



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр социальной помощи семье и детям «Росток»

«ПРОТЯНИ РУКУ ЖИЗНИ»
(проект по профилактике суицидального поведения
несовершеннолетних)

Автор-составитель:
Игнатова М.В.
психолог

п. Игрим

2014

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1	Актуальность	3
2.	Целевая группа	4
3.	Цель	4
4.	Задачи	5
5.	Формы работы	5
6.	Методы работы	6
7	Принципы работы	6
2.	СОДЕРЖАНИЕ	
2.1.	Сроки и этапы реализации	7
2.2.	Направления деятельности и содержание	8
2.3.	Календарный план реализации	9
3.	Ресурсы	10
3.1.	Кадровые ресурсы	10
3.2.	Материально-технические ресурсы	10
3.3.	Информационное обеспечение	12
3.4.	Методическое обеспечение	12
4.	Схема управления	12
5.	Результаты	13
5.1.	Ожидаемые результаты	13
5.2.	Критерии оценки эффективности	14
6.	Список литературы	15
	ПРИЛОЖЕНИЕ	16

1. Пояснительная записка

*Все, что изменяет нашу жизнь, - не случайность.
Оно в нас самих и ждет лишь внешнего повода для выражения действием.*

Александр Грин

Среди проблем, связанных с сохранением здоровья нации, пристальное внимание правительства и общественности в последние годы привлекает вопрос о суициде в среде молодёжи.

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

Суицидальное поведение представляет собой одну из основных проблем современного общества. Каждую минуту в мире кто-то предпринимает попытку преднамеренного самоубийства. По данным ВОЗ, в большинстве экономически развитых странах мира самоубийство входит в первую десятку причин смерти. В истории мировой цивилизации проблема суицида выступала как религиозная, юридическая, морально-эстетическая проблема последнего выбора, свободы, предельных состояний и самораскрытия личности.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств, среди молодежи и даже детей с 7-9 лет. Уровень самоубийств, среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств, причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с:

- семейными конфликтами и неблагополучием;
- боязнью насилия со стороны взрослых;
- бестактным поведением отдельных педагогов;
- конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями;
- черствостью и безразличием окружающих.

В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, подросткам в трудной жизненной ситуации, предотвращение суицида, проводя профилактические мероприятия с подростками группы риска, помогут избежать трагедий.

По данным государственной статистики, количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия - катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

В определенном смысле распространение самоубийств, их частота отражают моральное здоровье общества, уровень социальной напряженности, наконец, просто благополучие людей. Однако, на протяжении человеческой истории у разных народов, в рамках различных субкультур, при различных социально-экономических формациях самоубийства в том или ином виде всегда имели место.

Термин «суицидальное поведение» объединяет все проявления суицидальной активности. Это и мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения, особенно данный термин, применим к подростковому возрасту, когда проявления активности отличаются многообразием.

Самоубийство – чисто человеческий, сознательный поведенческий акт, значит, не будет преувеличением сказать, что оно является своеобразной «платой» за разум, индивидуальность, за свободу воли и выбора. Тем не менее, это не значит, что мы не должны стремиться максимально снизить число самоубийств.

За последние годы 2011-2013 гг. суицидальные попытки регистрировались у детей с 7 лет, отмечается, что до 12 лет суицидальные попытки чрезвычайно редки. С 14-15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16-19 лет. Лишь у 10% детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой, в 90% суицидальное поведение – это «крик о помощи» неслучайно 80% попыток совершаются дома в дневное и вечернее время. В среднем каждая четвертая демонстративная попытка суицида заканчивается самоубийством по неосторожности. Общая неустойчивость, недостаточность критики, повышенная самооценка и эгоцентризм создают условия для снижения ценности жизни, что негативно окрашивает эмоциональность подростка, а в конфликтной ситуации создает предпосылки для суицидального поведения.

По данным ИРБ №2 статистические данные в Березовском районе количество суицидов взрослых и несовершеннолетних составили:

2009 год – 20 взрослые, подростков- 3 (9 завершённых - взрослые)

2010 год – 31 (завершённых данных нет)

2012год - 7 из них подростков-1 (2-завершённых - взрослые.)

2013год - 3 из них 2- подростка (0 завершённых)

Таким образом, необходимо вести систематическую профилактическую деятельность на снижение попыток суицидального поведения и первым шагом в решении проблемы среди несовершеннолетних является его профилактика. Только совместными усилиями специалистов: психологов, педагогов, социальных и медицинских работников и семьи можно достичь положительного результата в профилактике суицида.

Поэтому проект по профилактике суицидального поведения актуален и позволит осуществлять психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток.

Проект рассчитан на один год.

Целевая группа:

- несовершеннолетние в возрасте 9-18 лет
- родители несовершеннолетних

Цель: формирование у несовершеннолетних позитивной жизненной позиции, как процесса для достижения устойчивых отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи:

1. оказывать помощь семье и несовершеннолетнему в кризисных ситуациях;
2. просвещать родителей в вопросах воспитания подростков и налаживания детско-родительских отношений;
3. формировать положительную жизненную позицию и жизненные ценности у несовершеннолетних;
4. формировать позитивное самосознание, принимать себя и мир таким, в котором живет.
5. развивать личностные качества на стрессоустойчивость;
6. оказывать методическую помощь родителям, педагогам, специалистам по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.

Формы работы

Организационные

- информационные (разработка , издание памяток, буклетов)
- организация взаимодействия с учреждениями здравоохранения

Диагностические

- тестирование
- наблюдение
- анкетирование
- сбор информации

Практические

- консультации (индивидуальные, групповые)
- тренинги (тимбилдинг)
- беседы

Аналитические

- анализ эффективности реализации программы
- обобщение опыта, разработка рекомендаций

Методы работы

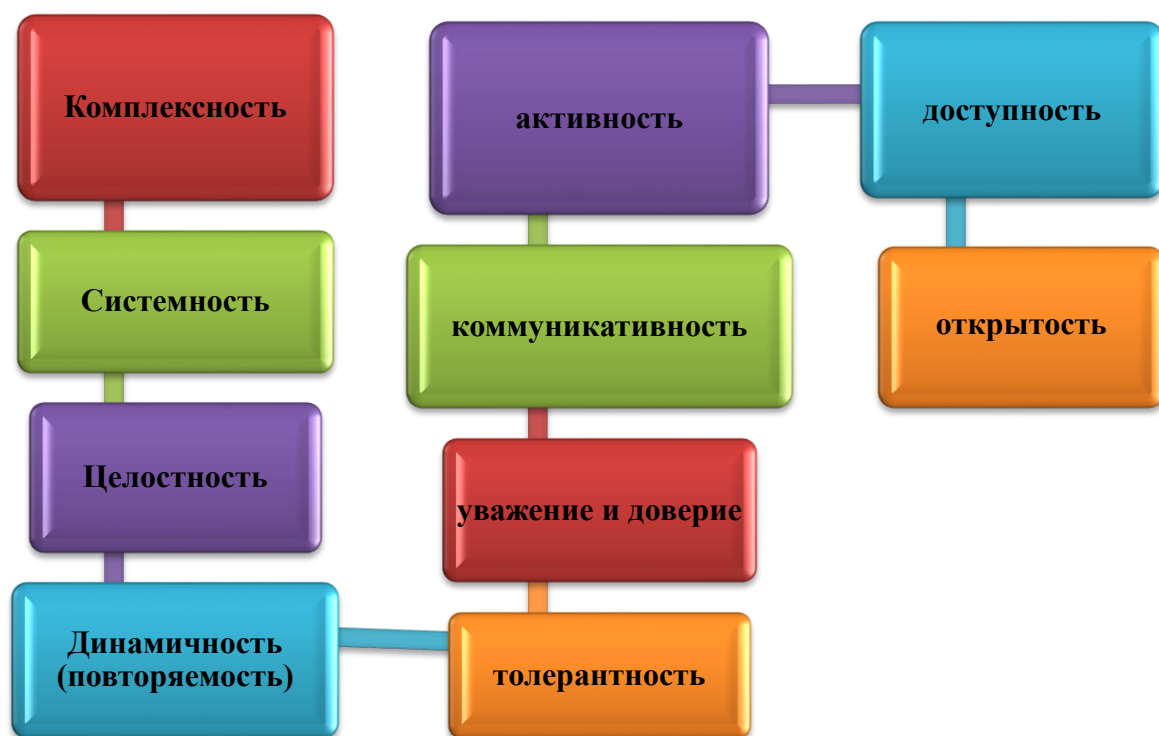
Групповые

- тренинги
- родительские собрания
- групповые занятия

Индивидуальные

- беседы
- консультации
- опросы
- анкетирование

Принципы:



2. Содержание проекта. Сроки и этапы реализации

1 Этапы реализации проекта:

№	Этапы	Содержание деятельности	Виды деятельности
1.	Подготовительный (январь-февраль)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Выявление проблем несовершеннолетних; ✚ организация взаимодействия с учреждениями здравоохранения, управлением опеки и попечительства, комиссией по делам несовершеннолетних, образовательными и профессиональными учебными заведениями; ✚ информационно-просветительская деятельность (создание буклетов, памяток) взаимодействие со СМИ; ✚ разработка практического материала программы (сценарии, презентации, конспекты занятий и др.). 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Беседы; ✚ опросы; ✚ предоставление визиток в учреждения здравоохранения, общеобразовательные, учебные профессиональные учреждения;
2.	Основной (в течение года)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Привлечение участников; ✚ анкетирование ✚ диагностирование участников проекта; ✚ осуществление профилактической деятельности по реализации мероприятий проекта; ✚ информационно-просветительская деятельность (распространение буклетов, памяток). 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Диагностика ✚ статистическая обработка данных; ✚ консультации (индивидуальные, групповые); ✚ тренинги; ✚ беседы; ✚ родительское собрание;
3.	Аналитический (декабрь)	Анализ результатов реализации проекта.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Диагностирование; ✚ статистическая обработка данных.

2 Направления деятельности и содержание проекта

Основными направлениями реализации проекта являются:

Организационно – диагностическое:

- ✚ Сбор статистических данных по проблеме суицидального поведения несовершеннолетних в округе, в районе, в поселке;
- ✚ взаимодействие с учреждениями и организациями в соответствии с социальным соглашением по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних;
- ✚ информирования населения об услугах, предоставляемых специалистами бюджетного учреждения «Центр социальной помощи семье и детям» Росток» отделение психолого-педагогической помощи (служба профилактики семейного неблагополучия, служба «Экстренная детская помощь»;
- ✚ проведение социологических опросов, бесед, направленных на выявление проблем несовершеннолетних

Психолого-педагогическое:

- ✚ Индивидуальные беседы, консультации;
- ✚ рекомендации для родителей и педагогов;
- ✚ распространение памяток, буклетов;
- ✚ психологическая поддержка;
- ✚ психолого-педагогическое просвещение родителей;
- ✚ психологический тренинг, групповые занятия;
- ✚ проведение родительских собраний с показом презентаций.

Аналитический

- ✚ Анализ реализации проекта;
- ✚ оценка эффективности проекта;
- ✚ мониторинг статистических данных по Березовскому району о количестве зарегистрированных попыток или суицидов, совершенных несовершеннолетними за 3 года

3. Календарно-тематический план

№	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственные
Основной этап			
1.	Индивидуальное психологическое консультирование	По обращению, по направлению клиента в течение года	Психолог
2.	Диагностическое исследование несовершеннолетних	в течение года	Психолог
3.	Проведение коррекционных занятий на снятие психоэмоционального напряжения родителей и детей	В течение года	Психолог
4.	Педагогическая консультация для родителей подростков «Как предотвратить внутреннее напряжение»	Апрель - май	Социальный педагог
5.	Тренинг для подростков по профилактики суицидального поведения	Май, ноябрь (период весенне-осеннего обострения)	Психолог
6.	Тренинговое занятие с родителями «Стили семейного воспитания»	Февраль, октябрь	Психолог
7.	Семинар –практикум для родителей «Суицид-крик души»	сентябрь	Психолог, социальный педагог
8.	Родительское собрание с показом презентации «Суицид-геройство или слабость»	по запросу школы 1 раз в год	Психолог
9.	Родительское собрание Непростые взаимоотношения детей и родителей. Конфликт поколений	декабрь	Психолог
10.	Оказание методической помощи педагогам: <ul style="list-style-type: none"> • написание рекомендаций по работе с семьей в разрешении конфликтных ситуаций с подростками • написание рекомендаций на снятие психоэмоционального напряжения у подростков 	В течение года	Психолог, Специалисты
11.	Взаимодействие с Игримской районной больницей №2	в течение года	Заведующий
Аналитический этап			
12.	Систематизация и обработка материалов, полученных в ходе реализации основного этапа проекта, подведение итогов	В течение года	Психолог
13.	Оценка эффективности проекта	ежеквартально	Заведующий отделением
14.	Обобщение опыта, разработка рекомендаций	декабрь	Психолог

**Календарно-тематический план на 2016 год
Проект «Протяни руку жизни»**

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Категория	Ответственный	Примечание
<i>Разработка и распространение консультаций, буклетов, памяток (просвещение детей и родителей)</i>					
1	Детская агрессия как крик о помощи	февраль	Родители, несовершеннолетние	Игнатова М.В.	
2	Способы реагирования на стресс	март			
3	Методы и приемы самозащиты и саморегуляции	апрель			
4	Как обрести уверенность в себе.	май			
<i>Групповая психопрофилактическая работа с несовершеннолетними</i>					
5	Занятие с элементами тренинга из цикла «Социальные роли» №1		Несовершеннолетние	Игнатова М.В.	
6	Занятие с элементами тренинга из цикла «Социальные роли» №2				
7	Занятие с элементами тренинга из цикла «Социальные роли» №3				
8	Занятие с элементами тренинга из цикла «Социальные роли» №4				
9	Занятие с элементами тренинга из цикла «Социальные роли» №5				
<i>Групповая работа с родителями по повышению психолого-педагогической, правовой компетентности</i>					
10	Занятие из цикла «Мир глазами детей» №1		Родители	Игнатова М.В.	
11	Занятие из цикла «Мир глазами детей» №2				
12	Занятие из цикла «Мир глазами детей» №3				
13	Занятие из цикла «Мир глазами детей» №4				
<i>Индивидуальная работа с детьми и родителями</i>					
	Индивидуальные психокоррекционные занятия	По обращению	Несовершеннолетние	Игнатова М.В.	
	Индивидуальное консультирование		Родители		

4. Ресурсы

4.1 кадровые ресурсы

№	Кадры	Кол-во
2.	Заведующий отделением	1
3.	Социальный педагог	1
4.	Психолог	2
5.	Специалист по социальной работе	1

4.2. Материально – технические ресурсы

Компьютерные диагностики:

- Методика диагностики показателей и форм агрессии (А. Басса и А. Дарки).
- Опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков (А.Е. Личко).
- Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (К.Томас).
- Исследования субъективного контроля (Д. Роттера)
- Тест отсчитывания минуты
- Диагностика эмоционального состояния «Цветовой Тест ЛЮШЕРА».
- Программное обеспечение «Волна» НПФ «Амалтея»

Проективные методики:

- «Кактус»
- «Несуществующее животное»
- «Человек под дождем»
- «Рисунок семьи»

4.3. Информационные ресурсы

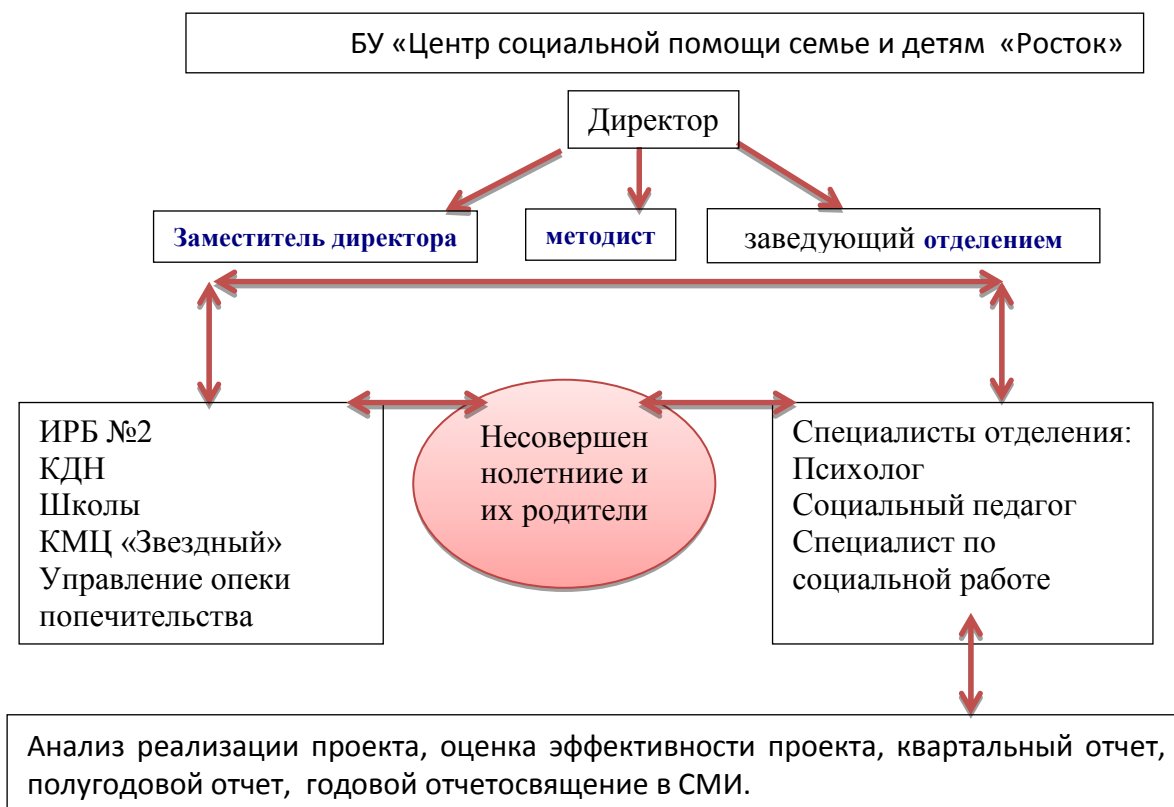
Информационные ресурсы, созданные в рамках проекта, открыты и доступны для всех, осуществляется через визитки, буклеты о деятельности отделения психолого-педагогической помощи (служба профилактики семейного неблагополучия, служба «Экстренная детская помощь»);

- Использование презентаций по профилактике суицидального поведения у несовершеннолетних
- Распространение памяток, буклетов

4.4. Методические ресурсы

- Шкала социально-психологической адаптации (СПА)
- Тест опросник для родителей (подростковый вариант)
- Разработка конспектов мероприятий, презентаций, памяток, буклетов,

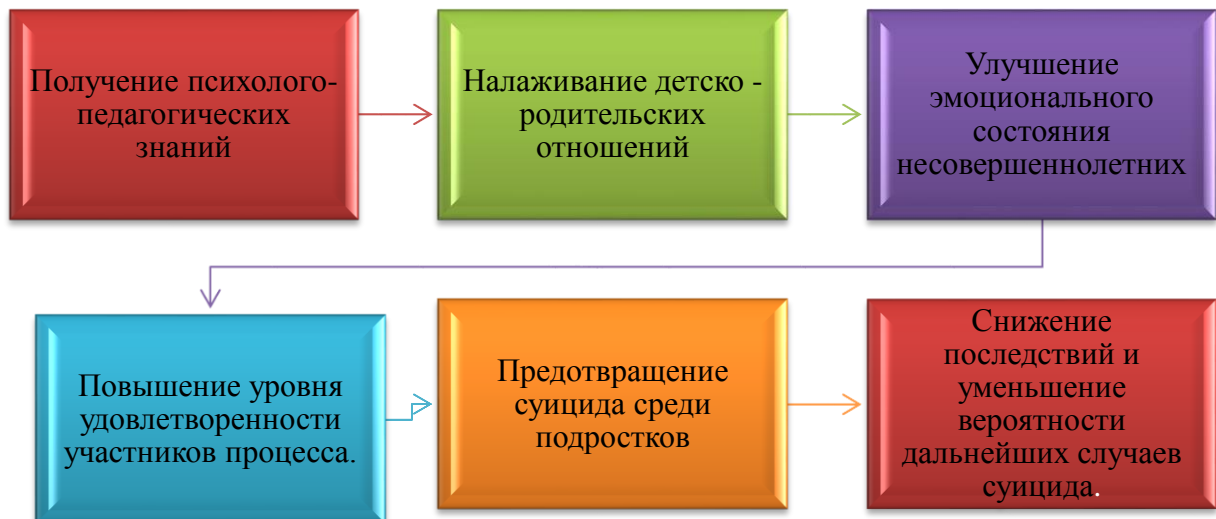
5. Контроль и управление проектом



6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты

Реализация проекта «Протяни руку жизни» через систему запланированных мероприятий способствует:



6.2. Полученные результаты

В 2012 году в рамках реализации проекта по профилактике суицида «Протяни руку жизни», **обслужено 43** человека, проведено 35 мероприятий.

В 2013 году на 39% увеличилось больше обслуженных граждан (на 27чел.), на 33% (17 мероприятий больше) в рамках реализации проекта по профилактике суицида «Протяни руку жизни» проводились тренинговые занятия с подростками, **обслужено 70 человек из них 52 несовершеннолетних, 18 родителей, проведено 52 мероприятия.** Проведены 6 занятий по снятию психоэмоционального напряжения у подростков(42 человека)

В рамках реализации проекта обслужено по личному обращению 3 семьи, 3 подростка, проведены психологические консультации и релаксационные занятия на снятие психоэмоционального напряжения, по профилактике суицида и предотвращение конфликтных детско-родительских отношений. Проведены профилактические мероприятия с целью недопущения повторных суицидальных действий с 4 несовершеннолетними, подростками на снятие страхов, на самоутверждение и укрепление внутренних положительных ресурсов.

За 1 квартал 2014года в рамках реализации проекта по профилактике суицидального поведения «Протяни руку жизни» обслужено 5 человек, из них 2 взрослых, 3 несовершеннолетних, проведено 7 мероприятий.

6.3. Критерии оценки эффективности

Количественные показатели:	Качественные показатели:	Метод фиксации
Количество проведенных профилактических мероприятий (тренингов, занятий, консультаций) специалистами отделения в рамках реализации проекта.	Приобретение несовершеннолетними, практического опыта коммуникативного общения со сверстниками и взрослыми	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Отчет о проведенных мероприятиях по проекту; ✚ специальная анкета на выяснение степени удовлетворения потребности; ✚ анализ результатов анкетирования и диагностических методик;
Охват количество несовершеннолетних	Улучшение психоэмоционального состояния у несовершеннолетних	Учет несовершеннолетних прошедших проект
	Налаживание детско-родительских отношений	

7. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Конституция РФ;
2. Конвенция о правах ребенка;
3. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 24.12.2007 № 197-оз «О государственной социальной помощи и дополнительных мерах социальной помощи населению Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»
4. Закон №124 от 24.07 1998г «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»»
5. Закон № 323 от 21.11.2011 РФ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»

Учебно-методические пособия

1. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
2. Гуревич П. С. О жизни и смерти. Сборник. - М., Политиздат,1991.
3. Егорова А. Ю., Игумова С.А. «Растройства поведения у подростков. – СПб Речь, 2005
4. Ещеркина О.А. Личностное становление подростка. Волгоград: 2008
5. Колесов Д В. Современный подросток. Взросление и пол. М Флинта, 2003
6. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007.
7. Пурич-Пейакович Й., Дуньич Д. Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
8. Разнадежина Н.А. Бездольная Л.А. Профилактика суицида среди несовершеннолетних С.: МЦРСО 2012
9. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012. — (Сказкотерапия: теория и практика).
10. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид психологический взгляд СП,2006.
11. Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. — СПб.: Речь, 2002.

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа
Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр социальной помощи семье и детям «Росток»
Отделение психолого – педагогической помощи (служба профилактики семейного
неблагополучия, служба «Экстренная детская помощь»)

Тренинг по профилактики суицидального поведения
у несовершеннолетних

Составил: психолог Игнатова М.В.
Источник: Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения.
Тренинги для подростков и их родителей

Занятие № 1

Упражнение № 1.

Цель: знакомство участников группы
Знакомство.

Участники образуют круг. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет к нему прилагательное, соответствующее своему характеру. Следующий участник повторяет слова предыдущего и затем добавляет свое словосочетание, и т. д.

Упражнение № 2

Цель: самопознание и осознание подростками своей ценности:
Мой внутренний ребенок.

Вспомните себя ребенком. Выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства. Представьте себя таким, каким вы были тогда. Сколько вам было лет? Как вы выглядели? Что вы чувствовали? Что вы хотели сказать людям? В чем вы нуждались? Обратитесь к этому ребенку. Скажите ему несколько теплых слов одобрения и поддержки с позиций вашего возраста, вашего жизненного опыта. Скажите о том, как вы относитесь к нему сейчас, что вы чувствуете, посоветуйте ему что-нибудь. Станьте ему таким родителем (крестным отцом или крестной матерью), какого сами хотели иметь или каким стали в отношении ваших собственных детей.

Если хотите, возьмите в руки мягкую игрушку, куклу или вашу фотографию, почувствуйте, что у вас в руках тот ребенок, которым вы были, поласкайте, побаюкайте его, спойте ему колыбельную песню.

Отпустите те чувства, которые вы испытываете сейчас, позвольте им быть. Когда закончите это упражнение, обязательно запишите чувства и мысли, пришедшие вам в голову

Упражнение № 3

Цель: развитие у подростков навыков управления чувствами.

Время: 10 минут.

Замороженный.

Группа делится пополам. Половина ребят будут играть роль «замороженных», вторая половина — «реаниматоры».

Задача «замороженных» — застыть и не реагировать на внешние раздражители.

Задача «реаниматоров» — оживить «замороженных», не прикасаясь к ним руками, используя мимику, жесты.

«Замороженный» считается реанимированным, если он улыбнется или поменяет позу.

На выполнение упражнения дается 2 минуты. Затем партнеры меняются местами.

Замечания: нужно следить за выполнением условий для ведущих игры.

Нарушители — выбывают.

Обсуждение: насколько было сложно сохранять невозмутимость, насколько было трудным «оживить» «замороженного». Если кто-то выбыл из игры, то почему?

Занятие № 2

Упражнение № 1

Цель помочь осознать подросткам, что у них есть эмоциональные связи со своими друзьями и родственниками, что он не одиноки и могут доверять другим в самой трудной ситуации. Так же рассказать им о том, что при построении отношений не бывает движения с одной стороны и чтобы не быть одиноким необходимо выйти из своего «замка».

Ход работы: Зачитывается притча «Об одиночестве», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.

Об одиночестве.

В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала.

Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости... Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее?

Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим.

Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали.

Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают.

- Кто ты? – одними глазами спросила она.
- Я – Доверие, из страны Любви, - мягко улыбнулся он в ответ.
- Ты пришел, чтобы увести меня с собой?
- Только если ты сама этого захочешь.
- Но как же ты прошел мимо дракона?
- Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие...

Упражнение № 2

Цель поговорить с подростками о том чего бы они хотели в жизни достичь, что хотели бы иметь. Мысли о смерти становятся барьером между настоящим и представлением о будущем. Находясь в кризисном состоянии, будучи охваченными болью и страхом подростки не видят другого выхода в сложившейся ситуации кроме смерти не видят будущего. Они подобны ослу, боящемуся тигра. Важно помочь им осознать сложившуюся ситуацию определить цели и планы на будущее.

Ход работы: Зачитывается притча «Осёл и Смерть», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.

Осёл и Смерть

Где-то на Востоке жил Осёл. И так он дорожил своей жизнью, что больше всего на свете боялся умереть. Что бы он ни делал, чем бы ни занимался все его мысли, были о смерти. Он часто представлял, как его бездыханное тело будет валяться у дороги, а стая ворон будет клевать и растаскивать его.

Осёл даже есть и пить боялся потому, что мог отравиться. Подойдя к ручью, Осёл делал маленький-маленький глоточек и замирал, слушая, как его тело принимает эту воду. Не становится ли ему хуже? Не начинает ли мутить? Так он слушал час, два и только потом, если конечно ничего не происходило, он мог пить сколько хотелось. Так и с едой.

Но больше всего Осёл боялся встречи с Тигром. Поэтому, лишь только солнце спускалось за край земли, Осёл прятался в своем домике. Да и днем он не мог ходить туда, где была хоть малейшая возможность встречи с опасным зверем. Осёл почти каждый день видел такую картину своей неминуемой смерти: раскрытая, ревущая пасть тигра с огромными клыками, щелкает на бедной ослиной шее. Треск разрывающейся

шкуры и хруст костей наяву слышался ему. Потом эти громадные клыки безжалостно рвут мясо, оставляя только перекушенные кости.

Вот так, день за днем, год за годом тянулись серо-черные дни. Осёл измучился, зачах, похудел так, что от него остались только кожа да кости. У него не было ни друзей, ни знакомых, не говоря уже о жене и детях. О которых Осёл втайне мечтал.

Но однажды, выходя из дома, Осёл столкнулся нос к носу с Тигром. Тигр не то чтобы наброситься и съесть нашего бедного Осла, но даже отшатнулся в испуге, приняв его за какое-то привидение или блуждающего мертвеца. Осел был крайне удивлен, что Тигр, пятясь задом, обошел его и убрался восвояси, даже не рыкнув на него. Осел не знал, что и подумать.

Он долго-долго размышлял над произошедшим. Наконец он понял, что отравиться не так-то просто, ведь сколько раз он прислушивался, сколько боялся, все равно ведь ни разу, даже желудок не мутило. Странно, Тигр даже его испугался.

А может не стоит бояться ни Тигра, ни отравы, ни смерти, а начать просто жить. А когда придет смерть, тогда и будем бояться.

И тут он увидел, что весь мир стал цветной, появились новые краски, которые только иногда снились ему и казались просто мечтой. Осёл увидел вокруг себя других, и они ему тоже понравились. Осёл ходил и удивлялся, как же он мог раньше всего этого не видеть. Через год Осёл женился, обзавелся большим семейством и вообще прожил долгую, счастливую жизнь.

А когда пришла за ним Смерть, он встретил ее как самую родную свою знакомую. И сказал ей такое:

—Да, я прожил хорошую жизнь и не боюсь тебя, потому что я пережил более страшное: жизнь в постоянном страхе перед Смертью и постоянном ежеминутном умирании

Упражнение № 3

Цель: осознание подростками ценности их жизни:

Поплавок в океане.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер, на некоторое время волна может накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане

Занятие № 3

Упражнение №1

Цель: раскрытие личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.

Материалы: магнитофон, аудиокассета с медитативной музыкой.

Время: 20 минут.

Мои внутренние ресурсы

Ведущий: «Любой человек может найти в себе внутренние ресурсы и силы для решения стоящих перед ним проблем. Для этого нужно уметь отвлекаться от внешних обстоятельств, они нам часто мешают понять самих себя. Сейчас мы отправимся с вами в увлекательное путешествие за уникальным даром. (Упражнение проводится под музыку. Ребятам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и расслабиться, сделать несколько глубоких вдохов и далее — следовать в воображении за словами ведущего.)

Вы открываете дверь, которая ведет на улицу, и оказываетесь на лугу. Оглядываясь вокруг, вы замечаете яркость света и красок, траву, небо, солнце. Вы ощущаете легкий ветерок, нежно обдувающий лицо, чувствуете запах травы и цветов.

Вы собираетесь в увлекательное путешествие. Чтобы добраться туда, куда вы хотите, вам нужен особый транспорт. Вы поднимаете глаза и видите волшебный летающий ковер, который устремляется к вам. Вы подходите к коврику и садитесь на него. Ковер взлетает, вы чувствуете, как он поднимает вас все выше и выше над землей. Вы ощущаете себя в безопасности, зная, что вы не можете упасть. Вы приближаетесь к горам, к одному из самых высоких пиков. Ковер приближается к необычному месту, напоминающему большую пещеру. Стены покрыты кристаллами, похожими на драгоценные камни, они переливаются и сверкают. Каким-то образом вы понимаете, что это — обитель проводника. Он появляется, держа в руках сундучок с подарком для вас, и вручает его вам. Вы поражены его красотой. Проводник говорит вам, что содержимое сундучка является тем, чем вы обладаете. Открыв сундучок, вы видите подарок и рассматриваете его. Как только вы поймете, на что он похож, вы сможете установить связь между этим предметом и вашими внутренними возможностями. Затем проводник говорит, что вы можете задать вопросы об этом подарке, и вы их задаете. (Длинная пауза.) Вы понимаете, что вам пора прощаться с проводником, благодарите его за драгоценный дар. Зная, что вы еще можете встретиться, вы не прощаетесь с ним, и направляетесь к коврику, положив подарок в сундучок и бережно неся его с собой. Вы идете к выходу из пещеры, садитесь на ковер и взлетаете. Возвратившись к месту, откуда вы улетали, вы сходите с волшебного ковра, он поднимается, а вы провожаете его взглядом. Вы совершили путешествие во времени и пространстве и возвращаетесь в комнату. Не торопясь, прислушиваетесь, понимая, что вокруг находятся другие ребята и открываете глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов».

Обсуждение: участники делятся впечатлениями о путешествии. Если кто-то хочет, то может рассказать, что он получил в дар, о чем шел разговор с проводником. Дома ребята могут нарисовать свой необыкновенный подарок и повесить рисунок на видное место, чтобы он напоминал им об их ресурсах

Упражнение № 2

Цель помочь подросткам увидеть неиспользованные возможности ведь порой самые неожиданные вещи могут стать ресурсом жизни.

Ход работы: Зачитывается сказка «И в щепочке порой скрывается счастье» обсуждение идет по следующему плану:

- О чем эта сказка?
- Что из того что у вас уже есть могло бы сделать вас счастливыми?
- Что еще могло бы сделать вас счастливыми?
- Какие усилия нужно приложить, чтобы это произошло?

Теперь я расскажу вам историю о счастье. Все знакомы со счастьем, но иным оно улыбается из года в год, иным только в известные годы, а бывают и такие люди, которых оно дарит улыбкой лишь раз в их жизни, но таких, которым бы оно не улыбнулось хоть раз, — нет.

Я не стану рассказывать о том, что маленьких детей присылает на землю Господь Бог, что Он кладет их прямо к груди матери, что это может случиться и в богатом замке, в уютной комнате, и в чистом поле, на холоде и ветре, — это знает всякий. Но вот что знает не всякий, а между тем это вернее верного: Господь Бог, ниспосылая на землю ребенка, ниспосылает вместе с ним и его счастье. Только счастье это не кладется на виду, рядом с ребенком, а прячется обыкновенно в каком-нибудь таком местечке, где меньше всего ожидают найти его. Найдись же оно всегда рано или поздно найдется, и это лучше всего! Оно может скрываться в яблоке, как, например, счастье одного великого ученого по имени Ньютон. Яблоко шлепнулось перед ним на землю, и он нашел в нем свое счастье. Если ты не знаешь этой истории, то попроси рассказать тебе ее того, кто знает, я же хочу рассказать другую историю — о груше.

Жил-был бедняк; он и родился, и вырос в нужде, и в приданое за женою взял нужду. По ремеслу же он был токарь и точил главным образом ручки да колечки для зонтиков, но работа эта только-только позволяла ему перебиваться с семьей. «Нет мне счастья!» — говаривал он.

История эта настоящая быль; я мог бы даже назвать и страну и местность, где жил наш токарь, но не все ли равно?

Первым и главным украшением его садика служила красная кислая рябина, но росло в саду и одно грушевое дерево, да только без плодов. И все же счастье токаря скрывалось как раз в этом дереве, в его невидимых грушах!

Раз ночью поднялась сильная буря; в газетах писали даже, что ветер подхватил большой дилижанс и швырнул его оземь, как щепку. Немудрено, что таким ветром обломило и сук у грушевого дерева.

Сук принесли в мастерскую, и токарь, ради шутки, выточил из него большую грушу, потом поменьше, еще меньше и, наконец, несколько совсем крохотных. — Пора было дереву принести груши! — сказал он шутя и раздал груши детям — пусть играют!

К числу вещей, необходимых в сырых, дождливых странах, относится, конечно, зонтик, но вся семья токаря обходилась одним зонтиком. В сильный ветер зонтик выворачивало наизнанку, иногда даже ломало, но токарь сейчас же приводил его в порядок. Одно было досадно — пуговка, на которую настегивалось колечко шнура, охватывавшего сложенный зонтик, часто выскакивала или ломалось само колечко.

Раз пуговка отскочила, токарь стал искать ее на полу и нашел вместо нее одну из маленьких точеных груш, которые отдал играть детям.

— Пуговицы теперь не найти! — сказал токарь. — Но можно воспользоваться вот этой штучкой! — И он просверлил в груше дырочку, проткнул сквозь нее шнурок, и маленькая груша плотно вошла в полуколечко. Так хорошо застежка еще никогда не держалась!

Посылая на следующий год в столицу ручки для зонтиков, токарь послал также вместо застежек и несколько выточенных груш с полуколечками к ним и просил хозяина магазина испробовать новые застежки. Последние попали в Америку; там скоро смекнули, что маленькие груши лучше, удобнее всяких пуговок, и потребовали от поставщика, чтобы впредь и все зонтики высылались с такими застежками.

Вот когда закипела работа! Груш понадобились тысячи! Токарь принялся за дело, точил, точил, все грушевое дерево пошло на маленькие груши. А груши приносили скиллинги и далеры!

— Так счастье мое скрывалось в грушевом дереве! — сказал токарь. У него теперь была уже большая мастерская, он держал подмастерьев и учеников, вечно был весел и приговаривал: «И в щепке порою скрывается счастье!»

Скажу то же самое и я.

Говорят же ведь: «возьми в рот белую щепочку и станешь невидимкою!» Но для этого нужно взять настоящую щепочку, которая дается нам на счастье от Господа Бога. Вот и мне дана такая, и я тоже могу извлечь из нее, как и токарь, звонкое, блестящее, лучшее в свете золото — то золото, что блестит огоньком в детских глазках, звенит смехом из детских уст и из уст их родителей. Они читают мои сказки, а я стою посреди комнаты невидимкою — у меня во рту белая щепочка! И увижу я, что они довольны моей сказкой, я тоже скажу: «Да, и в щепке порою скрывается счастье!»

Упражнение № 3

Цель: снятие эмоционального напряжения у подростков

Храм тишины

«Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите

внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?..

Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?..

Остановитесь и подумайте: что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других.

Вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены глубокой тишиной...

Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда

Занятие №4

Упражнение № 1

«Цель помочь подросткам стать более уверенными в себе.

Ход работы: Зачитывается сказка «О вере в себя», которая обсуждается по следующему плану:

- О чем эта сказка?
- Что значит «верить в себя»?
- Почему царевна выбрала в мужья принца?
- Во что верите вы?

О вере в себя

В очень известном и большом городе жил старый царь, вдовец. У царя была дочь, невеста.

Царевна далеко славилась и лицом и умом, и потому многие весьма хорошие люди желали сосватать её. Среди этих женихов были и князья, воеводы, и гости торговые, и ловкие проходимцы, которые всегда толкаются в знатных домах и выискивают, чем бы услужить; были разные люди. Царевна назначила день, когда могут прийти к ней женихи и сказать громко при ней и при всех, что каждый надеется предоставить своей жене - царевна была мудрая. Женихи очень ожидали этого дня, и каждый считал себя лучше всех других. Один перед другим хвалились женихи, кто именитым родом за тридцать девять поколений, кто богатством, но один из них ничем не хвалился и никто не знал, откуда пришёл он. Он хорошо умел складывать песни; песни его напоминали всем их молодые, лучшие годы, при этом он говорил красиво и его любили слушать, даже забывая спросить, кто этот певец. И хотя он не был князем, но все женихи обращались с ним, как с равным.

В назначенный день все женихи оделись получше и собрались в палату, к царю. Согласно обычаю, женихи поклонились царю и царевне. Никого не пустил вперёд князь древнего рода, за ним слуги несли тяжёлую красную книгу. Князь говорил:

— Царевна, мой род очень знатен. В этой книге вписано более ста поколений...

И князь очень долго читал в своей книге, а под конец сказал:

— И в эту книгу впишу жену мою! Будет она ходить по палатам моим, а кругом будут образы предков весьма знаменитых.

— Царевна, — говорил именитый воевода, — окрест громко и страшно имя моё. Спокойна будет жизнь жене моей, и поклонятся ей люди — им грозно имя моё.

— Царевна, — говорил залитый сокровищами заморский торговый гость, — жемчугом засыплю жену мою; пойдёт она по изумрудному полю и в сладком покое уснёт на золотом ложе.

Так говорили женихи, но певец молчал, и все посмотрели на него.

— Что же ты принесёшь жене своей? — спросил певца царь.

— Веру в себя, — ответил певец. Улыбнувшись, переглянулись женихи, изумлённо вскинул глазами старый царь, а царевна спросила:

— Скажи, как понять твою веру в себя?

Певец отвечал:

— Царевна! Ты красива, и много я слышал об уме твоём, но где же дела твои? Нет их, ибо нет в тебе веры в себя. Выходи, царевна, замуж за князя древнего рода и каждый день читай в его алой книге имя своё и верь в алую книгу! Выходи же, царевна, замуж за именитого гостя торгового, засыпь палаты свои сверкающим золотом и верь в это золото! В покое спи на золотом ложе и верь в этот покой! Покоем, золотом, алыми книгами закрывайся, царевна, от самой себя! Моего имени нет в алой книге, не мог я засыпать эту палату золотом, и, куда иду я — там не читают алой книги и золото там не ценно. И не знаю, куда иду я, и не знаю, где путь мой, и не знаю, куда приду я, и нет мне границ, ибо я верю в себя!..

— Обожди, — прервал певца царь, — но имеешь ли ты право верить в себя?

Певец же ничего не ответил и запел весёлую песню; улыбнулся ей царь, радостно слушала её царевна, и лица всех стали ясными. Тогда певец запел грустную песнь; и примолкла палата, и на глазах царевны были слёзы. Замолчал певец и рассказал сказку; не о властном искусстве говорил он, а о том, как шли в жизнь разные люди, и пришлось им возвращаться назад, и кому было легко, а кому тяжело. И молчали все, и царь голову опустил.

— Я верю в себя, — сказал певец, и никто не смеялся над ним.

— Я верю в себя, — продолжал он, — и эта вера ведёт меня вперёд; и ничто не лежит на пути моём. Будет ли у меня золото, впишут ли имя моё в алых книгах, но поверю я не золоту и не книге, а лишь самому себе, и с этою верой умру, и смерть мне будет легка.

— Но ты оторвёшься от мира. Люди не простят тебе. Веря лишь в себя, одиноко пойдёшь ты, и холодно будет идти тебе, ибо, кто не за нас — тот против нас, — сурово сказал царь.

Но певец не ответил и снова запел песню. Пел он о ярком восходе; пел, как природа верит в себя, и как он любит природу и живёт ею. И разгладились брови царя, и улыбнулась царевна, и сказал певец:

— Вижу я — не сочтут за врага меня люди, и не оторвусь я от мира, ибо пою я, а песня живёт в мире, и мир живёт песней; без песни не будет мира. Меня сочли бы врагом, если бы я уничтожил что-либо, но на земле ничто не подлежит уничтожению, и я создаю и не трогаю оплотов людских. Царь, человек, уместивший любовь ко всей природе, не найдёт разве в себе любви к человеку? Возлюбивший природу не отломит без нужды ветки куста, и человека ли сметёт он с пути?

И кивнула головой царевна, а царь сказал:

— Не в себя веришь ты, а в песню свою.

Певец же ответил:

— Песня — лишь часть меня; если поверю я в песню мою больше, чем в самого себя, тем разрушу я силу мою, и не буду спокойно петь мои песни, и не будут, как теперь, слушать их люди, ибо тогда я буду петь для них, а не для себя. Всё я делаю лишь для себя, а живу для людей. Я пою для себя, и, пока буду петь для себя, дотоле будут слушать меня. Я верю в себя в песне моей; в песне моей — всё для меня, песню же я пою для всех! В песне люблю лишь себя одного, песней же я всех люблю! Весь для

всех, всё для меня — всё в одной песне. И я верю в себя и хочу смотреть на любовь. И как пою я лишь для себя, а песню мою живлю всех — так пусть будет вовеки. Поведу жену в далёкий путь. Пусть она верит в себя и верою этой даёт счастье многим!
— Хочу веры в себя; хочу идти далеко; хочу с высокой горы смотреть на восход! — сказала царевна.

И дивились все.

И шумел за окном ветер и гнул деревья, и гнал на сухую землю дождевые тучи — он верил в себя

Упражнение №2

Цель: осознание подростками ценности себя и других

45 секунд

Ход работы: за 45 секунд попробуйте ответить письменно на следующие вопросы:

- Что вам нравится в людях?
- Что не нравится в себе?
- Что вы сделаете за 10 лет до смерти? - Ваши привычки?
- Что не нравится в людях?
- Какая ложь в себе нравится?

Прочтите то, что написали. Постарайтесь осознать мысли, приходившие в голову во время выполнения упражнения, и те, что приходят сейчас. Разделите мысли и чувства. Остановив мысль, остановим и чувство. Обратив внимание на чувство, мы дадим ему проявиться и освободим его таким образом (это как выход на балкон из душной комнаты), помните, что, питая чувства мыслями, мы мешаем им. А препятствуя своим чувствам, мы мешаем себе

Упражнение № 3

Цель: выявление подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

Время: 20 минут.

В поисках смысла жизни.

Ведущий: «Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?

Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?

Как я отношусь к тому, как я живу?

Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Самые смелые могут озвучить свои мысли.

Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

Замечания: для некоторых подростков задание найти для ведущих смысл своей жизни может оказаться трудным, возможно, кто-то из участников относится к жизни потребительски. Не следует поправлять их ответы. "Осознание должно прийти к ним самостоятельно — например, во время занятий. Тогда это будет высокой оценкой вашей работы с группой»

Упражнение № 3

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Материалы: магнитофон, аудиокассета с записью медитативной музыки.

Время: 20 минут.

Формула удачи

Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Ведущий: «Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями.

А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.)

А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы!

Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Обсуждение: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Занятие № 5

Упражнение № 1

Цель помочь подросткам принять себя такими, какие они есть.

Ход работы: Зачитывается сказка «Принять себя», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.

Принять себя

Однажды король пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

— Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

Ты здесь потому, что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Почему тебе необходимо быть Буддой? Если бы Бог хотел другого Будду, он произвел бы столько Будд, сколько захотел. Но он создал только одного Будду, этого достаточно. С тех пор он не создал другого Будду или Христа. Вместо этого он создал тебя. Подумай, какое внимание Универсума было уделено именно тебе!

Ты избран — не Будда, не Христос, не Кришна. Их дело сделано, они внесли свой вклад в существование. Сейчас ты здесь, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой ... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя

Упражнение №2

Цель: принятие себя подростками

Принятие лучшего в себе

Ангелы летают потому, что чувствуют себя легкими...

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

Три мои лучшие физические части тела:
Три лучшие качества в общении:
Три необычные характеристики самого себя:
Три особенности сердца:
Одна самая важная моя ценность
Самое важное качество

Упражнение № 3

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Время: 20 минут.

Я подарок человечеству.

Ведущий: «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Замечания: не останавливайте подростков, даже если для ведущих вам кажется, что их аргументы не убедительны.

Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека

Занятие № 6

Упражнение № 1

Цель помочь подросткам осмыслить их жизнь. Осознать ее связь с жизнями окружающих.

Ход работы: зачитывается рассказ «Я умерла», далее обсуждается его смысл вместе со всей группой.

Я умерла

Знаете, почему самоубийцы не попадают в рай? Нет, не оттого, что лишили себя жизни, дарованную им Богом. Их наказывают за чужие жизни. Жизни близких людей. За причиненное им горе.

Сколько прошло времени с того дня, я уже не помню. Время для меня больше не существует. Здесь его нет...

Я считала причины, по которым сделала это, вескими. Мне казалось, что это единственный выход. Но теперь я понимаю, что просто не пыталась найти другие пути. Я сделала так, как было проще всего, проще для меня. Теперь что-то изменить невозможно. Одним легким движением я лишила шансов на счастье не только себя, но и тех, чью любовь я не сумела оценить вовремя. И сейчас у меня нет оправданий...

Последнее, что я слышала, пронзительный крик. Чей? Не знаю. Еще было ощущение полета. Но такое короткое, что его практически невозможно уловить. Больше ничего. Вспышка света. Вдали промелькнули огни ночных домов. От них режет глаза.

Прихожу в себя. Попыталась встать – нестерпимая боль во всем теле. Еле сдерживая крик, все же встаю. Осмотрелась вокруг. Не понимаю! Где я?! Пройдя пару шагов, я понимаю: "Это парк. Но как я тут оказалась???"

Я не могла что-либо понять. Весь день как будто выпал из памяти. Не помню абсолютно ничего. Идя по аллее, замечаю, что вокруг нет ни одного прохожего. Интересно, сколько сейчас времени? Не припомню, чтоб парк был пуст. Вдруг за спиной я услышала шорох. Обернувшись, вижу на скамейке маленького кудрявого мальчика, лет пяти. Странно. Готова поспорить, что его только что тут не было. С минуту я ждала, не появятся ли вслед за ним хоть кто-нибудь из взрослых. Не может же ребенок быть один в столь позднее время. Но ничего такого не произошло.

Тогда я осторожно подошла и села рядом.

- Привет, малыш. Ты потерялся? – тихо спрашиваю я.
- Нет. – ответил мальчуган, даже не посмотрев на меня.
- Где же твои родители? Почему ты один?
- Я ждал тебя, – сказал он и поднял на меня большие карие глаза.

Ответ меня слегка удивил, но я не придавала этому никакого значения. Мало ли чего могут сказать дети?

- Как тебя зовут?
- Не знаю.
- Но мама же тебя как-то называет? – рассеяно спросила я.
- Никак. У меня её нет... – грустно ответил малыш.

Наступила пауза. Я не знала, что же мне делать дальше. Оставить ребенка в такой поздний час одного я не могла.

- Я хочу тебе что-то показать, – внезапно сказал мальчик и вскочил со скамейки.

Я взяла его за руку, и мы пошли по парку. Спустя некоторое время мы оказались возле моего дома.

- Ты здесь живешь? – снова спрашиваю я малыша.
- Нет.
- А где? – я присела перед ним на корточки. – Куда нам идти?
- Уже никуда, – ответил он, вертя в руках игрушечную машинку.

Я хотела спросить еще что-то, но в этот момент раздался пронзительный крик. Я посмотрела в ту сторону, откуда он донесся.

Кричала девушка. Она стояла в компании молодежи. На лице у нее застыл ужас. Она указывала куда-то вверх, пытаясь сказать что-то.

Проследив за ее жестом, я оцепенела: в освещенном пролете окна на восьмом этаже стояла девушка. Спустя мгновение она сделала шаг.

Мое сердце похолодело. Вокруг тут же поднялась суета: кто кричал, чтоб вызвали скорую, кто кинулся оказывать первую помощь. А я не могла оторвать взгляд от окна.

В эту секунду мне казалось, что я не слышу ничего, кроме бешеного биения собственного сердца, и не видела ничего, кроме света из окна квартиры на восьмом этаже моей квартиры.

Каждая минута, каждая секунда того вечера стала для меня нескончаемым кошмаром, память о котором не стереть никаким способом. Окровавленное тело у отца на руках, мама и сестра в слезах, оглушительный вой сирены скорой помощи.

Бегу по улице прочь от своего дома. По щекам катятся слезы. Бешеный ветер безжалостно бьет по лицу. Выбившись из сил, падаю на холодную землю. Задыхаясь, стираю слезы ладонью. Вдруг рядом замечаю мальчика, того же мальчика.

- Что происходит? – хриплым голосом спрашиваю я.
- А ты разве не понимаешь? – наивно говорит малыш. Отрицательно качаю головой: не хочу понимать!
- Ты умерла.
- Что?! – становится еще тяжелее дышать, – Это не правда!!! Ты все врешь!!! Так не бывает. Слышишь?! Не бывает!!! – срываюсь на крик, хочу убежать. Но вопрос за спиной заставляет остановиться.
- Разве ты не этого хотела? Разве ты не для этого покончила с собой?

В голову ударяет резкая боль и перед глазами проносятся картинки прошедшего дня: школа, вопящая классуха, насмешливые взгляды одноклассников, скандал с мамой, слезы, карниз и ослепляющие огни ночного города.

- Почему?
- Почему ты здесь? А чего ты ждала? – рассмеялся мальчишка.

- Я не знаю, я думала, что больше не будет боли, я хотела прекратить этот кошмар.
- Ты ошиблась.
- Но почему?! Разве я мало страдала?! За что мне это?!
- За что? – удивляется он. – Хорошо. Я покажу тебе.

Мы молча идем по какой-то улице. Вскоре перед нами возникает серое здание. Это больница.

- Зачем мы здесь?
- Так надо. Идем.

Входим и поднимаемся на второй этаж. Над входом висит табличка: "Реанимационное отделение". Дальше ярко освещенный коридор. Белые двери с номерами палат. Возле одной из таких дверей сидит мой отец, обхватив голову руками. Он плачет. Я только однажды видела, как плачет мой отец. Тогда погиб его лучший друг.

Мне было больно видеть его таким. А теперь? Теперь причиной его слез была я. В следующую секунду из палаты вышел человек в белом халате. Папа поднялся ему на встречу и что-то тихо спросил. В ответ тот покачал головой:

- Мы не в силах что-либо сделать. Ее мозг мертв. Вам остается решать: отключить систему или нет.

Отец опустил обратно на стул. Его лицо стало бледным, как мел.

- Господи!!! За что?! – коридор наполнился рыданиями.
- Пойдемте, – тихо сказал врач. – вам надо успокоиться.

Он куда-то увел его. По моим щекам покатались слезы. В груди стало невыносимо больно. Я хотела пойти за ними, но малыш меня остановил:

- Нам сюда.

Он ввел меня в палату. На кровати лежала я. Рядом сидела мама и сестра.

Я просидела с ними до утра. В 10:15 все было кончено, мое сердце остановилось. НАВСЕГДА!!!

Похороны были на новом кладбище. Мы стояли в стороне от всей процессии. Холодный осенний ветер бил в лицо. По телу пробежали мурашки. Я посмотрела на пустырь вокруг. Не одного, даже самого маленького, деревца. Здесь все было мертвым. Подойдя ближе к месту, я рассмотрела среди толпы Диму.

- Что он тут делает? – в недоумении спросила я.
- Он пришел попрощаться с тобой. – ответил он.
- Но почему? Почему он здесь???
- Потому что ты ему была дорога...
- Что?! Нет! Ты ошибаешься!
- Почему? – наивно спросил малыш.
- Потому что он ко мне ни разу не подошел! Потому что я ему не нравлюсь.
- Это не так. Человек не всегда способен понять другого человека. Здесь ошиблась ты. Ты боялась с ним заговорить. А почему ты думаешь, что он не боялся? Ты делала вид, что не замечаешь его. Так как он мог узнать, что нравится тебе? Его пугало то, что ты посмеешься над его чувствами.
- Это не честно! Я не знала! – я опустила на холодную землю.

Ветер еще беспощадней хлестал по лицу. Я смотрела на Диму, который тихо стоял в окружении людей. Все они пришли проститься со мной. Всем им сейчас было плохо. Я читала на лице Димы печаль, безграничную боль.

- Дима, милый. – тихо прошептала я. – Ну почему все так?!

Очередной порыв ветра, в этот момент Он повернулся в мою сторону. На секунду мне показалось, что он смотрит прямо на меня, мне в глаза. Полный отчаяния взгляд. Он упал на колени рядом с могилой и по его щекам побежали слезы.

- Я отомщу.

Я не могла больше здесь находиться, мне было больно. Я быстро бежала, а омертвевшие листья плавно ложились под ноги. Странно, сейчас только начало осени, а листья почему-то были какими-то черными и уже совершенно безжизненными. Они мертво лежали под ногами. Вдруг чей-то голос где-то неподалеку привлек мое внимание. На скамейках детской площадке сидела компания молодежи. Я отошла в тень высокого дерева, хотя понимала, что меня и без этого никто не увидит.

Дима сидел в компании изрядно подвыпивших приятелей. Хотя сам мало от них отстал: в руке полупустая бутылка водки. Ярко раскрашенная малолетка вешается ему на шею, что-то пискляво сюсюкая.

– Отвали! – грубо бросает он ей в лицо.

– У! Малыш сердится! – девушка, видимо, не из «понятливых» – Малыш не хочет развлекаться???

– Отвали, сказал! – рыкнул парень и с силой толкнул от себя малолетку.

Та с визгом вскочила со скамейки:

– Ты чего!?

Компания закатилась пьяным смехом, и лишь на его лице оставалось хмурое выражение. Прямые черты красивого лица, карий затуманенный взгляд, смотрящий в одну точку, и бутылка водки, крепко сжатая в руке.

– Эй, Малыш! – так его звали все вокруг. Лишь для меня он был просто Димкой. Самым любимым и родным. – Ты чего? Обжурился что ль?

Приятель хлопнул его по плечу. Малыш сделал большой глоток и ничего не ответил.

– Да оставь ты его! – сказал Олег. – Не видишь, наш Малыш в унынии!

– Это он из-за той серой мыши страдает. – ехидно прошипела какая-то девка и прижалась к Олегу.

– Какой? – не понял парень, сидевший рядом с Малышом.

– Той, что с окна сиганула.

– Гонишь! – заржал тот. – Мал, ты че? Правда?

– Заткнись. – прохрипел в ответ тот.

– Чего? Ты на меня из-за этой сучки так?! Малыш, не гони!

– Это все из-за вас! Вы ее довели!..

Он ударил первым, завязалась драка. Кто-то достал нож. Но он не отступился. Спустя несколько минут он медленно упал на холодную землю, покрытую мертвой листвой. Подбежав к нему, я рухнула на колени.

– Нет, Господи, что же ты наделал?

Я тщетно пыталась закрыть рукой рану возле сердца. Что может сделать призрак? Ничего.

– Боже!!! – дикие крики отразились от темного неба. – Оставь ему жизнь.

Я посмотрела в его глаза. Таких ясных глаз я не видела ни у кого. И как тогда на кладбище, сейчас он смотрела на меня. И сейчас он меня видел.

– Дима! – прошептала я. – Держись, умоляю тебя! Ты должен жить!

С его ресниц сорвалась кристальная слеза.

– Прости... – еле слышно прошептал тот.

Больше не было ни слова. Никто так и не пришел, не спас его. Бог меня больше не слышал. Когда ночь начала становиться серой и появились первые лучи бесцветного рассвета, ко мне подошел тот же малыш.

– Пойдем. Нам пора!

– Нет. Я не оставлю его.

– Ты не можешь остаться. Пойдем.

Через какое-то время мы услышали, как где-то за спиной раздались крики. Видимо первые прохожие нашли его безжизненное тело на холодной земле. Того, кого я так любила. Кого я больше никогда не увижу. Чья смерть – моя вина.

Прошел наверно уже ни один месяц, может даже ни один год.

Часто бываю дома. У мамы. Подолгу сижу в углу на кухне и смотрю, как она плачет в темноте. Пока никто не видит. Она очень состарилась. А глаза стали такими грустными, в них читалась усталость. От слез и горя.

Но она все еще держится. Ради сестры. Она целыми днями бывает у Кати, помогая с детьми. А потом приходит домой и плачет, каждый вечер.

А папы больше нет. Он не справился с болью. Он стал много пить, очень много. Он винил маму в том, что она была со мной очень строга. Они стали постоянно ругаться, потом он напивался, садился в машину и ехал, куда глаза глядят. Однажды он не вернулся. Был гололед. Машину занесло, и он не справился с управлением. Вылетев на встречную полосу, он врезался в грузовик. Смерть наступила мгновенно. После этого маму положили в больницу с сердечным приступом.

Малыш больше не приходит. Его забрали. Однажды он пришел и сказал, что нам пора прощаться. Теперь я знаю его имя, Владик. Когда-то давно я мечтала, что у меня будет ребенок, сын, и его обязательно будут звать Влад. Маленький кудрявый мальчонка, с огромными зелеными глазенками.

Бесшумно иду по серому городу. Вокруг никого. Иногда всплывают картинки моей жизни. Они как черно-белое кино. Тогда я и не знала, что все это было со мной, не замечала тех счастливых минут. Я тоскую по краскам. По чистому голубому небу, по стаям весенних птиц, по новогоднему снегу, по всему, что я потеряла. Скучаю по улыбке мамы. По ее материнской любви. Скучаю по сестре. Я иногда вижу ее, вижу, как растут ее дочки, маленькие, непоседливые. Как бы я хотела быть с ними рядом.

Как бы хотела вернуть отца и Димку. Но я не могу этого. Никто не может. Я виновата в этих смертях и ничего не могу с этим сделать. Я считала себя несчастной, я думала, что могу распоряжаться своей никчемной жизнью как хочу, ведь она МОЯ. А она оказалась не только моей.

Каждая жизнь прочно связана с другими жизнями. Жизнями всех тех, кто нас любит. Как бы мы не были убеждены в том, что безнадежно одиноки на всем белом свете, что всем плевать, что с тобой будет – это не так. И их жизни мы ломать не в праве.

Упражнение № 2

Цель: осознание подростками ценности их жизни

Маяк.

Хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, покинутым.

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова - высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мели, являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, источник, который никогда не гаснет

Упражнение № 3

Цель: завершение цикла занятий, подведение итогов, получение обратной связи.

Прощание.

Ведущий: «Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в "чемодан" — там есть все необходимое для вашей поддержки и

уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы прийти на помощь!

Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления». Подростки высказываются по кругу. Ведущий благодарит их за участие в групповой работе и делится своими впечатлениями

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа
Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр социальной помощи семье и детям «Росток»
Отделение психолого-педагогической помощи (служба профилактики семейного
неблагополучия, служба «Экстренная детская помощь»)

Родительское собрание

Непростые взаимоотношения детей и родителей. Конфликт поколений

Составил: психолог Андреева Н.Г.

п. Игрим
2013

Родительское собрание с показом презентации.

Тема «Непростые взаимоотношения детей и родителей. Конфликт поколений»

Цель проведения: повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и общения с детьми.

Задачи:

1. Формирование представлений об эффективных способах родительского взаимодействия в процессе воспитания.
2. Усиление способности родителей к пониманию и чувствованию эмоционального мира собственного ребенка.
3. Получение опыта конструктивного разрешения конфликтов с детьми.

Собрание рассчитано на детей и родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в социально опасном положении.

Место проведения: ОППП

Оборудование:

- в зале стулья расставлены полукругом по количеству участников;
- экран проекционный;
- ноутбук;
- проектор;
- фотоаппарат;
- цветные карандаши, фломастеры;
- цветные карточки.

Реквизит:

- солнышко, на лучах которого написаны качества ребенка;
- солнышко с пустыми лучами;
- мягкая игрушка;
- переходящий предмет;
- презентация на тему «Непростые взаимоотношения детей и родителей. Конфликт поколений»;
- буклет «10 заповедей для родителей».

Ведущий: Н.Г. Андреева

Ход собрания:

Ведущий встречает гостей, провожает в зал.

Упражнения «Цвет настроения»: *В зале ведущий предлагает выбрать любую цветную карточку, которая нравится приглашенным (выбранный цвет показывает актуальное настроение гостя). О значении цвета ведущий обещает рассказать в конце собрания.*

Гости рассаживаются в зале. На экране – тема родительского собрания (слайд 1)

Ведущий:

Здравствуйте, уважаемые гости! Мы рады вас приветствовать на нашем мероприятии. Сегодня мы поговорим о непростых взаимоотношениях между родителями и детьми.

Чаще всего самое большое влияние на человека оказывает семья. Не общество в целом, не школа, не работа, а именно семья. И в первую очередь личность ребенка формируют родители. Они помогают ребенку усваивать правила поведения в обществе, разбираться в происходящем, учат общению и взаимодействию с людьми, состраданию. От взаимоотношений ребенка с родителями во многом зависит, каким он вырастет, как будет строить свои отношения с окружающими (слайд 2).

Попробуем разобраться, как складываются в семье отношения родителей и детей.

В жизни ребенка отец и мать занимают очень большое место. В его глазах родители выступают как:

- источник поддержки, без которой ребенок чувствует себя беспомощным и одиноким;
- воплощение власти, поскольку они распоряжаются жизненными благами, могут наказывать и поощрять;
- образец и пример для подражания;
- старшие друзья и советчики, которым можно доверить свои проблемы и переживания (слайд 3).

Интересные факты. Результаты опроса 272 мальчиков и девочек, учащихся 9-11 классов, посещавших школу в крупном городе, выявили очень высокий уровень согласия с родителями. Детей попросили указать, кто оказывает на них самое сильное влияние по ряду вопросов: родители, сверстники или лучший друг (слайд 4,5).

Для большинства родителей дети являются важнейшей частью жизни. Детей любят, им посвящается свободное время, их содержат материально, о них заботятся, за них переживают. Любому родителю желает счастья и успеха в жизни для своего ребенка.

Упражнение «Мое солнышко»

Ведущий: Возьмите на столе солнышко. Нарисуйте схематично лицо вашего ребёнка, каким обычно вы его видите, а на лучиках запишите те качества, которые есть у вашего ребёнка.

(Родителям предлагается солнце, на котором надписи на лучах отсутствуют. Родители выполняют задание.)

Ведущий: Любому ребёнок имеет свою палитру красок. В нём как бы смешались доброта и агрессия, смелость и страх, тяга к познаниям и лень, смех и слёзы. Но эта палитра гораздо шире, чем вы себе представляете. Посмотрите на это солнышко и вы увидите, как многогранен ваш ребёнок.

(Родителям предлагается солнышко с лучами, на которых написаны все качества, которые может проявлять ребёнок. Родители читают свои и написанные черты ребёнка.)

Ведущий: Ребенок ждет от родителей улыбки, заботы, нежности, тепла, поддержки, похвалы, одобрения, понимания, любви (слайд 6).

Но отношения между этими близкими людьми – родителями и их детьми – не всегда складываются просто. Родители воспитывают детей по-разному. Ученые-педагоги выделяют четыре основных метода воспитания.

Первый метод, когда все решения, касающиеся детей, принимаются исключительно родителями.

Второй метод, когда решения принимаются совместно родителями и детьми.

Третий метод, когда при принятии решений последнее слово остается за ребенком.

И последний, **четвертый, метод** допускает, что решения принимаются то родителями, то детьми, а иногда совместно (слайд 7,8).

Рассмотрим, как они могут повлиять на отношения детей с родителями.

Если дети всегда слушаются родителей и выполняют все их требования, не задавая вопросов и не высказывая своего отношения к принятым решениям, могут возникнуть не совсем откровенные отношения в семье. Если ребенку не нравится какое-то решение, ему лучше постараться объяснить взрослым свое отношение к нему. Возможно, родители сумеют убедить его изменить свое мнение, а они, в свою очередь, узнают, что думает их сын или дочь. Тогда дети не будут расти излишне робкими или зависимыми. Рассмотрим другой случай — когда подростки не считаются с родительскими запретами. Таким подросткам стоит задуматься о том, что их родители обладают гораздо большим жизненным опытом и лучше могут предвидеть последствия их поступков. Можно согласиться с народной мудростью: «Каждый учится на своих ошибках».

Но некоторые ошибки очень трудно исправить! Кроме того, во взрослой жизни люди, которые не привыкли считаться с интересами других, столкнутся со многими проблемами. Поэтому стоит учиться находить компромиссные решения прежде всего в семье, с собственными родителями.

В любой, даже самой дружной семье может возникнуть конфликт. В чем же причины непонимания? Самая первая причина – разные взгляды на жизнь и на самих себя (слайд 9).

Родители часто боятся всевозможных несчастий, которые могут произойти с детьми. Поздно возвращается домой – могут напасть хулиганы. Поехали в гости на дачу – могут попасть в аварию. А подростки считают, что родители чересчур осторожны и тревожатся напрасно. Может быть, иногда страхи взрослых действительно больше реальной опасности. Но надо помнить, что эти волнения от любви к своим детям. И стоит по возможности успокоить родных (не задерживаться дольше оговоренного времени на улице, позвонить с дачи), а не настаивать на своей самостоятельности. Другая причина – плохое понимание родителями современной моды и культуры молодежи. Стоит задуматься над тем, что с возрастом вкусы людей устоялись, им сложно воспринимать что-то совсем неожиданное, например сережку в носу. Можно обсудить возникшее непонимание, найти аргументы (т. е. доказательства) в пользу новой моды. И обязательно помнить, что гораздо важнее этого непонимания теплые дружеские отношения и поддержка родителей. Демократия – это конфликты. Истинная демократия в том и заключается, что каждый, имея возможность отстаивать свои интересы различными средствами, вплоть до конфликта, предпочитает завершить их конструктивно, гуманными, цивилизованными способами (слайд 10).

Практическая часть: проигрывание и обсуждение конфликтных ситуаций, которые возникают или могут возникнуть в семье. Например, ситуация нежелания ребенком выполнять домашнее задание; ситуация нежелания ребенка приходить во время домой и т.д. (ситуации проигрываются таким образом, что дети становятся родителями и родители – детьми; такая расстановка ролей позволяет каждому из участников посмотреть на себя со стороны и увидеть ошибки в собственном поведении).

Ведущий: Мы стираем все шероховатости, пытаемся сделать ребёнка гладким, удобным. Но для кого? Сможет ли такой ребёнок защитить себя? А зачастую мы изживаем в ребёнке свои, а не его ошибки.

Мы читаем нотации, обвиняем, не пытаемся разобраться в сути, тем самым унижаем своего ребёнка, а не помогаем ему. Отсюда нерешительность, неуверенность в себе, скрытность и, как следствие, заниженная самооценка.

Мы ругаем ребёнка, срываемся на нём, а нередко применяем и физические наказания. Но каждое физическое наказание в своё время откликнется физическим протестом.

Детство, как правило, это идиллия, где нет места отрицательным эмоциям. Но ребёнок не только испытывает их, но и порождает. Поэтому важно научиться гасить агрессию. Воспитывая ребёнка, необходимо иметь ввиду, что чаша поощрений должна перевешивать чашу наказаний в несколько раз. Только тогда ребёнок будет ощущать себя комфортно. Пополните чашу поощрения. Воспитывая ребёнка, необходимо научить его летать, а не ползать.

Упражнение «Все мы родом из детства»

Ведущий: Уважаемые родители, сейчас я предлагаю вам вернуться в детство. У вас в руках мягкая игрушка – это вы. Возьмите её на руки, подержите. Можете оставить её у себя, можете посадить на стул. Вот вы – маленький – сидите на стуле. Что бы вы хотели услышать от своей мамы? *(Желающие высказаться родители проговаривают вслух ответ на вопрос: хотел бы услышать, что мама меня любит, что она гордится мной, что рада за мои успехи в школе и т.д.)*

Ведущий: Что бы вы сами хотели сказать маме? *(Желающие высказаться родители проговаривают вслух ответ на вопрос: я очень люблю свою маму, я хочу тебе помочь, давай вместе сделаем уборку и т.д.)*

Ведущий: Дорогие родители, запомните сейчас сказанные вами слова, пережитые вами эмоции и чувства. Помните, что благополучие и успех ваших детей в ваших руках. Примите от нас буклеты, где предложены полезные советы по воспитанию подрастающего поколения *(родителям раздаются буклеты)*.

Упражнения «Цвет настроения»: *Ведущий снова предлагает выбрать цветную карточку. Дает интерпретацию по выбранному цвету.*

Ведущий: Мы благодарим вас за участие в этом мероприятии. Всего доброго, до новых встреч.

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа
Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр социальной помощи семье и детям «Росток»
Отделение психолого-педагогической помощи (служба профилактики семейного
неблагополучия, служба «Экстренная детская помощь»)

Консультация
Для родителей подростков

«Как предотвратить внутреннее напряжение»



Составил: социальный педагог
Щербакова Н.Н.

Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка - глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, - не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

Давление со стороны родителей, педагогов

Как бы это ни было неприятно осознавать, но наиболее часто встречающиеся причины таких внутреннего напряжения – конфликты в семье, в которых каждая из сторон не желает пойти другой навстречу. Наряду с этой указывается и другая причина – взаимоотношения со сверстниками.

Подростки как будто пытаются доказать всему миру свою значимость и уникальность. Важно понять, что попытки детей лишить себя жизни являются и «детским» способом разрешить тот или иной конфликт, выйти из конфликтной ситуации, просто перестать мешать кому – то.

Судя по опросам тысяч детей, систематическое осуждение родителями своих детей за плохие отметки, эгоистичное поведение, агрессивные выходки зачастую имеет характер не серьезного разговора «по душам», а скорее раздраженно – озлобленного критиканства без оставления подростку хоть какой - ни будь надежды на исправление. Такая критика идет совсем не во благо и уж никак не способствует исправления подростком своего поведения и характера.

Несколько правил сообщения негативной информации, своего недовольства ребенку.

- оценивание поступков, действий, а не личности в целом («Твой поступок неприятно удивил меня»), избегания навешивания ярлыков вследствие совершения подростком проступка. Не факт, что он его повторит в будущем, однако постоянные напоминания о неприятной ситуации, подчеркивание вины ребенка в результате могут стать для него поводом закрепления данной формы поведения;

- отсутствие обобщений («Не всегда, а СЕГОДНЯ получилось выполнить задание не в полной мере»);

- сравнение с ЕГО собственными УСПЕХАМИ («Заметь, сегодня у тебя получилось гораздо лучше, чем вчера, в прошлый раз»);

- отрицательная информация сообщается ПОСЛЕ положительной («Это хорошо, что ты прибрал вещи в шкафу, но тебе осталось привести в порядок книги на столе»);

- беседы, в которых неизбежно обсуждение отрицательных моментов, желательно проводить один на один, а не в присутствии всех членов семьи, гостей.

Возникает закономерный вопрос: если детей не воспитывать, то они совсем отобьются от рук, а родителям потом отвечать! Здесь очень важно понять, что вами как родителем движет, когда происходит конфликт.

Если вы действительно из любви к ребенку пытаетесь исправить ситуацию, но при этом не знаете, как это сделать конструктивно, с пользой для дела, то вы можете воспользоваться рядом рекомендаций по поведению в ссоре с ребенком.

Вполне возможно, что при оставлении ситуации в прежнем состоянии, вы сможете наблюдать у ребенка следующие особенности:

- отгораживание от контактов, замкнутость, апатичность,

- сосредоточенность на себе и, как следствие, внешняя рассеянность;

- сниженное настроение;

- плохой аппетит или избирательность в еде (это когда ребенок может месяцами питаться пищей одного и того же типа – макаронами одного сорта или только картофельным экспресс- пюре, дошираками, другими пищевыми суррогатами);

- плаксивость;

- агрессивность;

- расстройства сна;

- жалобы на множественные недомогания.

Зачастую все названные поведенческие признаки становятся симптомами такого заболевания как депрессия. В случае, если вы подозреваете его наличие, имеет смысл проконсультироваться с психологом или психиатром, который и пропишет необходимый курс лечения ребенку.

Озлобленность, агрессивное поведение является одним из признаков комплекса симптомов аутоагрессивного поведения (агрессия, направленная на себя). Как вы уже успели заметить, что в различных поведенческих проблемах детей легче разобраться и устранить их, поняв причину их возникновения. Зачастую дети защищаются, руководствуясь принципом «Лучшая защита – это нападение!». В этом случае имеет смысл определить, от кого и от чего защищается ребенок. Очень помогает такой работе воспроизведение ситуации агрессии и предшествующих событий. Если при таком анализе Вы не увидели таких причин, возможно агрессия патологическая и тогда потребуется помощь специалистов - медиков.

Если Ваш ребенок убегает из дома, попробуйте понять что заставляет его уходить из дома, ведь человеку свойственно искать комфорт. Даже в том случае, когда человек просто осознает причины того или иного поведения, он уже встает на путь изменения. И поддержать его на этом долгом и трудном пути может профессиональный психолог.

Высказывание угрозы суицида заставляет нас насторожиться (как психологов, так и родителей с педагогами). Важно обратить на это внимание, ведь это определенный сигнал. Бывают случаи, когда родители сами в разговоре зачастую говорят об отсутствии желания жить. А поскольку родительский пример – самый важный и запоминающийся детям, то им грех не повторить за мамой или папой. Если Вы заметили за собой такую особенность, постарайтесь воздержаться от таких высказываний или сообщать о своих ощущениях позитивно (Я так жить не могу. – Мне нужно отдохнуть, и я посмотрю на все новыми глазами.). Вообще, закономерно, что у родителей – оптимистов дети перенимают их радостное мироощущение.

Мы даем краткие рекомендации по поведению с ребенком:

Если они слишком общие, то лишь потому, что каждый случай уникален. Обязательным условием в разрешении возникшей проблемы является обращение к специалистам (психологам, психиатрам, психотерапевтам) по месту жительства.

Тема – потери.

а) Переживания, связанные с разводом, уходом родителей из семьи очень насыщены и болезненны для детей. Мы приводим общие рекомендации родителям, находящимся в состоянии развода.

1. *Никогда не выясняйте отношений при ребенке.* Это очень сложно, но необходимо. Как только атмосфера начнет накаляться, представьте себе весь тот ужас, который сейчас испытывает ребенок, если Вы закричите. Усилим воли возьмите себя в руки и уйдите в другую комнату, в ванну, на улицу – куда угодно, и пожалейте ребенка, которому, вы, конечно же, хотите добра.

2. *В разговорах с ребенком никогда не обвиняйте ни в чем своего мужа (жену).* Наоборот, всячески содействуйте общению ребенка с отцом или матерью, если они больше с вами не живут. У ребенка должен быть записан номер и адрес отсутствующего родителя, он всегда должен знать, что может к нему обратиться за помощью.

3. *Если ушедшему из семьи родителю в новой жизни ребенок не важен, все равно не рассказывайте ребенку о нем гадости.* Ребенок вырастет и сам разберется, что к чему. А пока постарайтесь уделять общению с ребенком больше времени.

4. *Помните, что развод всегда оставляет след в психике ребенка.* Даже если ребенок не говорит о том, что его что – то беспокоит, это совсем не значит, что с ним все в порядке. Если ребенок замкнулся в себе, и вы видите, что напряжение накапливается внутри него, то необходимо проконсультироваться у психолога.

5. *Не нужно заставлять ребенка любить отчима или мачеху.* Тем более нельзя рассчитывать, что ваш новый супруг(а) сможет заменить ребенку родного отца, особенно если тот не теряет контакта с ребенком и готов помогать ему. Пусть отчим (мачеха) станет для ребенка просто хорошим другом (подругой).

б) Разрыв романтических отношений.

В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений – травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенным обликом кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за высокомерием – чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа «время лечит» или «есть и другие» обидны для молодого человека и отражают его неприятие реальности. Здесь вполне возможно поделиться своим опытом отношений в подростковом возрасте, выразить сочувствие и понимание положения сына или дочери. Опыт завершения отношений может стать тем багажом, который позволит вашему ребенку, пережив и приняв его, стать сильнее. Ваша задача – находиться рядом.

Для размышления

Если человек когда – ни будь, задумается о своем предназначении в жизни, возможно составление большого списка целей. Поскольку мы стали существами социальными, для нас значимо достижение различных успехов в обществе, материальные ценности. Зачастую стремясь к достижению этого, мы забываем о своем основном предопределении – оставить после себя след на Земле в виде продолжения своего рода. И когда ребенок добровольно собирается оставить этот мир, мы воспринимаем это как повод к размышлению.

Что же заставляет детей делать именно такой выбор? Вы можете сказать, что сейчас жизнь такая, мы и сами иногда не знаем и как выжить. Мы же поделимся тем, что подросткам приходится в несколько раз труднее и сложнее. Да, да, именно так, поскольку подростковый возраст считается наиболее тяжелым кризисом в жизни человека, в который происходят мучительные изменения внешности, физиологических особенностей функционирования организма, изменения поведения и образа мыслей. А если добавить ту самую «жизнь», в которой сложно выживать, жизнь кажется невыносимой и полной страданий. Если вспомнить свои ощущения в возрасте 11-15 лет, то оказывается, что редко у кого они безоблачные. Поэтому иногда можно забыть, что вы родитель и посмотреть на ребенка другими глазами.

Рекомендации родителям.

(как себя вести в конфликте с ребенком)

- *Выясните, в чем состоит причина конфликта.* Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувствами, без криков и ругани.
- *Четко сформулируйте чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок.* К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой». «Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».
- *Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.* Возможно составление письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками; не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях). Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (вместо уборки в комнате – сложить вещи в шкафу и порядок с книгами на письменном столе).

- *Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия. Будьте гибкими, если желаете достичь главного – разрешения конфликта.*
- *Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям, желательно с указанием срока договоренности. К примеру, наш договор действует в течение следующей недели. В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто – то был не совсем искренним и на самом – то деле предложенный выход из ситуации кого – то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.*