

Фонд
«Национальные образовательные
программы»

**В ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТУ,
РАБОТАЮЩЕМУ С РОДИТЕЛЯМИ**

Методические рекомендации

В помощь специалисту, работающему с родителями: методические рекомендации / сост.: А.В. Зыбайлова, С.С. Канавина – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2018. – 76 с.

Методические рекомендации предназначены для работы с родителями специалистов социально ориентированных и помогающих профессий. В них даны ответы на вопросы о личностных особенностях подростков, формах работы с родителями, влиянии семьи на риск формирования суицидального поведения, представлены материалы по профилактике социально негативных явлений в подростковой среде, в том числе суицидов.

Методические рекомендации подготовлены с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Содержание

Введение.....	4
Особенности психики ребенка в подростковом и юношеском возрасте.....	5
Формы и методы работы.....	11
Материалы по теме: «Общие принципы воспитания ребенка в подростковом возрасте»	19
Материал для родительского собрания по профилактике суицидального поведения детей и подростков.....	48
Памятка для родителей «Приемы повышения самооценки, или чувства самоценности ребенка»	70
Анкета для выяснения картины взаимоотношений родителей с ребенком.....	72
Литература	74

Введение

Проблема суицидального поведения среди детей и подростков является актуальной и потому требующей оздоровления социальной среды, повышения родительской компетенции, применения современных форм информирования родителей (законных представителей) о суицидальном риске.

Результатом эффективной работы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся должно являться создание в их среде благоприятной психолого-педагогической обстановки, что может быть осуществлено только при проведении работы с родителями.

В первой части методических рекомендаций дана информация о подростковой психологии, формах и методах работы специалистов с родителями подростков, представлен материал по общим принципам воспитания, подготовке и проведению родительского собрания, посвященного профилактике суицидального поведения. Во второй части представлены анкета для выяснения картины взаимоотношений родителей с ребенком и две памятки родителям: одна – по предотвращению суицидальных попыток у детей и подростков, другая – по повышению самооценки ребенка.

Методические рекомендации окажут помощь специалистам в работе с родителями по воспитанию детей и формированию у них здоровьесберегающего поведения.

Особенности психики ребенка в подростковом и юношеском возрасте

В современном мире понятие «подросток» вызывает ассоциацию сложности, непонятности, проблемы общения. Взрослым людям сложно понять, что, находясь в юности, переходя от детства к взрослости, подросток ощущает себя уже выросшим, по сути оставаясь ребенком. Оставаться доверенным лицом ребенка и в этот сложный для него период можно, хоть и невероятно сложно. Просто необходимо знать о тех особенностях, которые появляются на этом этапе жизни и формируют его личность. Основным действием ближайшего окружения (родителей, друзей, старших родственников) являются помощь и содействие, иными словами – внимательность к ребенку и общение с ним «на его языке», поскольку этот период представляет собой определенные трудности: формируются свои взгляды по любому вопросу и понятию.

С подростком окружающим людям трудно потому, что ему невыносимо тяжело с самим собой. Он ни в чем не уверен, ищет свою цель в жизни, ориентируясь только на свое мнение.

Подростковый период отличается от всех этапов развития ребенка тем, что именно в этом возрасте проявляются все аномалии личностного развития, которые зародились и развились ранее. Они выражаются в поведенческих (чаще у мальчиков) и эмоциональных (большей частью у девочек) расстройствах. У большинства детей расстройства проходят самостоятельно, но некоторым требуется помощь психолога. В возрасте 13-14 лет наступает критический, по мнению

большинства детских психологов, возраст. Ребенок одновременно хочет почувствовать себя более взрослым, но при этом не хочет нести большую ответственность. Ребенок готов к взрослым поступкам, но детство все еще привлекательно своей безнаказанностью по отношению к некоторым действиям. Характерны перепады настроения без видимых причин, повышенная чувствительность к оценке посторонними внешности, интеллекта, способностей, умений, но при этом внешне подростки выглядят самоуверенными и категоричными. Сентиментальность порой уживается с черствостью, а болезненная застенчивость – с развязностью, показной независимостью, отвержением авторитетов и общепринятых правил, обожанием случайных кумиров. Особенности подросткового периода определяются конкретными социальными обстоятельствами жизни и развития подростка, его общественным положением в мире взрослых. Переходный период протекает особенно бурно, если в детстве ребенок усваивал то, что ему не пригодится как взрослому, и не учился необходимому для будущего. В этом случае он оказывается не подготовленным к будущему по достижении зрелости. Многие подростки на протяжении этого периода отличаются склонностью к бессознательным, безответственным, немотивированным поступкам наперекор родителям, нарушениям запретов, игнорированию границ. В зависимости от модели поведения, которую выберут родители, ребенок может либо начать понимать свое место в этом мире, занимаясь самосознанием, либо постоянно бороться с системой запретов и отстаивать свое «Я». Появление новых авторитетов среди чужих людей не должно отпугивать родителей. Именно в семье ребенку могут помочь выстроить правильную для него систему мотиваций.

Возраст ранней юности (15-17 лет) не всегда признавался особым этапом развития личности. Он может характеризоваться тремя разными типами развития: **1) бурным и кризисным**, в основе которого могут лежать серьезные психолого-поведенческие проблемы, конфликты; **2) спокойным и плавным**, но в некоторой степени пассивным, с затрудненным формированием самостоятельности; **3) быстрым, но умеренным**, без резких эмоциональных взрывов.

Говоря о юношеском возрасте, необходимо иметь в виду не просто возрастные, а половозрастные особенности, ибо половые различия весьма существенны и проявляются в специфике эмоциональных реакций, в структуре общения, в критериях самооценок, в психосексуальном развитии, в соотношении этапов и возрастных характеристик профессионально-трудового и брачно-семейного самоопределения.

Главное психологическое приобретение ранней юности – это открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, на который он проецирует свою фантазию. А для юноши внешний, материальный, физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, центром которого является он сам. Открытие своего внутреннего мира – важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает много драматических переживаний. Внутреннее «Я» может не совпадать с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабоволие становятся самой распространенной формой юношеской самокритики.

Старший школьный возраст – это пора выработки убеждений и формирования мировоззрения: происходит не

просто увеличение объема знаний, но и существенное расширение кругозора старшеклассника. У него появляется потребность свести многообразие фактов к немногим принципам, отсюда устойчивая потребность в поиске смысла жизни, попытки определения перспективы своего существования и характерная черта ранней юности – формирование жизненных планов, возникающих в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, и представляющих собой результат конкретизации целей и мотивов. Жизненный план в точном смысле этого слова возникает тогда, когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но и способы его достижения. В отличие от мечты, которая может быть как активной, так и созерцательной, жизненный план – это план деятельности. Профессиональные планы старшеклассников часто недостаточно конкретны. Вполне реалистично оценивая последовательность своих будущих жизненных достижений (карьерный рост, увеличение заработной платы, приобретение определенных материальных благ и т. д.), старшеклассники чрезмерно оптимистичны в определении возможных сроков их осуществления.

Профессиональная ориентация – еще одна сложная психологическая проблема. Решение задач самоутверждения и самоопределения в юношеском возрасте во многом зависит от потребности в достижениях, которая усиленно развивается именно в юности.

В старшем школьном возрасте закладывается основа системы собственных взглядов и отношений, начинаются первые серьезные поиски самоопределения. Если подростки видят проявление своей самостоятельности в делах и поступках, то старшие школьники наиболее важной сферой проявления

самостоятельности считают собственные оценки. Ранняя юность представляет собой один из пиков развития у человека потребности в общении. В этом возрасте, по сравнению с подростковым, возникает и потребность в общении со взрослыми, особенно в ситуации неопределенности, затруднительности, сомнения – то есть в какой-то проблемной ситуации. И доверие в большей степени связано не с интимностью или секретностью передаваемой информации, а со значительностью самой проблемы, с которой старшеклассник обращается к взрослому, при этом очень важно, как он оценивает собеседника. Наиболее строгой оценке со стороны старшеклассников подвергаются такие качества, как честность, справедливость, способность к пониманию, умение прощать ошибки. Наряду с потребностью в общении в юношеском возрасте отчетливо проявляется потребность в обособлении. Это может быть обособление сфер общения, а может быть стремление к уединению. Фантазии и мечты, в которых проигрываются роли и ситуации, позволяют компенсировать определенные трудности в реальном общении. Основным принципом общения в юношеском возрасте является выраженный поиск путей к миру через нахождение пути к самому себе.

При воспитании ребенка как в подростковом, так и в юношеском возрасте, родителями могут допускаться следующие ошибки: эмоциональное отвержение (безразличие к внутреннему миру ребенка), эмоциональное потворство (привитие ребенку чувства исключительности и ограждение от внешнего мира), авторитарный контроль (проявляющийся в многочисленных запретах и излишней строгости), потворствующее невмешательство (отсутствие или ослабление контроля, когда

ребенок предоставлен самому себе и полностью самостоятелен во всех решениях).

Воспитание детей в эти два важнейших возрастных периода требует больших сил, терпения и душевного равновесия взрослых, но то же время воспитание – это единственная возможность выразить свою мудрость и любовь к своему ребенку. Во всех вопросах постарайтесь встать на позицию ребенка, тогда будет легче его понять.

Родителям нужно очень внимательно относиться к психическому состоянию детей в любом их возрасте, но и не забывать про себя, ведь ведущее настроение в доме исходит от взрослых, а дети лишь отражают полученные ими эмоции, суждения, навыки. Воспитывая своих детей, нужно помнить, что перед родителями личность, которая вырастает такой, какой ее воспитали.

Формы и методы работы

Значимым фактором формирования и развития конструктивных стратегий преодоления трудностей, с которыми сталкивается подросток, является семья.

В организации деятельности по профилактике суицидального поведения рекомендуется использовать сочетание различных форм: **терапевтические (индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая и индивидуальная психотерапевтическая работа), организационные (педагогические советы, консилиумы, семинары, круглые столы), информационные (памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты).**

При этом все виды профилактической деятельности должны выстраиваться в целостной взаимосвязанной системе: родитель – ребенок – учитель. Но родители и педагоги часто не понимают характера трудностей детей, опираются в работе с ними только на анализ их неудач, ставят перед ними задачи, не соответствующие их реальному уровню развития или реальным возможностям, на что дети отвечают неадекватным поведением и отказом от действия, а это приводит к новым проблемам с учебой, общением, социальной адаптацией. Одной из основных задач семьи является обеспечение ранней психологической и педагогической подготовки школьников, направленной на формирование навыков стрессоустойчивости и современных адаптивных стратегий поведения, ведущих к успешной самореализации.

Важным фактором эффективных детско-родительских отношений является гуманистический стиль общения – безоценочное принятие подростка, равное, терпеливое отношение к нему. В связи с этим наиболее эффективными методами педагогической поддержки семьи являются беседы, факультативы, индивидуальные и групповые консультации, тренинги для групп родителей, имеющих схожие проблемы в воспитании детей, различные виды собраний, вечера вопросов и ответов, родительские конференции. А наиболее эффективными приемами педагогической поддержки выступают *доверительная беседа, совет, акцент на достоинства ребенка, обсуждение результатов работы ребенка на равных.*

Также эффективен *тренинг*, ориентированный на формирование конструктивных стратегий преодоления трудностей у подростков. Ценность тренингов заключается в обучении родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. Цели подобных тренингов – формирование адаптивных стратегий, способствующих позитивному принятию себя и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования; создание условий для доверительных и уважительных отношений, атмосферы понимания и активного участия в работе группы; формирование способности к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром; осознание своего поведения как неэффективной попытки разрешить критическую ситуацию; обучение способам выхода из критических ситуаций и техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса; развитие

качеств, позволяющих строить успешные отношения с окружающими.

Кроме того, необходимы групповые приемы работы:

Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы, что помогает выбрать приемлемые варианты поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители и дети.

Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.д.

Дискуссия. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнения, суждения, принципы участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

Синектика. В программе применяется коллективная творческая деятельность, основанная на целенаправленном использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников. Предлагаются упражнения, построенные на символической аналогии (например, выражение сути задачи через символы).

Библиотерапия. На каждое занятие подбирается литературный

материал для чтения (рассказы, притчи, легенды), которые родители смогут

обсудить со своими детьми.

Метод «Я-сообщения» («Я-высказывания»). Изучение данного

метода позволит детям и родителям применять его на практике в ситуации

конфликта и конфронтации, столкновения интересов. Родители и дети смогут искренне и экспрессивно выразить свое по отношению к поведению друг друга в такой форме, при которой сохраняются отношения уважения, сочувствия и принятия.

Мини-лекция. Используется для теоретического обоснования темы

занятия и формирования системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

Анализ конкретных ситуаций. Формирование навыков и умений применения в практической деятельности приобретенных знаний.

В организации профилактической работы с родителями и детьми важно получать обратную связь. С этой целью могут быть использованы анкеты, которые не только затрагивают область суицидального поведения подростка и позволяют уточнить объем и план информирования родителей по данной проблеме, но и помогают оценить обстановку в конкретной семье, приближают специалиста к пониманию состояния детско-родительских отношений в ней.

Виды родительских собраний:

Организационные:

Составление и утверждение планов работы.

Избрание родительского комитета.

Распределение общественных поручений.

Разработка мероприятий с участием родителей.

Собрания по плану группового обучения родителей.

Тематические.

Собрания-диспуты (не менее трех точек зрения на проблему).

Собрания-практикумы.

Итоговые.

Рекомендации по проведению родительских собраний:

1. Родительское собрание должно просвещать родителей, а не констатировать ошибки и неудачи детей в учебе, осуждать их недостатки, переходить на личности.

2. Тема собрания должна соответствовать возрастным особенностям.

3. Собрание должно носить как теоретический, так и практический характер: обсуждение ситуаций, тренинги, дискуссии, семинары и пр.

Этапы подготовки родительских собраний:

Выбор темы собрания.

Определение целей родительского собрания.

Изучение классным руководителем и другими организаторами собрания научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме.

Проведение микроисследования в сообществе детей и родителей (анкетирование, беседы, тестирование).

Определение вида, формы и этапов родительского собрания, методов и приемов совместной работы его участников.

Приглашение родителей и других участников собрания.

Разработка решения собрания, его рекомендаций, памяток родителям.

Оборудование и оформление места проведения родительского собрания.

Основные цели родительского собрания:

повышение педагогической культуры родителей, пополнение запаса их знаний по конкретному вопросу воспитания ребенка в семье и образовательном учреждении;

содействие сплочению родительского коллектива, вовлечение его членов в жизнедеятельность группы;

выработка коллективных решений и единых требований к воспитанию учащихся, объединение усилий семьи и педагогов в деятельности по развитию личности;

ознакомление с примерами успешного семейного воспитания, профилактика неверных действий по отношению к детям со стороны родителей;

подведение итогов совместной деятельности педагогов, учащихся и родителей за определенный период времени.

Условия успешного проведения родительского собрания:

Для проведения родительского собрания выберите наиболее благоприятный день и час и постарайтесь, чтобы на это время ни у вас, ни у родителей ваших учеников не было запланировано никаких важных дел, интересных телепередач, решающих встреч и т.п.

Определите одну главную проблему, касающуюся учеников, и на основе ее обсуждения организуйте беседу с родителями.

Особое внимание обратите на размещение родителей в аудитории: все участники родительского собрания должны хорошо видеть и слышать друг друга.

Подготовьте визитки с именами родителей, особенно когда они еще недостаточно хорошо знают друг друга.

Вместе с родителями установите правила для участников собрания: не следует молчать при обсуждении проблемы; отвергая предложение (мнение), необходимо предлагать собственную точку зрения; называть друг друга по имени и отчеству и т.д.

Берегите время людей, приглашенных на собрание. С этой целью установите регламент и строго следите за его соблюдением.

В ходе собрания используйте групповые (а желательно и творческие) формы организации взаимодействия родителей.

При обсуждении проблемных вопросов опирайтесь на жизненный и педагогический опыт наиболее авторитетных родителей, мнение членов родительского комитета, совета учреждения.

Стремитесь к тому, чтобы на собрании были приняты конкретные решения.

Материалы по теме

«Общие принципы воспитания ребенка в подростковом возрасте»

Данную информацию можно использовать на родительских собраниях, семинарах, круглых столах, беседах с группами родителей, имеющих аналогичные проблемы с воспитанием детей. Характеристику типов родителей по взаимодействию с ребенком и по реакции на его отрицательные эмоции хорошо отразить в буклетах, которые очень подойдут для использования в качестве раздаточного материала.

Цель разработки: повысить педагогическую компетентность родителей.

Задачи разработки:

Ознакомить с понятиями «агрессивность», «дисфункциональная семья», «аутоагрессивное (суицидальное) поведение».

Рассказать об основных причинах подростковых суицидов.

Дать советы относительно правильного взаимодействия с ребенком и профилактике агрессивного, а также суицидального поведения.

Мир, в котором живут наши дети, очень сложный, и в нем есть много как хорошего, так и плохого. Как бы мы ни старались уберечь детей, рано или поздно они столкнутся с тем, что кто-то

рядом будет принимать наркотики и, возможно, предложит им сделать то же самое. Рано или поздно на их жизненном пути могут встретиться люди, ведущие асоциальный или антисоциальный образ жизни. Рано или поздно могут возникнуть ситуации, из которых они не смогут самостоятельно найти выход. Ситуации такого характера могут привести к агрессивному или аутоагрессивному поведению и, как следствие, либо к суициду, либо к различным правонарушениям.

Агрессивность — мотивированная направленность на деструктивное (разрушительное) поведение, в том числе и на разрушение самого себя (аутоагрессия).

Аутоагрессивное (суицидальное) поведение — это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта.

Чтобы лучше разобраться в проблеме, для начала необходимо выяснить, почему дети начинают вести себя агрессивно, употреблять наркотики, пытаться совершить суицид и какие обстоятельства этому способствуют.

Самая главная причина детской агрессивности, естественно, уходит корнями в семью и в сложившиеся в ней взаимоотношения. Для ребенка очень важно чувствовать себя значимым, любимым, иметь близкие отношения с окружающими его людьми, знать, что взрослые прислушиваются к его мнению. Дети интуитивно чувствуют раздражение, злость, негатив, равнодушие, которые могут накапливаться у родителей в связи с тяжелым положением в социуме, и проецируют все это на себя. Также ребенок очень страдает, когда чувствует, что ему уделяется мало внимания, хотя родители могут думать, что это не так. Им может казаться, что они уделяют ребенку достаточно

времени, интересуются его достижениями, даже хвалят. Но если, например, никогда не гладят его по голове, не обнимают, не целуют, всегда ходят с озабоченным, хмурым, усталым, недовольным лицом, то ребенку и этого окажется достаточно, чтобы подумать, что он стал лишним. Дети живо реагируют на проявление чувств и положительных эмоций по отношению к ним, нуждаются в искреннем проявлении любви и сами имеют потребность отдавать свою любовь. Вот почему родителям никогда не следует пресекать попытки ребенка обнимать и целовать их, проявлять заботу – наоборот, нужно всячески поощрять это. Иногда родители сами создают ситуации, которые впоследствии послужат поводом к проявлению ребенком агрессии. Очень часто детская агрессивность связана именно с тем, что родители проявляют ничем не обоснованные бессмысленные и подчас противоречивые требования, абсолютно не проявляя при этом ни дружелюбия, ни уважения к сыну или дочери, не оказывая поддержки.

В подростковом возрасте ребенок начинает более остро реагировать на семейную атмосферу. Семья – это главная система, к которой принадлежит каждый из нас.

Система – это группа людей, взаимодействующих как единое целое.

Поскольку все части этой системы находятся в тесном взаимодействии, то и улучшение/ухудшение состояния одного из ее членов неизбежно отражается на самочувствии другого.

В.Д. Москаленко разделяет семейные системы на *функциональные и дисфункциональные*.

Дисфункциональная семья – это семья, в которой естественное

выражение чувств осуждается или запрещается, проблемы отрицаются или игнорируются, а также создается и поддерживается иллюзия благополучия.

И именно в дисфункциональных семьях культивируется позиция: «Будь совсем иным (счастливее, образованнее, лучше меня)». В этом случае сын или дочь живет под гнетом установки: быть лучшим. Свободное развитие ребенка принесено в жертву ради удовлетворения секретного желания родителей усовершенствовать свое благополучие.

Родительская семья – фундамент судьбы. Передача страдания от поколения к поколению не происходит генетическим путем. Страдание передается по психологическим законам, которые дети и особенно подростки усваивают через внутрисемейную среду. Страдание может стать потребностью. Ребенок с такой потребностью как бы притягивает к себе то, из-за чего можно пострадать. Но чаще под негативное влияние он попадает из-за своеобразной формы протеста против неприемлемых педагогических методов, применяемых родителями.

Когда ребенок становится подростком, то большинство родителей по взаимодействию с ним могут принадлежать к следующим типам:

Требовательный родитель. Четко знает, каким должно быть будущее сына или дочери. Видит ребенка счастливым и преуспевающим и добивается этого любой ценой. В общем, смотрит на своего ребенка как на продолжение самого себя, несмотря на то что желает ему только хорошего. Как и все родители, требовательные родители по-своему любят своих детей.

Отчего же дети чувствуют себя нелюбимыми или недолюбленными? Дело в

том, что любящие родители не выражают свою любовь адекватным образом.

Жизнь с требовательными родителями – все равно что жизнь в тюрьме. Родителю (больше похожему на надзирателя) принадлежит последнее слово. В тюремных условиях трудно убедить заключенных, что надзиратели любят их. Детям требовательных родителей трудно любить папу и маму. Требовательные родители не учат своих детей делать выбор, а сами принимают решения за них. Это ведет к тому, что дети не имеют возможности совершать собственные ошибки и теряют возможность извлекать мудрость из них. Знания можно добыть из книг, а мудрость добывается только из собственного опыта. Важнейшим опытом как раз и являются ошибки. Все, что ребенок чувствует и думает, абсолютно ничего не значит для родителя этого типа.

Мнение сына или дочери тем более ничего не значит. Все должно идти так, как решили папа или мама. В типичных случаях требовательные родители ведут себя, как диктаторы. В таких семьях ребенок не проживает свою жизнь, а как бы пишет диктант, надо отметить, с большим нежеланием. Что за радость жить под диктовку? Настоящая жизнь – это собственное творчество. Настоящая жизнь больше похожа на сочинение, чем на диктант. Родители толкают детей на достижение целей, иногда недостижимых, иногда требующих неоправданных затрат времени и сил. Родители хотят видеть ребенка героем семьи, не считаясь с тем, может ли сын или дочь играть эту роль. «Мы ее пихали, куда только могли, – жаловалась мать 18-летней наркоманки. – Она ходила и на музыку, и на английский, и вот оказалась такой неблагодарной». Одно слово «пихали» говорит о том, что все в семье решалось принуждением, если не

насилием. А что произойдет, если ребенок не оправдает надежд и планов родителей? Тогда родители сочтут свою репутацию испорченной и подумают, что их семья в глазах окружающих много потеряла. Дети, как считают родители этого типа, призваны обеспечивать безукоризненную витрину семьи. Нетипичные случаи характеризуются тем, что в поведении родителя можно усмотреть следующий главный смысл: «Я твой начальник, а ты мой подчиненный». Это девиз родителей, и в доме, как заклинание, звучит: «Слушайся, слушайся, слушайся». Если всегда слушаться папу, маму, дедушку с бабушкой и др., даже когда они не правы, то как же сказать «нет» тем сверстникам или старшим ребятам (а тем более взрослым людям), которые предложат закурить, выпить, попробовать наркотик? Умение говорить «нет» оттачивается в подростковом возрасте, а потом будет уже поздно. К чему может привести воспитание требовательными родителями? Одни дети вырастают слабыми, безвольными, подчиняемыми; они испытывают чувство вины и собственной ничтожности и потому не способны ответить отказом даже на такие предложения, которые вызывают у других отрицание. Другие дети становятся отчаянными бунтовщиками. Они живут под ложной маской зрелости и несерьезным поведением бросают вызов окружающим без разбору даже себе во вред. У детей требовательных родителей могут возникать самые разные социальные трудности: ранняя нежелательная беременность, алкоголизм и наркомания, угрозы и попытки самоубийства, столкновения с законом, тюрьма. Важный социальный навык отстаивания себя, если он не выработан в семье, уже трудно выработать. Когда же начинать профилактику вредных привычек? Получается, именно родители должны внушать

подростку чувство собственной ценности и самоуважения, уважать его точку зрения, не подавлять самостоятельности.

Критикующий родитель. Классический вариант критикующего родителя – это требовательный родитель в крайней степени выраженности. В любом поведении критикующий родитель найдет изъян, на который можно указать, а еще лучше – негативно оценить. Критицизм необходим родителям для того, чтобы контролировать жизнь своих сыновей и дочерей, навязывать свою волю, заставляя соглашаться с тем, что будет сказано. Стиль критицизма может быть как явным («Ты хоть что-нибудь можешь сделать толково или у тебя каша в голове?»), так и скрытым, заключенным в двойном послании, сочетающим положительную и отрицательную форму («Ты такая замечательная девочка, и умница, и красавица, но характер у тебя... Не завидую тому, кто будет иметь несчастье на тебе жениться»). Другой вариант этого стиля воспитания – недооценка способностей сына или дочери. Родители соревнуются с детьми, желая себе победы, а сыновьям или дочерям поражения. Для этого они подрывают в детях их уверенность в себе. Например, дочь принесла из школы сочинение, расхваленное учительницей перед классом и оцененное на «отлично». Отец долго скептически рассматривал сочинение, а затем сказал: «Нет, не может быть, чтобы это написала наша дочь». Очень мало сказал, но радость дочери улетучилась тотчас. Иногда критикуют не самого ребенка, а его друзей, пытаются преуменьшить в его глазах их достоинства и преувеличить недостатки. Стремясь к иллюзорным целям, родители и себя, и своих

детей ставят в ситуации, где тех ждет неудача, провал, поражение, фиаско. Чтобы чувствовать себя более или менее хорошо, родителям необходимо критиковать других, забывая о том, что настоящая критика – это не осуждение, а всесторонняя оценка. Им нравится доказывать самим себе, что они правы, а другие ошибаются. Они словно опасаются быть разоблаченными, поскольку в реальности они не такие уж совершенные, какими представляются, какими стараются выглядеть. Их превосходство очень хрупкое. Поэтому и боятся, что ребенок может оказаться хоть в чем-то лучше, успешнее их. Идет соперничество. Всю жизнь критикующие родители стремились и все еще стремятся к совершенству любой ценой, даже за счет благополучия своих детей. Подчеркивая недостатки детей, родители надеются возвышаться в своих глазах. Так что послание критикующих родителей детям исполнено следующего смысла: «Ты ничего не можешь сделать как следует». Дети критикующих родителей могут стать обозленными, нетерпимыми, тоже критикующими и высмеивающими всех вокруг себя. Они боятся проявлять инициативу, чтобы не проиграть, не сделать ошибки, не уступить в чем-либо окружающим. Напоминания о том, что ребенок глупый, вульгарный, неумеха, неряха, растяпа и т.п., способны подорвать и даже разрушить чувство собственной ценности и собственного достоинства. Финалом может стать суицид или попытка самоутверждения через криминальный поступок.

Сверхопекающий родитель. Сверхопекающий родитель считает, что без его помощи ребенок не выживет. В

классическом варианте этот родитель всем своим поведением выражает следующий девиз и активно внушает его сыну или дочери: «Ты не можешь сделать что-либо, во всяком случае, без моей помощи». Сверхопекающие родители не дают подросткам возможности стать зрелыми, самостоятельными, ответственными взрослыми подобно тому, как это делают требовательные родители. Различие состоит в том, требовательный родитель использует явное давление, а сверхопекающий достигает своей цели через чувство вины, которое пытается вызвать у сына или дочери: «Мы тебе все дали, а ты...», «Разве можно быть таким неблагодарным?», «Ты нас не ценишь». И в том, и в другом случае дети вынуждены всегда подчиняться и во всем соглашаться с родителями. Родитель этого типа верит, что необходимо отслеживать каждое движение ребенка независимо от того, в каком он возрасте, и обязательно управлять его жизнью до мелочей. Детям в таких семьях редко разрешают принимать собственные решения. В результате дети верят не в себя, а в свою некомпетентность в любых жизненных аспектах. Возможен и такой вариант исхода: дети впадают в противоположную крайность – безоглядно рискуют, ведут безответственную жизнь. Одна из форм ухода от проблем – асоциальный или антисоциальный образ жизни.

Отстраненный родитель. В классическом виде отстраненный родитель недоступен для своих детей. Лично он не занимается ребенком – это делают бабушки, учителя, репетиторы и прочие люди. Многие родители словно боятся эмоциональной привязанности к своим детям и вообще боятся тех взаимоотношений, где

требуется забота о других. Отстраненный родитель прячет свои амбиции, тратит много энергии на достижения, работает до истощения и действительно устает либо использует для отстранения болезнь (неважно, мнимую или реальную). Главное, что остается неизменным, – это эмоциональная дистанция с ребенком. Его эмоциональные потребности не удовлетворяются, что чревато тяжелыми последствиями для его личности и судьбы. Часто родители не слышат своих детей, так как боятся: вдруг ребенок потребует от них больше тепла, любви, внимания, чем они сами располагают. Иногда родители и проявляют интерес к жизни ребенка, но все откладывают и откладывают удовлетворение его духовных потребностей. Поведение отстраненного родителя выражает следующее кредо: «Ты не значимый для меня человек». Дети отстраненных, эмоционально недоступных, все время занятых родителей начинают и сами к себе относиться как к ничего не стоящим людям. Если у родителей нет для ребенка того ценного, что они называют временем, ребенок думает: «То, что я думаю, не имеет значения. Значит – и я не ценный, я пустой, я неважный». И фактически не любит себя. Он может отреагировать несносным поведением: алкоголизмом, наркоманией, пристрастием к криминальной субкультуре.

Ответственный родитель. Взаимное уважение – вот руководящий принцип семей с ответственными родителями. Ответственные родители убеждены, что они сами нисколько не лучшие и не выше, но и нисколько не хуже и не ниже, чем их дети. Дети в подобных семьях вырастают уверенными в своем равенстве с другими

людьми по достоинству. И тогда родители не только не иницируют конфликты, но и не ставят детей в такое положение, чтобы те чувствовали себя виноватыми. Эти родители понимают: постоянное чувство вины не является социально полезным. Только люди, не мучимые чувством вины, могут уважать своих родителей и уважать себя. Без чувства вины лучше налаживаются контакты с другими людьми, потому что дети уверены в себе и, благодаря самоуважению, избирательны в контактах. Ответственные родители смело обнаруживают свое несовершенство перед детьми (в мире нет совершенства!), придерживаются реалистических стандартов как для себя, так и для детей. Родители сами не упускают из вида свои сильные стороны, свои реальные достоинства, свои хорошие поступки и сфокусированы на сильных сторонах детей. Родители терпеливы и не очень озабочены своим имиджем безупречных родителей или образцовой семьи перед другими. Точка отсчета должна быть внутри, а не вовне. Мало ли что скажут другие! Важна собственная уверенность. Ответственные родители формируют у ребенка высокий уровень самоуважения, любовь и принятие себя. Это достигается проявлением безусловной любви (любви просто так, а за хорошие оценки или хорошее поведение), а главное – восприятием сына или дочери как другой, отдельной личности. Позитивные послания способствуют в меру высокой самооценке ребенка. Эти родители всячески поощряют стремление сына или дочери самостоятельно делать выбор. Так формируется навык решения проблем. Дети ответственных родителей вырастают с большими

личностными ресурсами, уверенными в себе, способными брать на себя ответственность. Это имеет отношение к профилактике асоциальных вещей, поскольку любая такая вещь – это следствие безответственности. Дети ответственных родителей фокусируют внимание на конкретной жизненной задаче. У них нет страха, что они не справятся, что их ждет провал, как на это посмотрят окружающие. Они склонны рассматривать свои ошибки как вызов себе, после чего пытаются сделать то же самое снова и снова с учетом промахов. И добиваются успеха. Ответственные родители собственным примером учат своих детей тому, что все люди, включая родителей, важны и достойны. Осознавать себя достойными людьми – значит не позволять себя использовать и втягивать в определенные ситуации, когда один неверный шаг может сказаться на всей дальнейшей жизни. Быть ответственным родителем – значит иногда говорить ребенку «нет», уважительно относиться к его отказам и учить сына или дочь иногда говорить то же самое.

Ответственный родитель – это тот родитель, который необходим ребенку в подростковом возрасте. Если отцы и матери научились быть ответственными родителями (а родительству можно и нужно учиться!), то вместо демонстрации своего превосходства над детьми они показывают, что можно полагаться на самого себя и учат, как именно это делать. И дети верят в свою компетентность.

Ответственные родители хотят, чтобы в зрелом возрасте их дети могли прочно стоять на ногах во всех смыслах – и физически, и морально, и психологически.

Итак, плохие, дисгармоничные или даже просто холодные взаимоотношения в семье в большинстве случаев запускают механизм развития у ребенка агрессии и аутоагрессии. Если у ребенка не сложились теплые, доверительные отношения с родителями, но он установил их с товарищами, то никто не может гарантировать, что эти товарищи не повлияют на него отрицательно – не подтолкнут к суициду, не научат воровать, не дадут попробовать наркотик. Родителям необходимо присматриваться к друзьям своих детей, но никогда нельзя открыто и бесцеремонно вмешиваться в их отношения, так как это может сработать против семьи и только усилить детскую потребность в контакте с нежелательными людьми.

Как же предупредить агрессивное поведение ребенка?

В первую очередь агрессия возникает, если:

практикуются физические наказания;

применяется моральное насилие (издевательства, оскорбления, злые шутки, стремление заставить ребенка испытать чувство незаслуженного стыда, вины и др.);

родители заведомо лгут;

родители пьют и устраивают скандалы, дебоши;

воспитание сводится к двойной морали;

отсутствуют требовательность и авторитет родителей;

родители не умеют одинаково любить детей, постоянно вслух сравнивают их, в связи с чем настраивают друг против друга;

родители не доверяют ребенку;

родители не общаются с ребенком, живя своей жизнью, в которой ребенку нет места, или, наоборот, проявляют по отношению к нему навязчивую опеку;

**для друзей ребенка закрыт вход в дом;
ребенок чувствует, что его не любят.**

Появлению детской агрессивности всегда предшествует какой-либо стресс, который характеризуется определенными признаками.

У детей младшего школьного возраста:

- заметное ухудшение школьной успеваемости при увеличении времени занятий;**
- выраженные состояния расстройства и волнения (нежелание идти в школу, вечером ложиться спать, а утром - вставать);**
- отказ от участия в совместных занятиях;**
- гиперактивность, нервные тики, постоянные движения или, наоборот, апатия, заторможенность, общее снижение активности;**
- частые ночные кошмары;**
- длительное (дольше месяца) провокационное поведение (непослушание, нервозность, капризы, агрессия);**
- частые смены настроения.**

У детей среднего и старшего подросткового возраста:

- ухудшение школьной успеваемости;**
- курение, употребление алкоголя и наркотиков, пристрастие к азартным играм, компьютерная зависимость;**
- изменения в режиме сна и питания;**

- частые жалобы на различные боли и общее недомогание;
- одержимость вопросом своей внешности (особенно у девочек);
- противопоставление себя власти других людей, которое проявляется в актах воровства, вандализма, хулиганства;
- пессимизм, депрессия;
- частые проявления жестокости и агрессии.

Точно выявить проблему поможет консультация школьного или районного психолога, но выработать основные навыки поведения при общении с ребенком способны только сами родители. Для этого **нужно**:

- *принимать ребенка таким, какой он есть, чтобы он всегда был уверен в неизменности вашей любви к нему;*
- *стремиться понять, о чем ребенок думает, чего он хочет, в чем нуждается, почему ведет себя так, а не иначе;*
- *внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя и станет работать не только над решением проблемы, но и над собой;*
- *понимать, что в любых поступках ребенка следует винить прежде всего себя;*

- не пытаться переделывать ребенка, а жить с ним общей жизнью, то есть видеть в нем личность, а не объект воспитания;

- чаще вспоминать, какими вы сами были в возрасте ребенка;

- помнить, что воспитывают не слова, а личный пример.

Нельзя:

- рассчитывать на то, что ваш ребенок окажется самым лучшим и способным, так как он не лучше и не хуже других, он такой, какой он есть, он особенный;

- относиться к ребенку, как к сбербанку, в который вы вкладываете свою любовь и заботу в надежде позже получить их обратно с процентами;

- ждать, а тем более требовать от ребенка благодарности за то, что вы его родили и выкормили – он вас об этом не просил;

- использовать ребенка в качестве средства для достижения своих, пусть даже самых благородных целей, видеть в ребенке продолжение себя, стараться, чтобы ребенок добился того, чего не удалось добиться вам самим;

- рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они не передаются генетически, и притом каждый человек имеет на право на свою точку зрения);

- относиться к ребенку как к некоему неполноценному существу, потому что ребенок – это прежде всего человек со своими правами и личностными особенностями.

Навыки родительского поведения

при общении с ребенком следующие:

Показывайте ребенку, что вы его понимаете, слышите то, что он говорит вам, позволяете ему обсуждать с вами его чувства. Умение слушать – это уже сам по себе замечательный способ родительского влияния на детей. И если ребенок чувствует, что вы внимательно слушаете его, то он будет думать, что вы не просто понимаете его, но еще и понимаете его правильно.

«Читайте язык тела» сына или дочери. Часто ребенок уверен, что не показывает грусти, досады, обиды и пр., но дрожащий подбородок или сильный блеск глаз скажут вам иное. Когда слова и мимика говорят о разном – отдайте предпочтение последней.

Любите ребенка не какие-то достижения, успехи, ценные качества, а безусловной любовью, за то, что он вообще есть. Учите сына или дочь быть индивидуальным, расскажите о том, что может сделать человека особенным и уникальным. Поговорите с ребенком о людях, которых он любит, спросите, что, на его взгляд, делает этих людей неповторимыми; затроньте тему относительно его собственной уникальности, поинтересуйтесь, как он ее

оценивает, и, если ребенок что-то пропустил, добавьте другие положительные характеристики.

Обеспечивайте вербальную поддержку, поощряйте. Это может быть улыбка, объятие, подмигивание, похлопывание о плечу, кивок головой, взгляд в глаза.

Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса должен быть разъяснительным, дружеским, а не повелительным. Отвечайте без сарказма и не с видом «всезнающего человека». Если вы попытаетесь действовать с позиции нравоучений (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

Используйте одобрительные фразы и показывайте ваш интерес, стремление продолжать разговор. Полезны следующие короткие фразы, которые помогают поддерживать беседу: «Действительно?», «Расскажи об этом...», «Что произошло потом?», «А дальше?», «В чем это выразилось?».

Обязательно давайте вашему ребенку возможность высказаться. Не забывайте, что он тоже может злиться или бояться, говоря о конкретной проблеме, и очень надеется на ваше терпение и готовность помочь. Несмотря на кажущуюся независимость и неповиновение, дети всегда нуждаются в руководстве и поддержке взрослых. Помогите ребенку поверить в себя, когда у него что-то не получается. Нелишними станут и осторожные попытки выяснить, что именно и почему не получается.

Постарайтесь сохранить в семье атмосферу доверия: не бойтесь рассказывать ребенку о своих чувствах, слабостях, неудачах, участвуйте в его жизни,

старайтесь все делать вместе. Убедитесь в том, что достоверно знаете, с кем контактирует ваш ребенок, общайтесь с его друзьями – это поможет избежать многих неприятностей. Кроме того, этим вы подадите ему пример искренности и открытости.

Помните, что пример – самый эффективный способ воспитания. Как правило, причиной детской агрессии является желание подражать поведению взрослых, особенно если они авторитетны для ребенка. Поведение родных воспринимается ребенком как эталон общения в семье, так что он просто не может быть другим. А когда родители постоянно демонстрируют отрицательные качества ребенка (особенно чужим людям), то порог стыдливости и ответственности нейтрализуется, так как ребенок думает, что ему уже нечего терять и потому можно поступать плохо.

Не давайте ребенку неисполнимых обещаний, не способствуйте появлению у сына или дочери несбыточных надежд – будьте предсказуемы, тверды и последовательны.

Не ставьте ребенку каких бы то ни было условий, будьте тактичны в принятии мер воздействия на него. Осознайте, что ваше влияние на сына или дочь не безгранично.

Ни в коем случае не заставляйте сына или дочь реализовывать ваши несбывшиеся мечты и неоправдавшиеся надежды: у каждого свой путь, и ребенок (независимо от возраста) – это не продолжение вас самих, а отдельный человек.

Не наказывайте ребенка за то, что позволяете делать себе, и не шантажируйте своими отношениями друг с другом.

Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо. Их не должно быть очень много, и они обязательно должны быть согласованы взрослыми между собой, но не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка – потребностью в движении, познании, общении со сверстниками и т.д.

Не ставьте свои отношения с ребенком в зависимость от его школьных успехов, поступков. Требование либо порицание должно быть направлено на поступок, а не личность. В наказании ни в коем случае не должно быть заложено эмоциональное отвержение: «Я тебя не люблю, потому что ты сделал это».

Внушайте ребенку, что в некоторых случаях ему будет необходимо говорить «нет». Большинство родителей учат детей быть вежливыми и послушными, во всем соглашаться с окружающими. Но каждый ребенок нуждается в родительском разрешении сопротивляться оказываемому на него давлению. И если кто-нибудь начнет склонять ребенка к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, совершению суицида или правонарушения, он вправе проявить твердость и ответить решительным отказом, несмотря на то, что это станет противоречить желаниям остальных.

Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Как правило, дети хотят поделиться своими

личными проблемами, просто им некому об этом сказать.

Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которые причиняют ему боль, даже если в глазах ребенка этим человеком являетесь вы сами.

К сожалению, многие взрослые внушают детям, что злость и раздражение нужно сдерживать, а страх или тревогу – скрывать. Столкнувшись с проявлением детской злости или раздражения, они не знают, как на это реагировать, и ведут себя в соответствии с одной из ролей, обозначенных в пособии «Полезные привычки: Уроки для родителей»¹:

Командир. Приказы, команды, запреты, угрозы – вот те приемы, которыми отец или мать держит ребенка под контролем, считая, что тот должен уметь сдерживаться (в основном эту тактику применяют отцы при разговоре с сыновьями).

Моралист. Нравоучения и нотации – излюбленные методы

таких родителей, которые большей частью обеспокоены тем, чтобы все держалось на должном, с их точки зрения, уровне. Мысли, чувства, состояние, настроение ребенка при этом не учитываются.

Всезнайка. Выступающие в этой роли родители читают лекции, дают бесчисленные советы, бесконечно вызывают к рассудку, стараясь показать, насколько они интеллектуально превосходят сына или дочь.

Судья. Цель этих родителей – доказать, что они всегда правы, а дети всегда виноваты.

Критикан. Как Судья, Моралист или Всезнайка, такой родитель хочет всегда быть правым. Только его методы – насмешки, обидные прозвища, унижающие ребенка шутки, сарказм.

Психолог. С наилучшими пожеланиями Психолог попытается все проанализировать, услышать подробности, выяснить все детали, упуская главное – состояние ребенка (вполне возможно, что ему не хочется вспоминать все сопутствующие моменты, а рассказать о сути проблемы).

Утешитель. Эти родители стремятся избавить себя от переживаний за сына или дочь, так что поверхностно воспринимают исходящую от ребенка информацию. Уговоры; убеждения, что ничего особенного не произошло, даже если произошло что-то важное, серьезное, значимое; настаивание на том, что не стоит огорчаться или фиксировать на этом внимание, – типичные черты их поведения.

Как же дать ребенку понять, что все произошедшие с ним события, все его впечатления не безразличны вам?

Каждый день, полностью исключив все отвлекающие факторы, пять минут проводите наедине с каждым своим ребенком. В эти моменты никому

и ничему не позволяйте вас отвлекать. Предоставьте своему ребенку возможность

говорить абсолютно обо всем, о чем он пожелает, и просто слушайте – не говорите, не перебивайте, не поправляйте, не переспрашивайте. Потому что ваша задача – выслушать ребенка, понять и почувствовать, какое у него мнение о только что сказанном. На первый взгляд, подобное внимание ничего не стоит и требует совсем мало времени, но, тем не менее, оно позволяет вам постоянно ощущать близость со своим ребенком,

успокаивает его, поддерживает искреннее, душевное общение и по-настоящему вас сближает.

Начните с сообщения о том, что каждый день вы будете проводить какое-то время только вдвоем и что ребенок может выражать абсолютно любые мысли и чувства, вы же станете внимательно слушать его. Сын или дочь на это предложение может ответить либо сопротивлением, либо разумными замечаниями, либо недоумением. В этом нет ничего страшного, и вместо того чтобы вступать в перепалку или пускаться в объяснения, просто осуществляйте задуманное. Важное условие для достижения успеха – принадлежность личного времени исключительно ребенку. Телефон, домашние дела, родственники, супруг или супруга, другие дети – ничто не должно вас отвлекать. Более того, общаться с сыном или дочерью необходимо исключительно наедине. И каждому из родителей следует отдельно проводить это время с каждым из своих детей.

Пять минут в день просто необходимы детям. Если вы не можете уделить ребенку время сегодня, обязательно компенсируйте его в другой день. В случае задержки где-либо используйте телефон, только в этом случае непременно должно соблюдаться то же правило, что и при личном общении: ребенок рассказывает вам о том, о чем хочет рассказать. Желательно не просить подробных отчетов об играх, пикниках, походах, дискотеках, вечеринках, а просто спрашивать, что ребенок чувствует, что ему понравилось, а что нет, что больше всего запомнилось. Помимо этого, необходимо помнить: процесс не характеризуется демократичностью! То, что ребенок получает пять минут своего времени, вовсе не предполагает, что родитель должен получить столько же. Бесспорно, ребенок нуждается в понимании и принятии. И хотя родитель испытывает такую же потребность, ребенок – не тот человек, который способен ее удовлетворить. И

если сын или дочь просто хочет провести эти пять минут в тишине, находясь рядом с отцом или матерью, это нормально. Не следует пытаться заполнить тишину словами и тем самым нарушать ход мыслей ребенка: возможно, он беседует с родителем про себя. Некоторым детям требуются дни или даже недели, чтобы открыться. Ведь это время предназначено специально для того, чтобы ваш ребенок мог поделиться всеми своими радостями и огорчениями, сомнениями и впечатлениями. Научившись слушать, вы проявите к ребенку уважение, в котором он так сильно нуждается с вашей стороны.

Но чтобы общение было полноценным, необходимо и самого ребенка научить слушать. Если ребенок не слушает родителей, то причина, безусловно, заключается в неправильно выбранной линии поведения с сыном или дочерью: в этом случае происходит нарушение коммуникации на начальном этапе, и в дальнейшем взаимодействии возникают существенные трудности. Рассмотрим по порядку те подходы, которые ослабляют либо нарушают коммуникацию родителей и детей.

Нечеткие требования. То, что кажется понятным отцу или матери, не всегда может быть понятно сыну или дочери. Родители могут изъясняться либо слишком путано, либо слишком много, либо использовать такие слова, которые дети просто не понимают. «Не гуляй допоздна», «Не сиди за компьютером слишком долго», «Наведи наконец в комнате порядок» и т.п. — такие требования вызывают у ребенка несогласие, так как его представление о том, что такое «слишком много», «допоздна», «порядок» отличается от родительского. Изначальное четкое формулирование требования поможет избежать многих конфликтных ситуаций. Вместо размытых комментариев и расплывчатых заданий ребенку

должна быть поставлена ясная цель с четко обозначенными задачами: «Обед будет в половине шестого. Поэтому будь, пожалуйста, дома в пять пятнадцать, чтобы помочь мне», «Когда уберешь свою комнату, всю грязную одежду брось в корзину, а чистую повесь на вешалку и не забудь вытереть пыль с мебели». Обращаясь к ребенку с каким-либо требованием, родители должны делать его конкретным, и тогда ребенок поймет, что именно от него хотят.

Повторение. Когда родители произносят что-либо дважды или многократно, то вполне возможно, что ребенок их просто игнорирует. Конечно, это не самая приятная вещь. Но если сказанное отцом или матерью осталось без внимания в первый раз, то стоит ли думать, что после повторения ребенок услышит родителя? Повторяясь, мы просто произносим те же самые слова, только более эмоционально, категорично, а то и раздраженно. При необходимости повторения следует преподнести информацию иначе: привлечь внимание ребенка не криком из другой комнаты, а приближением к нему, нежным прикосновением, спокойной и ровной интонацией. Необходимо знать, что детям (особенно мальчикам) сложно одновременно делать несколько дел и потому, чтобы услышать просьбу взрослого, необходимо время на отвлечение от своего занятия, а также на переключение внимания.

Напоминание. Многие родители задаются вопросом: «Почему он (она) никак не может запомнить то, что я ему (ей) говорю?» Причина проста: ребенок таким образом перекладывает на родителей ответственность за выполнение своих обязанностей. Как поступают родители,

когда ребенок, отправляясь в школу, забывает дома обед? Они мчатся за ним, чувствуя себя обязанными напомнить ему, чтобы он в следующий раз лучше помнил. Но эффект от этого благого побуждения оказывается обратным: у ребенка остается еще меньше оснований помнить об этом – папа или мама все равно проследят, чтобы он не остался голодным.

Необязательность. Иногда дети не реагируют на родителей, оттого что знают, что их слова зачастую расходятся с мыслями. Они понимают, что слова «прямо сейчас» означают приблизительно следующее: сделать то или иное дело можно в любое время. Например, за такими словами, как: «Пока ты не выполнишь свои домашние обязанности...», кроется следующий смысл: «Обязанности могут и подождать». Но, что самое худшее, дети уясняют, что родительское «нет» может означать «да» или «возможно». Типичным ответом на просьбу выключить компьютер в этом случае станут следующие реплики: «Да, сейчас», «Ладно, через минуту» и пр. Подобная реакция в основном говорит о прямо противоположном действии: повторяя свою просьбу, родители получают аналогичный ответ. Чтобы дети без лишних разговоров выполняли требования взрослых, они должны усвоить правило, согласно которому непослушание повлечет за собой последствия. Лаконично произнесенное требование в сочетании с визуальным контактом и указанием, которое дети могут запомнить, научит детей полагаться на родителей. Разумеется, этого можно добиться лишь в том случае, если родители своим поведением показывают детям, как важно выполнять все задания в срок.

Торговля, лесть, шантаж. Дети любят иногда втягивать взрослых в возможность поторговаться. И когда родители в конце концов сдаются, ребенок делает вывод: всегда можно манипулировать родителями, нужно только выбрать подходящую тактику. Так развивается иждивенчество, эгоизм, манипулирование родителями – все равно в итоге они сделают так, как потребует сын или дочь. Ребенок начнет отстаивать только свои интересы, научится спорить, вызывать у родителей ложное чувство вины. Естественно, об уважении к родителям не может быть и речи: заискивание всегда дает манипулятору возможность играть на желании собеседника понравиться ему. Единственный выход из этой ситуации – спокойно, но твердо и кратко повторять свое требование, напоминая ребенку о его обязанностях и тем самым помогая становиться последовательным и заслуживающим доверия человеком: «Мы уже достаточно с тобой об этом говорили. Пожалуйста, не поднимай снова этот вопрос», «Закроем эту тему. Если же ты не слушаешься...», «Разговор окончен. Время действовать», «Ты можешь сделать это, но тогда... Что ты выбираешь?».

Морализирование. Читением нотаций родители пытаются влиять на ребенка через поучение, представление ему целого набора лишних фактов, указание на его недостатки и ошибки, выражение сомнений в том, живет ли он своим умом. Морализированием они надеются решить проблему, но обычно сын или дочь просто молча ждет окончания родительской тирады, всецело предаваясь своим мыслям, поскольку чем больше говорит отец или мать, тем меньше из сказанного слышит ребенок. Подробно обсуждая конкретную проблему, родители только усугубляют

ситуацию, потому что ребенок не обращает внимания на их убеждения, вследствие чего ситуация может повториться. Желаемое поведение ребенка лучше всего озвучить в конце разговора: так он лучше запомнит, чего именно от него добиваются. А когда он начнет следовать указаниям родителей, необходимо не упустить случая показать ему, как семья это ценит («Мне очень приятно, что ты впервые решил меня послушаться», «Мы очень рады, что ты посчиталась с нами» и т.п.), тем самым продемонстрировав свою веру как в него, так и в его способность выполнять просьбы близких.

Крики и угрозы. Крича на ребенка, родители не добьются над ним контроля, а только еще больше оттолкнут его от себя. Подобно нотациям, крики дают противоположный результат: чем громче кричат родители, тем хуже их слышит ребенок, тем меньше он расположен слушать, потому что просто теряет всякую способность соображать в присутствии людей, которые, с его точки зрения, плохо к нему относятся. А это рано или поздно станет первым шагом к агрессивному поведению. Конечно, испуг может вызвать требуемую реакцию, но она явно не поспособствует дружеским отношениям и не прибавит родителям авторитета. Страх может оказывать действие на ребенка в течение некоторого времени, но он ничему не учит, не дает нужных результатов, не помогает решению проблемы. Он только развивает в ребенке угодливость, формирует привычку лгать, подавляет инициативу, вызывает цепную реакцию агрессии, формирует склонность накапливать раздражение, которое впоследствии спровоцирует резкий протест. И если бы все

родители осознавали эти принципы, вряд ли бы их порадовало выполнение сыном или дочерью их приказов. Таким образом, агрессия ребенка представляет собой отражение его внутренних проблем, в большинстве случаев возникающих из-за жестокости или безучастия взрослых, а также коммуникативных нарушений внутри семьи. И ее предотвращение складывается из нескольких составляющих: *гармоничных отношений в семье, активного участия родителей в жизни детей, умения слушать их, понимания детских проблем, четких правил внутри семьи.* Но иногда этого оказывается не достаточно, и возникает необходимость обратиться к специалисту. Важно всегда помнить: просьба о помощи – первый шаг к ее получению.

Материал для родительского собрания по профилактике суицидального поведения детей и подростков

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ ПО ТЕМЕ: «КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ»

Цель занятия: повысить педагогическую компетентность родителей.

Задачи занятия:

Ознакомить с понятиями «суицидальное поведение», «стресс», «стрессоустойчивость».

Рассказать об основных причинах подростковых суицидов.

3. Дать советы по воспитанию и повышению стрессоустойчивости детей и подростков.

Материально-техническое обеспечение: компьютер, акустическая система (звуковые колонки), проектор, экран и классная доска.

План собрания:

Вступительное слово классного руководителя.

Просмотр фильма «Родителям о воспитании».

Обсуждение темы занятия и возникших вопросов.

Дискуссия или тренинг по проблеме воспитания (по возможности, в зависимости от наличия времени).

Заключительное слово классного руководителя.

Ход собрания

Вступительное слово классного руководителя

Время течет быстро, дети развиваются, растут, у них появляются новые интересы, друзья. На нелегком пути взросления в их жизни возникает множество проблем, с которыми они далеко не всегда могут справиться сами.

Сегодня наше собрание посвящено проблеме профилактики суицидов, которая, к сожалению, весьма актуальна в настоящее время. И это ставит перед нами задачу разобраться в этом явлении – рассмотреть причины суицидального поведения, подходы к правильному взаимоотношению с детьми и помощи им.

Случается, что некоторые предпринимают суицидальные попытки и в 12, и в 13 лет, и гораздо раньше, но наибольшее число самоубийств среди детей и подростков совершается, начиная с 13-14 лет. В этом возрасте происходит переосмысление ценностей, обостряются подростковый максимализм и стремление к самостоятельности, осложняются отношения со сверстниками и родителями. Подростки остро реагируют на возникающие проблемы. Иногда, не находя выхода из сложившейся ситуации, некоторые из них могут задумываться о суициде, а затем предпринимать суицидальные попытки, которые способны привести к смерти.

Выделяют три вида суицида:

1) *Демонстративный* (публичная попытка привлечь к себе внимание).

2) *Аффективный* (самоубийство, совершаемое под влиянием сильных эмоций, не контролируемых разумом).

3) *Истинный* (намеренная и обдуманная попытка суицида, которая имеет высокую вероятность оказаться успешной).

В последнее время одной из самых обсуждаемых тем стало увеличение числа подростков, в лучшем случае – желающих, в худшем – пытающихся покончить с собой. В наше располагающее к стрессам и депрессиям время проблема суицида, или самоубийства приобрела пугающую актуальность. Причины трагедии в половине случаев представляют собой загадку даже для родных, но самое страшное, что все чаще на роковой шаг решаются дети – те, у кого все еще впереди.

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

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

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

Что же лежит в основе такого, казалось бы, страшного выбора? Почему подростки и даже младшие школьники становятся суицидентами?

Дело в том, что дети еще не до конца осознают необратимость смерти и отличаются остротой восприятия. Необходимо иметь виду, что конфликтная ситуация для ребенка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, пустых (с точки зрения взрослых) неурядиц, но для детей и особенно для

подростков эти нюансы могут иметь важное, а то и решающее значение, ведь этот возраст отличается максимализмом, эгоцентризмом, неумением прогнозировать свою жизнь, а равнодушие взрослых порождает чувство одиночества, безысходности, отчаяния.

Частая причина суицида – неблагоприятная обстановка в семье. И действительно, нередко покушаются на свою жизнь дети из неблагополучных семей. В таких семьях часто наблюдаются конфликты, имеют место оскорбления, применяется насилие. Но внимательное наблюдение за теми семьями, где дети предпринимали попытки самоубийства, показывает, что их благополучие лишь кажущееся. На самом деле эти семьи можно отнести в разряд неблагополучных, но ни с материальной, ни с социальной, а с психологической точки зрения. Все дело во внутрисемейной атмосфере. Из-за постоянной занятости родителей, жесткого ритма, нейтрализации духовных ценностей исчезли из семейного общения размеренность, доверительные беседы, прогулки. На смену всему этому пришел деспотичный родительский лексикон: «Ну что за почерк?!», «Опять двойка?!», «Мне стыдно за тебя!», «У соседей сын как сын, а ты – сплошное недоразумение!», «От тебя одни проблемы!». Такая манера общения с детьми стала привычной. Причины конфликтов подростков с родителями – кризис переходного возраста (неадекватность реакций, негативизм), требование большей самостоятельности и права самим принимать решения, принадлежность к группе подростков, поощряющей вызывающее поведение, утверждение себя в глазах сверстников и (или) авторитетных людей. Основная причина большинства суицидов – это глубокое чувство непонимания и одиночества человека. Не было ни одного человека, способного понять его переживания, ни среди подростков, ни среди

взрослых. Эти дети воспринимают себя как отверженных и некому ненужных «чужаков» и оттого не могут найти другой выход.

Способствовать принятию решения покончить с собой может утрата взаимопонимания с одним или обоими родителями, распад семьи.

Кроме отрицательной семейной атмосферы, возможны и другие основания для суицида:

- отсутствие доброжелательности и внимания со стороны взрослых;

- жизненные события, показывающие несостоятельность романтической картины мира (проблемы в учебном заведении, ссора или острый конфликт с авторитетными взрослыми, безответная любовь либо прекращение романтических отношений);

- аддиктивное, или зависимое поведение (употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, игромания);

- неуверенность в завтрашнем дне;

- отсутствие морально-этических ценностей;

- потеря смысла жизни;

- низкая самооценка, трудности в самоопределении, комплекс неполноценности (особенно культивируемый в семье);

- однообразная эмоциональная и интеллектуальная жизнь;

- объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, серьезное заболевание, ошеломляющее открытие, пережитое унижение, домашнее насилие (как физическое, так и моральное);

- конфликты с учителями и сверстниками, школьная травля (в том числе и в социальных сетях);

- затяжная депрессия;

- случаи суицидов либо их попыток в семье;

- незрелость личности (импульсивность, внушаемость, информационная подражаемость);

- личная неудача подростка (особенно если его родители практикуют воспитание по принципу высокой значимости, ценности общественного успеха, завышенной самооценки);

- подражание – самоубийство кумира или друга, а также наличие примера суицида в ближайшем окружении.

Семейные обстоятельства бывают разные, иногда сложные. Большинство родителей настолько погрузились в работу и быт (и часто по веским обстоятельствам), что порой забывают о проявлениях любви к своему ребенку, в которой тот так нуждается. И когда им не ощущается внутренней близости самых родных, самых незаменимых людей, то может случиться трагедия. Дети очень ранимы и эмоциональны, им нужны любовь, забота, внимание, а от них почти все время отмахиваются со словами: «Мне некогда», «Я устал (а)», «Мне пора на работу», «Отстань, а то я что-нибудь забуду», «Не загружай меня информацией», «Уйди, дай нам наклеить обои (выложить плитку, повесить люстру, посадить огород и пр.)».

Социальному сиротству не в меньшей степени способствует и авторитарный стиль воспитания, при котором все нормы и правила обязательны, а сам процесс воспитания ориентирован в основном на внешнее благополучие. Сознание собственной безупречности и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, эгоистичными, корыстными, неспособными просто любить и поддерживать ребенка. В таких семьях то и дело звучит: «Я не хочу ничего слушать», «Закрой эту тему», «Это

должно быть сделано», «Это твоя прямая обязанность», «Надо есть все, что поставят на стол», «Хватит собирать этот бред», «Не позорь меня перед соседями». Подобные высказывания очень наглядно свидетельствуют: такое воспитание больше напоминает указания начальника, которому важен факт и абсолютно не интересен внутренний мир. Для детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков и которые всегда правы, так как родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми и подростками, что у них были такие же или похожие проблемы. Но вместо понимания и сочувствия часто можно услышать: «Мне бы твои проблемы. А это пройдет!», «Нет других забот – вот и думаешь о всякой ерунде». А есть и такие отцы и матери, которые в любой драме обвиняют самого ребенка или даже злорадствуют над ним: «Сунулся (ась) – вот и получил (а)!», «Мало (хорошо, правильно) тебя бортанули!», «Почему только тебе звонят с угрозами и оскорблениями?», «Достукался(ась)!», «А ты не зарабатывай!», «Задумайся над своим поведением!», «А вот не надо болеть!». Злые, ехидные, оскорбительные слова (порой произнесенные с саркастическим смехом), несмотря на то, что были произнесены в гневе, по глупости или из-за неудачной попытки свести все к шутке, бьют точно в цель – толкают ребенка на опасный для жизни поступок.

Попытка добровольного ухода из жизни редко бывает спонтанной – как правило, суицидальной попытке предшествуют вербальные, поведенческие или те и другие **диагностические признаки**:

Использование сыном или дочерью выражений о тяжести жизни («Мне тяжело жить», «Я так больше не могу», «Все надоело», «Сколько можно?!», «Лучше умереть» и пр.), о намерении больше не быть для родителей проблемой

(«Больше обо мне не надо будет беспокоиться», «Я скоро перестану вам мешать», «Потерпите еще немного, а потом вы от меня отдохнете», «Зачем я вам такой нужен?» и т.п.)

Заинтересованность проблемами смерти и само-убийств, шутки, вопросы, философские рассуждения на подобные темы («Пожил – и хватит», «Вы верите в переселение душ?», «После смерти, может быть, и я когда-нибудь вернусь в этот мир...» и др).

Иногда, готовясь к роковому шагу, ребенок вдруг начинает раздавать вещи (особенно любимые), наводит порядок, стремится завершить неоконченные дела и погасить имеющиеся долги (учебные, товарищеские, возможно, финансовые) или, наоборот, стал неряшливым, подавленным, безразличным; начинает проявлять раздражительность, агрессию.

Капризность, привередливость, обидчивость. Если настроение чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, то это уже причина для тревоги. Внезапные перемены в поведении должны стать объектом пристального наблюдения. Когда сдержанный, замкнутый, молчаливый подросток вдруг начинает много шутить, смеяться, болтать, то следует внимательно присмотреться к нему – такая резкая перемена иногда свидетельствует о глубоком переживании, которое человек старается скрыть под маской веселья и беззаботности.

Активная предварительная подготовка – собирание отравляющих веществ, лекарств, боевых патронов, рисунки с ритуальной атрибутикой, разговоры о самоубийстве как о легком переходе в иной мир, чтение книг и просмотр фильмов трагического содержания и соответствующей информации в интернете, появление у ребенка литературы о суицидах, посещение кладбищ и подробные рассказы о них, обсуждения на интернет-сайтах

методов и способов самоубийств, частые разговоры о загробной жизни. Не менее тревожный сигнал – внезапный интерес к медицинской токсикологии или фармации: именно это зачастую оказывается чревато последующими попытками отравления.

Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно для каждого человека. Но при возможной перспективе суицида замкнутость, апатия, обо-собление становятся глубокими и длительными, особенно когда человек сторонится вчерашних друзей. Суицидальные подростки часто отдалаются от близких и друзей, уединяются в своих комнатах, включают громкую музыку и выключаются из жизни.

Депрессия, сопровождающаяся внезапным снижением успеваемости, утратой интереса к любимым занятиям, рассеянностью. Это сильный эмоциональный упадок, который не всегда заметен и у каждого проявляется по-своему. Единственный способ выявить это состояние – прямой и доверительный разговор с сыном или дочерью.

Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя на пределе риска, совершают неоправданные и опрометчивые поступки. Если раньше подобного не наблюдалось – необходимо усилить бдительность до предела.

Потеря самоуважения, самообвинение. Люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе неуважительно, считают себя никчемными, не-нужными и нелюбимыми. Им кажется, что они неудачники, что у них ничего не получается и их никто не любит.

Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь.

Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

Если ребенок все свободное время проводит в соц-сетях, избегая живого общения, то стоит обратить на это внимание. Сегодняшние самоубийцы – первое поколение детей, выросшее на виртуальном общении. Психологи зачастую называют их «потерянным поколением»: многие дети практически лишены родительского внимания, оттого что взрослые заняты выживанием, зарабатыванием денег, обустройством быта, самоутверждением в социуме. А в сети, которая заменяет им живое общение, практически невозможно понять, что подразумевают записи: «Хочу уйти из жизни» – простое бравирование, глупую шутку или скрытый крик о помощи.

Формирование позитивной самооценки защищает детей и подростков от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться с тяжелыми жизненными ситуациями. Старайтесь подчеркнуть все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе прошлые успехи, улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

С целью предотвращения подростковых суицидов Центр социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ) разработал памятку для родителей.

Памятка для родителей

«Как не допустить суицид у подростка»

Источник – Центр социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ)

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни. Распознать риск суицидального поведения у детей и понять, что конкретно делать в сложившейся ситуации, вам поможет памятка, подготовленная специалистами МГППУ.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказывается от помощи, уделяйте ребенку больше внимания, чем обычно.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;

помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность

социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им

пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в каких ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в каких он еще нуждается в помощи и руководстве.

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Данная памятка для родителей «Как не допустить суицид у подростка»

составлена большим психолого-педагогическим коллективом, обладающим большим опытом работы, и потому окажет существенную помощь родителям в своевременном выявлении суицидального поведения у подростков, а также в предотвращении подростковых суицидов.

Многие дети уверены: смерть имеет начало и конец. В их представлении смерть можно сравнить с отъездом или болезнью. Они убеждены, что, совершив суицидальную попытку, умрут «не до конца». Попытка самоубийства – «это крик о помощи», обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями, потому что нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется и снова будет жить. И потому некоторые дети, представляя себя в гробу, думают, что они будут радоваться, видя, как их оплакивают и жалеют

родители. Другие мечтают о мести, о том, как перед смертью напишут, что в их смерти виновата несправедливая и жестокая учительница. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, ребенок в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими, и здесь нет попытки шантажа – есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда закончатся все несчастья, и они снова заживут в мире и согласии.

Даже нам, взрослым (не говоря о детях), в трудные минуты необходима поддержка и сочувствие. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять. Поэтому, если сын или дочь доверили вам свое «горе», не читайте мораль и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете их и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего дайте ребенку высказаться и просто пожалейте: у него сейчас нет сил слушать ваши нотации. Разбирательства отложите на потом, когда ребенок немного успокоится и сможет мыслить более здраво. Нельзя смеяться над его горем, даже если проблема кажется вам сущим пустяком. Нельзя оскорблять ребенка, даже если его реакция на ту или иную негативную вещь кажется вам неадекватной. Если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать. Ведь ваша цель в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а уберечь сына или дочь от непоправимой трагедии. А подросток очень часто видит перед собой цель любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребенок вырастет, вот только задача при достижении этой цели ставится преимущественно трагическая. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство из вашей

аптечки, подоконник и тем более балкон в вашей квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Сознание собственной правоты и образцовости делает родителей поразительно нетерпимыми, что в итоге приводит к неспособности без суждений и поучений просто любить и поддерживать детей, неумению просчитывать последствия своих высказываний, которые буквально толкнут ребенка на фатальный поступок.

Чтобы исправить ситуацию, нужно:

1) Внимательно выслушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы осознать подтекст, скрытый за словами.

2) Выяснить серьезность намерений и чувств ребенка. Если сын или дочь уже имеют конкретный план суицида, то ситуация крайне опасна, и трагедия может случиться в любой момент.

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

4) Внимательное отношение ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Сын или дочь могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5) Если подросток заговорил с вами о своем, бросайте уборку, кладите телефонную трубку, откладываете все свои дела, садитесь напротив и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе!

6) Не озвучивать неоправданные утешения. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», - и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь принижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей. Тебе бы следовало благодарить судьбу!». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение, ведь подобные замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно встретить и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого. Причина, по которой суицидент посвящает окружающих в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его положением. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа:

«Ты на самом деле так не думаешь», – проявлением отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

7) Не при каких обстоятельствах не допускайте злой иронии и демонстративного скепсиса, которые, как кажется иным взрослым, могут «отрезвить» подростка. Недопустимы наказания и публичные унижения с попыткой пристыдить ребенка за «такие грешные мысли», «бредовые идеи», «сумасшедшие намерения». Роковой может оказаться потребность подавить волю того, кто думает о самоубийстве, демонстративно предоставляя ему возможность совершения самоубийства и тем самым беря «на слабо»: «Ну прыгай с балкона! Или только болтать можешь?»

8) Займитесь с сыном или дочерью новыми интересными делами: каждый день узнавайте что-то новое, экспериментируйте, развлекайтесь. Заведите домашнее животное – забота о нем принесет пользу по нескольким направлениям: во-первых, уход за беззащитным существом поможет настроить ребенка на положительный лад, во-вторых, даст возможность осознать свою значимость и почувствовать себя нужным, в-третьих, научит заботиться еще о ком-то, кроме себя.

9) Сформулируйте у подростка четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации всегда можно найти выход, а вечных и нерешаемых проблем не бывает». Внушите, что любая неудача – это всего лишь ступенька на лестнице,

ведущей к успеху, неотъемлемая часть пути к победе. Любой триумф всегда достигается путем проб и ошибок.

Просмотр фильма «Родителям о воспитании»

Обсуждение фильма

Заключительное слово классного руководителя

Спасибо всем за активное участие в работе!

Надеюсь, что это собрание оказалось полезным для каждого из нас. Ведь все мы хотим уберечь детей от ошибок, и для этого порой необходимо учиться. Фильм показал нам, что тяжелые периоды жизни бывают у многих людей, но все они преодолимы, особенно когда рядом находятся близкие, которые готовы всегда оказать необходимую поддержку.

Полезная информация

Ребенку нельзя говорить: «Ты не умеешь...». В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности.

Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность. Это блокирует его развитие и формирует комплекс неполноценности. Развитие невроза у ребенка начинается с переживания низкой самооценки, вызванной отношением старших.

Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку. Дети реагируют не только на содержание высказываний взрослых, но и на форму, в которой заключено отношение к ребенку.

Недопустимо сравнивать ребенка, его дела и поступки с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять. Такие сравнения травмируют психику и формируют негативизм, эгоизм и зависть.

Родители должны создать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только с положительной стороны. Лишь в этом случае он сможет нормально реагировать на чужие успехи без снижения самооценки.

Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребенка исходила из его возможностей. Родители должны научиться регулировать степень психологической нагрузки на ребенка, которая не должна превышать его возможностей. В отношении к ребенку недопустим резкий переход от исключительно положительных оценок к резко отрицательным, от наказывающего тона к ласковому задушеванию.

Памятка для родителей
«Приемы повышения самооценки,
или чувства самоценности ребенка»

(Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»)

Безусловно принимать ребенка.

Вникать его переживания и потребности.

Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.

Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.

Помогать, когда просит.

Отмечать успехи.

Делиться своими чувствами.

Конструктивно разрешать конфликты.

Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рад тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Давай посидим вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты моя хорошая».

Обнимать не менее 4-х раз, а лучше по 8 раз в день.

Не требовать от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Чтобы избежать лишних проблем и конфликтов, соразмерять собственные ожидания с возможностями ребенка.

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого, но их не должно быть слишком много, они должны быть гибкими и обоснованными, а также согласованными взрослыми между собой.

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

Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем назидательно-повелительным.

Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Положительное отношение к себе — основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Анкета для выяснения картины взаимоотношений родителей с ребенком

Рождение вашего ребенка было желанным? Какими мотивами оно было продиктовано?

Вы каждый день его целуете, хвалите, говорите ласковые слова, подбадриваете?

Вы каждый вечер разговариваете с ним по душам и обсуждаете прожитый им день?

Вы раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, посещение родственников, выезд на природу и т.п.)?

Вы обсуждаете с ним семейные проблемы, ситуации, планы?

Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, поведение?

Вы знаете всех его друзей (чем они занимаются, где живут, кто их родители)? Как Вы к ним относитесь?

Вам известно что-либо о его хобби, проведении досуга? Что вы об этом думаете?

Вы в курсе его влюбленности, симпатий?

Вы знаете о его недоброжелателях, врагах, тех, с кем у него были (или есть) конфликты?

Вы знаете, какой его любимый или нелюбимый предмет в школе и чем вызвана эта симпатия или антипатия?

Вы первым идете на примирение, откровенный разговор или обсуждение проблемы?

Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

В вашей семье нет привычки подшучивать, злорадствовать, смеяться друг над другом?

Ребенок доверил Вам хоть одну свою тайну?

Вы ссоритесь в присутствии сына или дочери?

Если ребенок огорчен, раздражен, злится или проявляет упрямство, вы всегда стараетесь выяснить причину?

У Вас в семье есть такое увлечение, в котором совместно участвуют и дети, и взрослые (шахматы, рукоделие, семейные чтения и др.)?

Если на все вопросы Вы ответили «ДА», то вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и готовы в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку.

Если у вас большинство «НЕТ», то необходимо *немедленно* измениться, пока не случилась беда!

Половина положительных и отрицательных ответов говорит о том, что в целом отношения в семье гармоничные, но лучше задуматься, особенно если ответы «НЕТ» даны на вопросы 7,10, 13, 14.

I. Используемая литература

II.

Баркан А. И. ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ ХОРОШИХ ДЕТЕЙ. Учимся понимать своего ребенка – М: Дрофа-Плюс, 2004. – 352 с: ил.

Блинов Г.М. От конфет с ромом... – М.: Моск. рабочий, 1979. – 136 с.

Голутвина Е.Н. А завтра будет жизнь... (профилактика суицида среди детей и подростков) / https://www.metod-kopilka.ru/roditelskoe_sobranie_na_temu_profilaktika_detskogo_suicidalnogo_povedeniya-59126.htm.

Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! – СПб.: Питер, 2012. – 176 с.

Канавина С.С. Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости: методические рекомендации / под ред. О.П. Ворсиной. – Иркутск, ООО ПИФ «Круг», 2015.

Коучинг родительского собрания / <https://weburok.com/1913717/>

Кулешова Е.В. Конспект выступления на родительском собрании по теме: «Подростковый суицид» / <http://www.uchportal.ru/load/165-1-0-30227>.

Михайлова Н.Л. Педагогическое просвещение родителей / Социальный педагог XXI века: миссия, задачи, технологии: сб. научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 23 апреля 2010 года). – Иркутск ГОУ ВПО «ВСГАО», 2010. – С. 445-449.

Москаленко В.Д. ЗАВИСИМОСТЬ: СЕМЕЙНАЯ БОЛЕЗНЬ / <https://knigogid.ru/books/458422-zavisimost-semeynaya-bolezn/toread>.

Норман Райт. Успешные родители / Пер. с англ. И. Лысюк. – К.: Кириченко, 2009. – 256 с.

Проскурина Т.Ю. Профилактика жестокости и агрессивности в детской среде /

<https://infourok.ru/statya-profilaktika-zhestokosti-i-agressivnosti-v-detskoj-srede-1667745.html>.

Рогозина И. Г. Родительское собрание «Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников» («круглый стол») / <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2012/05/11/roditelskie-sobraniya-profilaktika-suitsida>.

Селиванова Е.А. Профилактика суицида у подростков: как уберечь ребенка от игр со смертью // Научно-популярный журнал «МЕТЕОР-СИТИ. НАУКА РАЗВИТИЯ» – 2017. – № 12. – С.1-7.

Ускова Р.Р. Родительское собрание на тему: «Профилактика суицидального поведения детей и подростков» / <http://www.uchportal.ru/load/165-1-0-30227>.

Табакаева Е.Л. Работа социального педагога с семьей / Социальный педагог XXI века: миссия, задачи, технологии: сб. научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 23 апреля 2010 года). – Иркутск ГОУ ВПО «ВСГАО», 2010. – С. 200-209.

Тибец И.Л. Социально-педагогическая работа с неблагополучной семьей в образовательном учреждении / Социальный педагог XXI века: миссия, задачи, технологии: сб. научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 23 апреля 2010 года). – Иркутск ГОУ ВПО «ВСГАО», 2010. – С. 209-213.

Шальнева А.А. Профилактика суицидального поведения у детей. «Крик о помощи» (Выступление на родительском собрании) / <https://infourok.ru/roditelskoe-sobranie-po-profilaktike-suicidalnogo-povedeniya-u-detey-krik-o-pomoschi-1617724.html>.

Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения среди детей и подростков в образовательной среде /

<http://education.simcat.ru/school33/files/>

1518084993_metodicheskie_rekomendacii_po_profilaktike_suicidalnogo_povedeniya.pdf.

Детская агрессия. Причины и последствия детской агрессии / <https://infourok.ru/detskaya-agressiya-prichini-i-posledstviya-detskoy-agressii-851246.html>.

Детская психология <http://medside.ru/detskaya-psihologiya>.

Полезные привычки: Уроки для родителей: учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя / ред. О.Л. Романова. – М., 2000.

Подростковый суицид. Методические рекомендации по профилактике суицида среди детей и подростков в образовательных учреждениях / http://www.k-istine.ru/suicide/suicide_psychology_about_suicide-02.htm.

Почему благополучные дети выбирают суицид? / <https://psiholog.mirtesen.ru/blog/43448553127/Pochemu-blagopoluchnyie-deti-vyibirayut-suitsid>.

Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций / сост. Н.Л. Конькова – Биробиджан: ОБЛИПКПР, 2012. – 52 с.

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних: методические рекомендации для педагогов; 2-е издание, дополненное / Министерство общего и профессионального образования Свердловской области; Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»». – Полевской: ООО «Веста», 2017. – 64 с.

Психическое развитие ребенка / <http://blogs.bebeshka.info/razvitie-i-obuchenie/psihicheskoe-razvitie-rebenka>.

Феномен детской жестокости: причины и последствия / <https://diplom.74.ru/text/education/442279.html>.