.

п Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям (в основном это дети с родовыми травмами, правополушарные и те, у которых в роду или ближайшем окружении были случаи или попытки самоубийства), особенно в пубертате (периоде полового созревания).

Характерные черты суицидальных личностей:

п Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.

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

п Может присутствовать зависимость от наркотиков или алкоголя.

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

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

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

п Они считают, что лучше не станет «никогда». Их речь и мысли полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно».

п Они обладают туннельным видением, т. е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят

п только один выход из сложившейся ситуации.

п Они амбивалентны — хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.

Вербальные (речевые) ключи:

п *Непосредственные заявления* типа «Я подумываю о самоубийстве», или «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить».

п *Косвенные высказывания*, например: «Вам не придется больше обо мне беспокоиться», или «Мне все надоело», или «Они пожалеют, когда я уйду».

п *Намек на смерть* или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

Поведенческие ключи:

п Отчаяние и плач.

п Повторное прослушивание грустной музыки и песен.

- n Нехватка жизненной активности.
- n Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).
- n Повышение или потеря аппетита.
- n Вялость и апатия.
- n Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение.
- n Уход от обычной социальной активности, замкнутость.
- n Приведение в порядок своих дел.
- n Отказ от личных вещей.
- n Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам.
- n Суицидальные попытки в прошлом.
- n Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.
- n Потеря интереса к увлечениям, спорту или школе.
- n Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- n Скучные планы на будущее.
- n Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.

Ситуационные ключи:

- n Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону.
- n Смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников.
- n Недавняя перемена места жительства.
- n Семейные неурядицы.
- n Неприятности с законом.
- n Коммуникативные затруднения.
- n Проблемы со школой или занятостью.
- n Социальная изоляция.
- n Хроническая, прогрессирующая болезнь.

n Нежелательная беременность.

3. Практическая часть

1. I. ПОРТРЕТ РЕБЕНКА, СКЛОННОГО К СУИЦИДУ.

Задание: из предложенного словесного описания личностной характеристики подростка определить признаки, вызывающие тревогу у педагогов по группе суицидального риска.

Группа № 1.

Обучающийся 9 класса Ал. не вызывает тревоги у классного руководителя: учится в меру своих возможностей, успевает по всем предметам. Дисциплину в школе не нарушает. Отношения с одноклассниками ровные, близких друзей в школе нет. Иногда в разговоре проявляется неудовлетворенность подростка в доверительных отношениях с родителями, сетование на недостаток внимания и заботы с их стороны. Мальчик болезненный, имеются хронические соматические заболевания. Свободное время чаще всего проводит за компьютером, родители не знают, какие игры предпочитает подросток, какие сайты посещает. Ал. не знает, чем будет заниматься в будущем, профессиональных предпочтений не имеет. Не может объяснить и не понимает ценности жизни.

Группа № 2.

Обучающаяся 11 класса К. проживает и воспитывается в полной, материально обеспеченной семье. Отец отличается авторитарностью, его слово в семье – закон. Строго следит за дочерью: оценки в школе, посещение школы иностранных языков, подготовка домашнего задания, помощь матери по дому – всё по расписанию. При малейшем нарушении девушка слышит упрёк: «Ты плохая дочь, из тебя не получится хорошего человека». В коллективе сверстников К. авторитета не имеет, потому что не участвует в коллективных делах, не посещает мероприятия (папа не разрешает). Девушка часто испытывает страх наказания или позора.

Группа № 3.

Вад. всегда отличался плохим поведением в школе, последнее время ещё больше жалоб: курит в туалете, грубит учителям, прогуливает уроки. Сейчас учится в 8-ом классе. По мнению самого подростка, педагоги ставят ему «2» не за знания, а за поведение, из личного неприятия подростка. Со многими учителями длительные конфликты, т. к. подросток не стесняется поправить учителя, указать на фактическую ошибку. Подростка отличает высокий интеллект, владеет многообразной информацией. Воспитывается одной матерью, которая работает по сменам. Отец год назад ушёл из семьи и вычеркнул сына из своей жизни.

Группа № 4.

Обучающегося Н. (10 класс) характеризуют как «среднего» ученика: учится на «3» и «4», иногда опаздывает на уроки, изредка прогуливает занятия, дисциплину на уроке нарушает

редко, от учителей старается держаться на расстоянии. В классе заметной роли не играет. Мама подростка заметила, что у сына исчезли все школьные друзья, звонят совсем незнакомые ребята. Подросток плохо ест, много пьёт жидкости. Настроение обычно подавленное. Возникает ощущение, что Н. кого-то боится, но помощи не просит. Обеспокоенные родители обратились за помощью к психологу, но подросток отказался от встречи со специалистом.

Группа № 5.

Р. (9 класс) всегда была активисткой в классе. Некоторое время назад классный руководитель заметил изменения в поведении девочки. Она изменила внешний вид (тёмная одежда, мрачный макияж, небрежность), перестала общаться со многими одноклассниками. Появились новые друзья, которые не допускают в свою компанию посторонних людей. В порыве откровения рассказала прежним подругам о своём кумире, который «очень красиво окончил земную жизнь – вылетел из окна подобно птице»...

1. II. ПРОЕКТНАЯ МАСТЕРСКАЯ

«План работы педагогов по профилактике суицида»

Задание: Разработать комплекс мероприятий по профилактике суицида.

1 группа- Работа педагога с педагогами.

(Мероприятия общей, первичной и вторичной профилактики).

2 группа- Работа педагога с обучающимися.

(Мероприятия общей, первичной и вторичной профилактики).

3 группа- Работа педагога с родителями.

(Мероприятия общей, первичной и вторичной профилактики).

4 группа – работа с обучающимися.

МЕТОД «ВЕРТУШКА»

В начале в течение 10-15 минут каждая группа оформляет свою часть задания. Затем происходит передача задания следующей группе, которая в течение 5 минут изучает и дополняет заполненное предыдущей группой.

Так продолжается до того момента, пока лист не вернется к «хозяевам».

В конце выступление рабочей группы. Обсуждение.

4. Рефлексия.

«Яблоня ожиданий»

В конце семинара группы вновь обращаются к «Яблоне пожеланий». Надо «собрать яблоки»- всем участникам предлагается снять с доски свою заполненную карточку “Нам хотелось бы...”, если в ходе проведения педагогического совета их желание было удовлетворено. И заполненную карточку “Нам не хотелось бы...”, если в ходе проведения педагогического мероприятия этого удалось избежать. Необходимо обсудить, почему некоторые из них остались несобранными.

Консультация для педагогов

Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними

Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его:

— *О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?*

Мудрец задумался и ответил:

— *Ты глупый молодой человек. Как невежда, подобный тебе, может понять такое?*

Услышав это, молодой воин рассвирепел.

— *Да за такие слова я готов тебя просто убить!* — *заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца.*

В это же мгновение мудрец сказал:

— *Вот это и есть ад.*

Услышав эти слова, воин убрал меч в ножны.

— *А вот это и есть небеса,* — *заметил старик.*

Восточная притча

КАК ПОССОРИЛИСЬ А И Б

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, угрозами, спорами, враждебностью, войной и т.п. Бытует мнение, что конфликт — явление всегда нежелательное, что его надо по возможности избегать или, как только он возникнет, немедленно разрешать.

Это, кстати, происходит примерно так: сначала возникает конфликтная ситуация — нечто само по себе безобидное до поры до времени. Просто между субъектами А и Б — учениками, классами, школами — намечается различие позиций, мнений, целей, интересов. Затем А и Б осознают свои интересы, потом — препятствия к их осуществлению; еще через некоторое время А приходит к выводу, что упомянутые препятствия связаны с Б, и наоборот.

Наконец наступает пора действий друг против друга — именно с этого момента и разражается конфликт. Таким образом, под *конфликтом* мы понимаем *столкновение несовместимых, противоположных позиций и взглядов, которое связано с негативными переживаниями* (хотя, как и у многих понятий, у конфликта имеется множество определений и толкований).

У всех конфликтов есть несколько причин. Основными причинами конфликта являются:

- неэффективная коммуникация;
- личностная и профессиональная установка при взаимодействии;
- недостаточное знание психофизиологических особенностей партнера (особенно подростка);
- неумение оказывать и принимать поддержку;
- низкий уровень саморегуляции;
- различия в целях, в представлениях и ценностях;
- поведенческие особенности и стереотипы поведения;
- различия в уровне знаний и жизненного опыта и т.д.

В данном цикле мы, с одной стороны, постараемся рассмотреть различные причины

конфликтных ситуаций, упомянутых выше, и различные способы профилактики их возникновения, а также способы работы с конфликтами, с другой. Этот цикл будет содержать много практических упражнений и рекомендаций, которые, надеемся, позволят сделать вашу увлекательную работу более комфортной и интересной.

В связи с тем, что одной из основных и самых распространенных причин конфликта является отсутствие навыков эффективной коммуникации или недостаточное владение ими, этой проблеме мы уделим наше внимание в первую очередь.

С ПОМОЩЬЮ ФОРМУЛЫ

Прежде всего, попробуйте провести маленький эксперимент. Попросите учеников, коллег, родных взять по чистому листу А4 и закрыть глаза. Скажите, что сейчас надо будет выполнить определенные действия с бумагой. Задача участников — точно следовать инструкции, так чтобы результат у всех был одинаковый.

Попросите:

- согнуть лист пополам;
- еще раз пополам;
- оторвать верхний правый угол;
- оторвать нижний правый угол.

Что получилось? Скорее всего, узоры у всех будут различными. Безусловно, найдутся похожие «творения», но одинаковых вы не встретите, хотя инструкция звучала для всех одинаково.

Мораль данного эксперимента такова: в процессе коммуникации, казалось бы, однозначная информация воспринимается по-разному, что ведет к непониманию друг друга, появлению в связи с этим напряжения, а значит, возникает опасность конфликта. А профессия педагога требует умения доносить информацию до оппонента так, чтобы она была им адекватно воспринята и присвоена. Зачастую в сложных, напряженных ситуациях мы высказываем резкие, негативные оценки в адрес учеников и воспитанников (а порой и коллег): «Вы всегда ведете себя так...», «Ты как всегда не готов...». На такие высказывания ребенок обычно отвечает отрицанием, обидой, защитой.

В отличие от «Ты-высказывания», «Я-высказывание» характеризуется описанием собственных чувств и переживаний по отношению к данной ситуации, безоценочной характеристикой поведения ребенка. Высказывая свои чувства без приказа, осуждения или выговора, психолог оставляет за ребенком возможность самому принять решение, учитывая переживания взрослого.

Иными словами: «**Я-высказывание**» передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету без оценки.

НУЖНО:

1. *Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).*
 2. *Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).*
 3. *Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).*
 4. *Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»).*
 5. *Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).*
- Формула: Ситуация + Я-чувство + Объяснение** (см. таблицу).

«Ты-высказывание»	«Я-высказывание»
Ты никогда меня не	Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне

слушаешь!	неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.
Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?	Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
Вечно ты хамишь!	Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.
Ты всегда ужасно себя ведешь!	В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

ТРЕНИРУЕМСЯ БЫТЬ КОРРЕКТНЫМИ

Попробуйте вспомнить несколько фраз, обращений, произносимых, на ваш взгляд, некорректно, и переформулируйте их в «Я-высказывание».

Овладев этой техникой, вы можете научить ей и ребят, посвятив этому несколько занятий. Расскажите о том, как следует формулировать «Я-высказывание», объясните его эффективность и предложите потренироваться в формулировках. Приведите им пример «обычных» высказываний и предложите каждому написать одно подобное негативное высказывание на отдельном маленьком листочке. Соберите их, перемешайте и снова раздайте ребятам. Попавшееся высказывание следует переформулировать. При этом нужно четко отслеживать соответствие переформулированной ребенком фразы формуле «Я-высказывания».

Еще одним интересным заданием, способствующим отработке навыков использования техники «Я-высказывания», может служить следующее упражнение.

Упражнение «Выпустить пар»

Его стоит проводить в классе с достаточным уровнем доверия и искренности. Оно станет хорошим завершением беседы или тренинга

Инструкция

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчики несерьезны». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «выпустить пар». Если кому-то из вас совершенно не на что будет пожаловаться, то просто скажите: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно выпускать пар».

Когда круг «выпускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

Анализ

Что говорили?

Какие чувства вызвали обращения в ваш адрес?

Что удивило?

Готовы ли вы изменить в себе то, что мешает другим?

Упражнение «Ковер мира»

Его лучше проводить после цикла занятий на темы конструктивного общения и разрешения конфликтных ситуаций. Перед началом занятия или тренинга в классе где-то на видном месте расстилается бутафорский ковер (например, раскрашенные и склеенные 2 ватмана) и звучит легенда о «ковре мира».

Инструкция

Вы уже многое знаете о том, как строится общение с людьми, о том, что иногда между ними возникают конфликтные ситуации. Вы узнали, как эти ситуации предотвращать. Но в нашей жизни, какими бы терпеливыми, толерантными вы ни были, конфликты неизбежны. Нам предстоит подумать, как вести себя, если конфликт все же возник. Но прежде всего обратите внимание на этот «ковер мира». Это символ ненасильственного, мирного разрешения конфликтов. И если в течение нашей встречи будут возникать споры, столкновения, то этот ковер нам поможет.

При возникновении в ходе тренинга напряжения конфликтующие стороны садятся на ковер, чтобы мирно решить возникший спор. При этом сначала, в течение 2 минут, группа предлагает варианты выхода из сложной ситуации.

Анализ

Как сегодня нам помог «ковер мира»?

Почему для нас так важен «ковер мира»?

Как быть, если самого «ковра мира» рядом нет?

В конце занятия участники могут написать свои имена на этом ковре и украсить его. Тогда этот ковер мира всегда будет с вашими учениками как символ неконфликтных отношений.

Упражнение «Небеса и ад»

Вначале ведущий рассказывает притчу, с которой мы начали эту статью.

Инструкция

Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то высказывает точку зрения, отличную от той, которую имеет наш собеседник. И свою правоту хочет доказать во что бы то ни стало. Иногда это превращается в открытую борьбу.

Вспомните сейчас случай из жизни, когда ваш спор с кем-то едва не закончился настоящей битвой. Напишите, что произошло тогда и как вы себя при этом чувствовали, как вам удалось избежать драки. Как бы вы поступили, побывав на сегодняшнем занятии?

По желанию истории зачитываются.

Анализ

Кто готов зачитать то, что он написал?

*Как вам удалось избежать драки?
Как бы вы поступили, побывав на сегодняшнем занятии?*

Упражнение «Подарок»

Это упражнение, завершающее нашу первую статью, будет прекрасным финалом и вашего занятия.

Инструкция

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. Здесь, в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, — предназначено именно тебе.

Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание.

Примеры пожеланий:

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
3. В споре умей выслушать собеседника до конца.
4. Уважай чувства других людей.
5. Любую проблему можно решить.
6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.
7. Не сердись, улыбнись.
8. Начни свой день с улыбки.
9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего.
10. Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь.
11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.
12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника.

После того как все нашли свои «подарки», ребята возвращаются в круг. Предложите всем зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова всем присутствующим.

Используя навыки конструктивного общения, мы минимизируем возможность возникновения конфликтных ситуаций, хотя, безусловно, это не всегда — выход.

Деловая игра для педагогов среднего звена

Педагогические приемы создания ситуации успеха

Цель: создание ситуации успеха ученика на уроке как одно из условий создания здоровьесберегающей среды.

Задачи:

1. Систематизировать приемы и методы создания ситуации успеха учащихся на уроке.
2. Разработать с педагогами банк данных «Ситуации успеха учащихся на уроке» для правильного формирования личности школьника.

ХОД ИГРЫ

Добрый день, уважаемые коллеги!

Поскольку наш ученик все свое школьное время проводит в школе, напрашиваются вопросы: как сохранить здоровье ребенка на протяжении этого времени?
Здоровьесберегающий урок – каков он?

Мы считаем, что одним из условий сохранения психического здоровья ребенка является создание ситуации успеха в школе и приглашаем вас принять участие в деловой игре «Педагогические приемы создания ситуации успеха ученика в школе».

Мы проанализируем влияние успеха на различные аспекты деятельности учащихся, попытаемся систематизировать приемы и методы создания на уроке и в школе ситуации успеха, а также создать педагогический «банк данных ситуаций успеха».

Мы поделили вас на группы: учителя-предметники, классные руководители, педагоги дополнительного образования, специалисты Центра здоровья. Группы отличаются не только названием, но и цветом. Каждой даны свои вопросы, но последний вопрос для всех групп одинаковый: «Предложите приемы создания ситуации успеха детей в школе».

Каждая группа выбирает спикера, который после 15 минут обсуждения представит результаты своей работы группы. Итоги записываются на листочках и оформляются в виде стенда под названием «**Банк ситуации успеха**».

Те, кто не участвует в игре, должны будут по ее окончании отдать предпочтение наиболее активной, творческой группе с помощью жетонов, положив их в коробочку того цвета, который имеет каждая группа. Группа, получившая наибольшее количество жетонов, является победителем.

Для того чтобы вы смогли лучше сориентироваться, в игре, мы предлагаем ознакомиться с результатами опроса учащихся. Они дописывали неоконченные предложения.

1. Если я получаю хорошую оценку – это значит, что...

...меня похвалят родители

...я хорошо знаю материал

...учительница будет рада...у меня поднимается настроение и появляется желание делать уроки и ходить в школу

2. Если я получаю плохую отметку – это значит, что...

...у меня испортится настроение

...меня накажут

...учительница будет недовольна

...я расстроюсь

...я буду считаться плохим учеником

...у меня пропадет интерес к учебе

3. *Мне всегда приятно, когда взрослые в школе...*

...меня уважают

...обращают на меня внимание

...меня хвалят

...разговаривают со мной вежливо

...доверяют мне

...чувствуют, когда мне плохо

...называют по имени

...справедливо оценивают каждого

4. *Когда я смотрю на учителя, мне кажется, что...*

...у меня испортилось настроение

...меня накажут

...учительница будет недовольна

...я расстроюсь

...я буду считаться плохим учеником

...у меня пропал интерес к предмету

5. *Я чувствую себя уверенно, когда в школе...*

...меня хвалят

...ставят хорошие оценки

...вызывает меня к доске

...мне помогают

...доброжелательны ко мне

...меня понимают и поддерживают

Успех имеет огромное значение в жизни людей. Об этом говорят следующие высказывания. Какое из них более удачно подойдет в качестве эпиграфа к нашей игре?

«Все, что перестает удаваться, перестает и привлекать» (Франсуа де Ларошфуко).

«Ребенок должен быть убежден, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе. Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, все равно должна быть скрытой. Стоит ребенку почувствовать, что открытие сделано с помощью подачи учителя... радость успеха может померкнуть» (В. А. Сухомлинский).

Участники выбирают эпиграф.

2-й ведущий. Главный смысл деятельности учителя состоит в том, чтобы создать каждому ребенку ситуацию успеха на уроке и дать ему возможность пережить радость достижения, осознать свои способности, поверить в себя.

Что же такое успех? Что по этому поводу думает группа «Учителя-предметники»? Какие вы используете способы, приемы и методы, чтобы организовать ситуацию успеха на различных этапах урока?

(Ответы участников.)

Умение создавать ситуации успеха в учебно-воспитательном процессе имеет большое значение. Учитель:

- подготавливает учащихся к правильному восприятию нового материала, настраивает на правильное выполнение примеров, задач, написание диктантов: «Я уверена, что все вы напишите правильно!»;
- подбадривает, если у них что-то не получается или они допускают ошибки;
- использует на уроке игровые ситуации, загадки, творческие задания, оказывает влияние на формирование интереса к учебным предметам;
- формирует у учащихся положительную «Я-концепцию».

Положительная «Я-концепция» (*я нравлюсь себе и другим, я многое могу*) способствует успеху, отрицательная «Я-концепция» (*я не нравлюсь, неспособен*) мешает успеху, ухудшает результаты, способствует изменению личности в отрицательную сторону.

Для того чтобы формировать положительную «Я-концепцию» у ученика, необходимо:

- видеть в каждом уникальную личность, уважать ее, понимать, принимать, верить в нее (*«Все дети талантливы»*);
- создавать личности ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности, чтобы школьная жизнедеятельность, учеба приносили ребенку радость;
- понимать причины детского незнания и неправильного поведения, устранять их, не нанося ущерба достоинству, «Я-концепции» ребенка (*«Ребенок хорош, плох его поступок»*);
- помогать детям реализовывать себя в деятельности (*«В каждом ребенке – чудо, ожидай его»*).

Известен афоризм: «Счастливого человека может воспитать только счастливый». Можно сказать и так: «Успех школьнику создает учитель, который сам переживает радость успеха».

Большая роль в воспитании отведена не только учителю, но и классному руководителю. Мы предлагаем использовать следующие приемы создания ситуации успеха:

1. Похвала

Страшна ли она? Мы с вами знаем, каков преобладающий тон школьных отношений. Ребенок часто слышит из уст учителя «тупица», «разгильдяй» и тому подобные определения. Они ложатся на сознание и душу ребенка чугунной гирей, унижая его человеческое достоинство. Внушить ребенку веру в себя, прикоснуться рукой к его плечу, отдать ему свое сердце, открытое для добра и сочувствия, — в этом залог успешного воспитания.

2. Авансирование

Речь идет о тех случаях, когда учитель заранее предупреждает школьника о самостоятельной или контрольной работе, о предстоящей проверке знаний.

Предупреждает не просто так. Иначе этот прием можно было бы обозначить как *упреждающий контроль*.

Смысл анонсирования в предварительном обсуждении того, что должен будет ребенок сделать: посмотреть план сочинения, прослушать первый вариант предстоящего ответа, вместе с учителем подобрать литературу к выступлению и т.п. Чем-то это напоминает репетицию предстоящего действия. Сомневающимся в себе такая подготовка создает психологическую установку на успех, дает уверенность в силах.

3. «Холодный душ»

На уроке у способных учеников можно наблюдать, что периоды подъема, взлета могут сменяться расслаблением; добросовестное отношение к своим обязанностям иногда «пробуксовывает». Такие ученики очень эмоциональны, активно реагируют на успехи и неудачи. Оценки переживают бурно. Как правило, семьи у них хорошие, заботливые. Отношение коллектива благожелательное. Они пользуются симпатиями одноклассников, учителей. Ахиллесова пята этих школьников – быстрое привыкание к успеху, девальвация радости, превращение уверенности в самоуверенность. Для таких учеников педагогический прием «Холодный душ» может быть полезен.

4. «Эврика»

Суть этого педагогического приема состоит в том, чтобы создать условия, при которых ребенок, выполняя учебное задание, неожиданно для себя пришел бы к выводу, раскрывающему неизвестные для него ранее возможности. Он должен получить интересный результат, открывший перспективу познания. Заслуга учителя будет состоять в том, чтобы не только заметить это личное открытие, но и всячески поддержать ребенка, поставить перед ним новые, более серьезные задачи, вдохновить на их решение.

Данный прием можно увидеть в следующем примере из практики.

Во время частых встреч я обращал внимание мальчика на множество задач, которые люди решают в процессе труда. И вот пришел день, в который я твердо верил: Петя решил задачу совершенно самостоятельно. У мальчика загорелись глаза, он стал объяснять, о чем идет речь в задаче, его объяснение было сбивчивым, но я видел, что перед ребенком наконец раскрылось то, что ранее было покрыто мраком. Петя был рад. Я тоже вздохнул с облегчением: наконец-то! «Я сам решил задачу», – радостно сказал дедушке Петя. Он гордился своим успехом.

Всегда ли успех имеет позитивные последствия? А что по этому поводу думает группа педагогов дополнительного образования?

До сих пор мы говорили о ситуации успеха только в позитивном плане, с явно оптимистических позиций. Но оправдан ли такой подход? Всегда ли хорош успех? Сегодня успех, завтра, послезавтра... Не потеряется ли острота его восприятия? Не исчезнут ли стимулы его достижения?

Такая опасность вполне реальна. Разумеется, если отбросить в сторону диалектику воспитательного процесса. Существует известное выражение: «Знание – сила!» Есть даже журнал с таким названием. Ну хорошо, знание действительно сила. А незнание? Разве оно не сила? Может быть, еще большая, чем знание? Над этим стоит подумать.

Оценка любого педагогического явления всегда предусматривает рассмотрение в паре: успех — неуспех, знание — незнание, удача — неудача. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха. Стремление к знанию есть способ преодоления незнания. Эти ряды можно было бы продолжить, но ясно одно – неуспех (собственный, разумеется) любить нельзя, радости он не приносит, но уважать его следует. Он всегда возможен, он даже неизбежен, без него успех теряет свою привлекательность. Лишь глубина неуспеха помогает человеку (а ребенку-школьнику в особенности) постичь всю глубину успеха. Одно без другого не существует.

Если разговор пошел о неуспехе, то стоит задуматься и вот еще о чем: всякий ли успех можно считать успехом? Всякий ли успех нужен, целесообразен? Всякого ли успеха нужно добиваться? Для педагогов – это вопрос вопросов. Это принципиальнейшее положение, в котором важно не только хорошо разобраться, но и четко определить позицию.

Казалось бы, над чем тут особенно размышлять: успех есть успех, радость есть радость, поражение — поражение. Если ребенок радуется своим достижениям, не успокаивается на них, стремится к новым высотам, другим доставляет этими успехами радость, — стоит ли беспокоиться?

Оказывается, стоит. И стоит прежде всего потому, что любой успех никак нельзя оторвать от двух главных вопросов: *во имя чего? какими средствами?*

В педагогическую копилку мы предлагаем:

Педагогический прием «Эмоциональное поглаживание»

Учитель с легкостью раздает комплименты. За один урок говорит раз двадцать «молодец», тридцать раз – «умница» и раз десять: «Ребятки, я горжусь вами!» Не грозит ли это девальвацией похвалы? Чего доброго, дети привыкнут к такому потоку ласкающих слух

эпитетов и перестанут их замечать. Похвала тогда ценится, когда ее трудно заслужить. Так подсказывает здравый житейский смысл.

Житейский и педагогический смысл не всегда совпадают. Давайте разберемся: «молодец», «умница» – это что: только похвала? А может быть, это констатация факта? Может быть, ребенок потому и старается, что поверил учителю и стал принимать его реплики как само собой разумеющуюся оценку? Да, я «молодец», да, я «умница». Я заслужил эти слова и все время буду доказывать, что я «молодец»! Может быть, такова логика школьника, которому именно этих слов в жизни и не хватает? Думаю, это вполне допустимо.

Мы выслушали мнения всех участников деловой игры. Попросим присутствующих с помощью жетона отдать предпочтение наиболее активной, оригинальной в определении ситуации успеха группе.

(Ведущие проводят голосование.)

А группе специалистов Центра здоровья мы предлагаем подвести итоги работы групп.

Ребенок приходит в школу преисполненным желанием учиться. Если ребенок теряет интерес к учебе, в этом нужно винить не только семью, бедность, но и школу и ее методы обучения.

По мере того как наше общество становится более сложным, детям все труднее уловить связь школы с жизнью, учащиеся все чаще не могут успешно адаптироваться к жизни. Одним из условий успешной адаптации в обществе является успех в учебной деятельности. Успех является источником внутренних сил ребенка, рождающим энергию для преодоления трудностей. Дети испытывают уверенность в себе и внутреннее удовлетворение.

На основе всего этого можно сделать вывод: успех в учебе – завтрашний успех в жизни! И это сегодня попытались доказать участники деловой игры.

«Дети счастливых родителей, как правило, бывают счастливы в браке»; «Счастливого человека может воспитать только счастливый» – эти афоризмы хорошо известны, в чем-то они спорны, но в целом, думается, они правильно отражают жизненные закономерности. Если продолжить мысли, можно сказать так: «Успех школьнику может создать учитель, который сам переживает радость успеха». Верно ли это? Школьная жизнь подсказывает, что чаще всего это именно так, что сегодня и попытались доказать участники деловой игры.

Мы благодарим всех за активное участие в нашей игре.

Консультация для педагогов

Признаки готовящегося самоубийства

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. Бессонница.

Рекомендации родителям:

- Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
- Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
- Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
- Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.
- Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
- Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами!

Рекомендации педагогам и родителям

в случае, если у ребенка замечена

склонность к самоубийству.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

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

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

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

Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

а) что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;

б) что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

в) что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д

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

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам. В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

-

Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:

-

1) не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;

2) доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;

- 3) не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- 4) дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- 5) сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- 6) говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- 7) постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- 8) убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- 9) не предлагайте упрощенных решений;
- 10) дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- 11) помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- 12) помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- 13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние; 14) помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Проводя беседу, необходимо стремиться установить тесный эмоциональный контакт, проявить истинную заинтересованность, терпеливо, без сомнения и критики выслушать человека. После восстановления последовательности событий, приведших к кризису, надо показать (не умаляя значимости происходящего для человека), что подобные ситуации возникают и у других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»). Затем главное внимание требуется сосредоточить на совместном планировании способа преодоления создавшейся ситуации. При этом важно побудить человека к словесному оформлению планов предстоящих действий («планирование»). В заключение беседы высказывается активная поддержка, чтобы придать уверенности человеку в своих силах и возможностях.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность

(рекомендации для родителей тревожных детей)

Необходимо понять и принять тревогу ребенка — он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций — приобретается опыт, есть

возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

Помогайте ребенку преодолеть тревогу — создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным — например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе — не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка — предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям — оговаривайте то, что будет происходить.

Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной — это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

У оптимистичных родителей — оптимистичные дети, а оптимизм — защита от тревожности.

Антистрессовые приемы для взрослых и подростков

Жизнь наша стремительно несется, всегда есть масса неотложных дел, больше и маленькие проблемы, частые стрессы. Бешенный темп жизни может привести к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям. Предлагаю выбрать для себя, своих близких антистрессовые приемы, разработанные разными психологами. Уверена, некоторыми из них Вы уже пользуетесь.

1. Хотя бы полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится — гуляйте, танцуйте, плавайте или просто валяйтесь на диване с интересной книгой.
2. Не реже раза в день говорите своим близким теплые слова, скорее всего они захотят ответить тем же. Очень важно осознавать, что тебя кто-то любит — это защита от серьезных нервных срывов.
3. Если у Вас малоподвижный образ жизни, несколько раз в неделю давайте себе физическую нагрузку. Это может быть зарядка, активная прогулка в быстром темпе или то, что Вам больше подходит.
4. Пейте больше воды.
5. Хотя бы раз в неделю позвольте себе то, что «вредно», но доставляет Вам удовольствие — побалуйте себя сладеньким, нарушите диету и т.д.

Внимание! Делать это нужно не часто, иначе пропадет эффект.

6. Не позволяйте расхищать Вашу жизнь! Вы вправе не общаться с бесцеремонными людьми, не отвечать на некоторые телефонные звонки, оставлять без ответа «пустые» письма.
7. Когда Вы подавлены или рассержены, попробуйте заняться интенсивной физической работой — уборка в доме, прополка огорода или что-то другое.
8. Дайте возможность себе «выпускать пар», но делайте это наедине. Можно кричать, громко петь, мять бумагу, стоять на голове, танцевать. Главное — не «вмешивать» в свое настроение окружающих.
9. Если нет аллергии, ешьте минимум один банан в день. Это чудодейственный продукт, который наряду с черным шоколадом прекрасно поддерживает нервную систему.
10. Полезно слушать спокойную музыку на свой выбор или звуки природы, параллельно, если есть возможность, делая спокойные дыхательные упражнения.

Список литературы

1. Акопов Г. В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. – Самара-Ульяновск, 1998.
2. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
3. Амбрумова А. Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации. – М., 1980.
4. Бек А., Раш А. И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.

5. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
6. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помоги себе - помоги другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
7. Конанчук Н. В. Первый психотерапевтический контакт после суицида. Психогигиена и психопрофилактика. – Л., 1983.
8. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
9. Литвак М.Е., Миревич М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
10. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.
11. Пурич-Пейакович Й., Дуньич Д. Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
12. Старшенбаум Г. В. Формы и методы кризисной психотерапии. Методические рекомендации. – М., 1987