

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области
ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

Программа
по профилактике суицидальных проявлений у
подростков «Палитра жизни»
для педагогов, родителей и учащихся

Автор:
Моргунова Эльвира Николаевна
педагог-психолог
МКОУ Хреновская СОШ №1
Воронежская область
Бобровский район

2015

**« Чаша жизни прекрасна!
Какая глупость негодовать на нее только потому,
что видишь ее дно»
Э.Ренан
«Если бы смерть была благом,
боги не были бы бессмертными»
Сафо**

Актуальность

В течение последних пяти лет частота суицидальных действий среди подростков имеет заметную тенденцию к увеличению.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. В настоящее время выбор данной темы обусловлен актуальностью проблемы самоубийств среди детей и подростков.

Проблема суицида среди подростков привлекает внимание психологов, социологов, психиатров многих стран мира. Суицидальное поведение – это фактически не только крик о помощи, это в какой-то степени ответ на глубинные переживания, признание своей растерянности перед тем, что для него по-настоящему актуально и что он по тем или иным причинам не в состоянии разрешить (или думает, что не в состоянии разрешить). И здесь психологи из разных стран мира практически единодушны в том, что: причинами 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих.

В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки[10].

Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутрличностный конфликт и т. д. Причём большинство детей, добровольно ушедших из жизни или попытавшихся это сделать, психически были абсолютно здоровы. Юность бескомпромиссна, она не понимает наших взрослых «игр», ей не нравится,

что «истина где-то там». Вот поэтому-то именно подросток так легко порой впадает в депрессию. Жизнь для него уже пуста и бесполезна, раз она столь несовершенна.

Чаще совершают суицидальные действия внешне вполне благополучные ребята из семей среднего и даже высокого достатка. Они умны, начитанны, впечатлительны и порой крайне эмоциональны. Дети же из неблагополучных семей, как правило, обладают более высокой психологической выносливостью. Но и эта выносливость имеет низкий порог. Ребёнку хватает иной раз одного резкого слова, вздорного обвинения, злой насмешки со стороны взрослого или друга, или того, кому он привык доверять, чтобы почувствовать себя в полном жизненном тупике. Тупике, из которого, по его мнению, есть только один выход [10].

Детская психика настолько ранима, что ребёнок может повеситься из-за конфликта с родителями или выбраться из окна после воспитательной беседы в учительской. Неразделенная любовь, влияние религиозных сект, бытовая неустроенность, отсутствие тепла и понимания со стороны родителей, внутренняя опустошённость из-за того, что «все вокруг врут», самонаказание, когда ребёнок решает, что он не заслуживает права жить, или, наоборот, бегство от наказания, когда подросток убивает себя, страхась наказания со стороны взрослых, наконец, памятное многим из нас по собственному, к счастью, так и не воплотившемуся в жизнь опыту желание продемонстрировать всем, «каким я был хорошим» и «пусть они поплачут теперь без меня» [10].

В последнее время всё чаще причиной для самоубийства среди подростков становится слишком серьёзное отношение к... учёбе. Причём даже не всегда с их собственной стороны. Невольными виновниками трагедии оказываются родители. Молодому человеку постоянно внушается мысль о том, что он должен непременно быть лучше всех прочих, главным образом в сфере образования. От подростка буквально требуют совершенства. Подобный груз непрошенных благодеяний и категорических надежд нередко непосильным бременем ложится на плечи юного человека. И лидируют в этом печальном списке отличники, а вовсе не троечники, как можно было бы подумать. Школьные проблемы обычно не становятся непосредственной причиной самоубийств подростков, но, тем не менее, приводят к понижению общей самооценки учеников, а также к резкому падению уровня сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды. Наконец, проблемы эти оказываются иногда той самой злополучной «последней каплей», когда подростку кажется, что весь мир ополчился против него [10].

Мотивов для совершения суицида может быть масса.

Важными мерами профилактики любых нарушений поведения будут являться:

мероприятия, направленные на выявление внутрисемейных нарушений, патологических стилей воспитания,

обучение родителей психологической грамотности в отношениях с детьми, ответственности за принимаемые решения, начиная с планирования беременности.

Все дети имеют 5 основных потребностей, определяющих их эмоциональное здоровье: в уважении, собственной значимости, принятии, связи с другими людьми, в безопасности. Если все эти потребности удовлетворены, то детям хорошо .

До 13-летнего возраста суицидальные попытки практически не встречаются. Начиная с 13-15 лет эта активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам , поэтому, мы считаем что возрастную группу, с которой должна реализовываться данная программа – учащиеся 14- 17 лет [7].

Говоря о профилактике суицидального поведения у детей и подростков, мы должны говорить, в том числе, о профилактике нарушений привязанности, о правильном поведении родителей и педагогов с детьми, имеющими такие нарушения, об обучении родителей психологической грамотности в отношениях с детьми разного возраста.

Новизна

В основе профилактической программы «Палитра жизни» лежит принцип междисциплинарного взаимодействия специалистов, основанный на согласовании общих усилий специалистов различных областей (учителей, школьных психологов, социальных педагогов), а также родителей при проведении профилактической работы в семьях и в образовательном учреждении. Подростки постепенно учатся видеть вокруг себя цветной мир, наполненный положительными эмоциями. На протяжении всех 7 занятий дети постепенно рисуют символы, настраивающие на определенные положительные чувства. В заключении программы получается «палитра настроения»-яркий рисунок позитивно влияющий на эмоциональное настроение подростка. Учащиеся могут их подарить, тем, кому считают нужным или оставить себе.

Занятия для родителей и учителей по профилактике суицида среди детей и подростков, мы считаем, необходимо проводить совместно, что повышает их эффективность в плане разработки индивидуального подхода к каждому ребенку и помогает выработать совместный план действий школы и семьи.

Занятия для учащихся можно проводить со всеми учащимися класса начиная с 7 по 11 класс, вне зависимости от того входят ли они в группу риска или нет.

Наша учебная профилактическая программа строилась на следующих современных **принципах**:

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

Программа «Палитра жизни» это модель организации психологической поддержки педагогов, родителей и подростков направленной на профилактику суицидов .

В основе программы лежит **основная цель** : первичная профилактика суицидов подростков, через повышение социально- психологической позитивной адаптации к жизни адаптированности, компетентности участников образовательного процесса в области общей профилактики и предупреждение потенциально возможных ситуаций, связанных с суицидальной проблематикой.

задачи:

1. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
2. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Снижение процента агрессивности, конфликтности.
5. Оптимизация взаимоотношений в семье, в ученическом коллективе.

Программа состоит из 2 блоков: 1 блок – занятия для учащихся, 2 блок – занятия для учителей и родителей. Занятия проводятся с учащимися не реже 1 раза в неделю, а с родителями и учителями не реже чем в 2 месяца раз.

Оборудование

Мультимедийное оборудование, смарт доска, гуашь:

красная,оранжевая,зеленая,голубая, синяя,фиолетовая; бумага для рисования формат А3,кисти для рисования, аромомасла: апельсин, розовое дерево, мята;

Результативность программы

Данная программа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде. У учащихся с помощью тренинговых занятий вырабатываются жизнеутверждающие установки, способствующие активному приспособлению ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Критерии эффективности проведения программы

Инструментарий (методики)	Показатели эффективности
Педагогическое наблюдение	% обучающихся, занятых в спортивных секциях, кружках
Методика «Шкала тревожности» Филиппа	% обучающихся, имеющих низкий уровень тревожности
Оценка личностных особенностей	% обучающихся, успешно прошедших адаптацию
Тестирование «Социометрия», «Самооценка	% высоких оценок психологического климата в коллективе, семье
«Общителен ли я?», «Оценка отношений подростка с группой», «Детско-родительские отношения»	
Методика «Состояния агрессии у подростков»	% обучающихся, имеющих низкий уровень агрессивности
Басса-Дарки	
Методика «Дом-Дерево-Человек»	Повышение контроля обучающегося над своими эмоциями

Проводится 2 раза: до проведения программы и после.

Содержание программы

Программа рассчитана на 13 часов и 2 часа на диагностику до проведения программы и после у подростков. Программа состоит из 2-х блоков: блок 1-7 часов, для занятий с подростками, блок 2- 6 часов, занятия с родителями и учителями. Занятия с учащимися проводятся в виде тренинговых занятий, КТД, а с родителями и учителями: круглых столов, педагогических практикумов, педагогических рингов, диспутов. В программе «Палитра жизни» используются **методы и техники** психолого-педагогического воздействия:

- ❖ притчи
- ❖ визуализация
- ❖ психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций)
- ❖ телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация)
- ❖ арт-терапия (свободное и тематическое рисование)
- ❖ моделирование и анализ проблемных ситуаций
- ❖ ролевая игра

В блок 1 входят следующие темы: Философский камень или вот я какой; испытание любовью; Per aspera ad Astra - Через тернии к звездам; путь счастливого человека; день преобразования; ключи общения; величайшая ценность – жизнь!

Содержание блока 2: крик о помощи или что мы знаем о подростковом суициде; ошибки воспитания; он влюбился; прессинг успеха; пока не поздно!; Жизнь без потрясений или помощи сам себе и ребенку.

В программе есть два приложения, в которых собраны примеры лекций, памятки, притчи и другая информация, которую можно использовать в программе. Ведущий-психолог выступает в роли тьютера, т.е. ему необходимо направлять дискуссии, работу педагогических рингов, круглых столов к нужному результату, но не вмешиваться в процесс споров, без необходимости. Каждый ведущий может изменить содержание программы занятия в зависимости от уровня психологических знаний у участников и их возрастной категории. В конце любого занятия обязательно проводится рефлексия.

Использованная литература и интернет-источники:

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ.
3. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
4. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
5. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
6. Психология развития человека как личности/ Д.И.Фельдштейн. – Избр. тр. в 2 т. – М.; Воронеж: МПСИ НПО 2005.
7. Рачковская Т.В. Нарушения привязанности как фактор риска суицидального поведения. Актуальность проблемы, профилактика,

- лечение // Сайт «Детская психиатрия и психология». Режим доступа: <http://psihologos.akkupunktura.ru/?p=2032> (Дата обращения 11.03.15)
8. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
 9. Романова И.В. Профилактика суицидального поведения детей в вечерней (сменной) средней общеобразовательной школе. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/648497/> (Дата обращения 20.04.15)
 10. Сайт «Детская психиатрия и психология». - Режим доступа: <http://psihologos.akkupunktura.ru/?p=6> (Дата обращения 20.03.15)
 11. Сайт «Социальная сеть работников образования nsportal. ru» - Режим доступа: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2014/10/25/stress-i-priemu-ego-regulyatsii> (Дата обращения 20.06.15)
 12. Сиягин Ю.В., Сиягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
 13. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
 14. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
 15. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения "Перекресток" // Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/508676/> (Дата обращения 12.03.15)
 16. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет.

Тематический план занятий

№ п/п	Тема	Вид и тип занятия	Кол- во часо в	Оборудование
Блок 1 <i>Занятия для учащихся</i>				
1	Философский камень или вот я какой.	Тренинговое занятие с элементами диспута	1	Лист А3, кисти, фиолетовая гуашь, презентация, медиапроектор, компьютер,

				оборудование сенсорной комнаты
2	Испытание любовью	Тренинговое занятие	1	Красная гуашь, лист А3, кисти, презентация, медиапроектор, компьютер
3	Per aspera ad Astra - Через тернии к звездам	КТД	1	Лист А3, кисти, синяя гуашь, презентация, медиапроектор, компьютер
4	Путь счастливого человека	Тренинговое занятие	1	Лист А3, кисти, желтая гуашь, презентация, медиапроектор, компьютер, оборудование сенсорной комнаты, аромомасла.
5	День преображения	Тренинг	1	Лист А3, кисти, голубая гуашь, презентация, медиапроектор, компьютер, оборудование сенсорной комнаты
6	Ключи общения	Тренинговое занятие	1	Лист А3, кисти, оранжевая гуашь, презентация, медиапроектор, компьютер
7	Величайшая ценность - жизнь	КТД	1	Лист А3, кисти, зеленая гуашь, презентация, медиапроектор, компьютер
	Блок 2 <i>Занятия для родителей и учителей</i>			
1	Крик о помощи или	диспут	1	презентация,

	что мы знаем о подростковом суициде			медиапроектор, компьютер
2	Ошибки воспитания	педагогический ринг	1	Листы А4, карандаши, презентация, медиапроектор, компьютер
3	Он влюбился	педагогический практикум	1	презентация, медиапроектор, компьютер
4	Прессинг успеха	педагогический ринг	1	презентация, медиапроектор, компьютер
5	Пока не поздно!	диспут	1	Листы А4, карандаши, презентация, медиапроектор, компьютер
6	Жизнь без потрясений или помощи сам себе и ребенку.	тренинг	1	Листы А4, карандаши, презентация, медиапроектор, компьютер

Блок 1

Занятия для учащихся

Занятие №1

Философский камень или вот я какой

Ты скажешь, эта жизнь – одно мгновенье,
Её цени, в ней черпай вдохновенье.
Как проведёшь её – так и пройдет,
Не забывай: она – твоё творенье.
Омар Хайям

Цель:

Формировать у учащихся осознания себя как личности, принятие и понимание собственной ценности, уникальности и неповторимости.

Оборудование: Лист А3, кисти, фиолетовая гуашь, презентация, медиапроектор, компьютер, музыкальный центр, диски с музыкой для релаксации, небольшой камушек выкрашенный в фиолетовый цвет «философский камень».

Ход занятия

I. Вводная часть.

1. Правила поведения в группе. (Обсуждение и запись на доске (время: 2 мин, ожидаемый результат (ОР): Атмосфера взаимопонимания и психологического доверия в ходе работы группы по программе..)

2. Упражнение «Продолжай-ка...» (время: 3 мин, ОР: активизация работы группы.)

Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- ❖ «Меня любят за то, что ...»
- ❖ «Мне хочется доставить радость...».
- ❖ «Я хочу жить, потому что...»
- ❖ «Мне пришла в голову отличная мысль...»
- ❖ «Хочу поделиться своей радостью...»
- ❖ « У меня теплеет на душе, когда я думаю о ...»
- ❖ « Мне помогает в жизни...»
- ❖ « Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о ...»
- ❖ « Фиолетовый цвет у меня ассоциируется с...»

II. Основная часть

1. Притча «Краски жизни» ...» (время: 15 мин, ОР: постановка цели занятий, настрой на работу по программе, знакомство с влиянием цвета на настроение)

Ведущий: (звучит негромкая музыка) *Чтение притчи*
«Краски жизни» (см.приложение)

Рефлексия: От чего зависит наша жизнь? В какие тона окрашен окружающий мир? Кто художник, выбирающий краски для каждого дня и настроения?

- В ходе наших занятий мы с вами попробуем найти краски в нашей жизненной реальности, составим свою «палитру жизни» и научимся раскрашивать свою жизнь яркими красками, находить их там, где кажется, что их нет, как настоящие художники.

Как вы думаете, какая краска сегодня будет у нас на занятии?

Откуда будем черпать его в безбрежном океане нашей жизни?

(дети высказывают свои предположения)

-Да. Мы сегодня уже начали о ней говорить это **фиолетовая краска.**

Фиолетовый цвет- цвет философов. Поэтому и наше занятие называется «Философский камень». А кто знает, что это за камень и почему его ищут? (ответы учащихся. Если дети не знают, то ведущий рассказывает историю философского камня). А мы с вами будем с его помощью, раздумывать над собой, т.е. говоря языком художников-рисовать свою личность в которой есть много ценного и позитивного, и все это необходимо сберечь.

2. Упражнение «Философский камень ...». (время: 5 мин, ОР: помочь участникам увидеть в себе положительные и значимые для других личностные качества)

Дети, встав в круг кладут «философский камень» в ладони другому, по очереди говорят ценные качества, которыми обладает его сосед справа. Например: «Дима, обладает таким ценным качеством, как доброта». Следующий ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (*повторяет сказанное ему*), затем добавляет: «А вот Алена, обладает таким ценным качеством, как ...».

Ведущий: Вот видите как много в вас уникальных и ценных качеств.

3. Упражнение «Бабушкин сундук» ...» (время: 15 мин, ОР: учащиеся находят в себе, уникальные качества личности и задумываются о своей неповторимости и ценности)

Ведущий: Все вы наверняка в детстве любили заглядывать в бабушкин сундук. А что там было? (ответы детей) Самое ценное для вашей семьи, может и до сих пор все хранится в них. Вот и мы сейчас нарисуем с вами с помощью фиолетовой краски прямоугольник, символизирующий сундук и положим в него все ценные неповторимые качества вашей личности. А какие качества личности вы знаете? Давайте назовем (ответы детей). А теперь напишите свои качества внутри этого прямоугольника. (работа детей).

Ведущий: Кому принадлежат эти уникально-ценные качества? Эти качества мы должны сохранить, так же как хранятся семейные ценности в бабушкиных сундуках. И что бы не произошло, мы храним семейные реликвии. А что надо сделать, чтобы сохранить вашу ценность? (детей привести к мысли, что они и только они являются носителями уникальных качеств, а значит, чтобы их сохранить, надо сберечь себя, как личность-самое ценное что есть в жизни).

-А вот как это сделать мы будем учиться с вами на следующих занятиях.

III. Заключительная часть.

Рефлексия: (время: 5 мин, ОР: получить обратную связь с учащимися, услышать пожелания для следующего занятия.)

-Что запомнилось в занятии, что показалось важным и интересным? (ответы детей по кругу, можно с использованием «философского камня»)

Ритуал прощания: (5 мин, ОР: позитивный настрой). А теперь встали в круг и улыбаемся, похлопали по плечу друг друга и громко произнесли, хлопнув в ладоши над собой: **«Жизнь – прекрасна!»**

Занятие 2

Испытание любовью

"Любовь - самая зыбкая разновидность счастья"

Э.М. Ремарк

Цель: формировать понятия о любви, качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным любви.

Оборудование: Красная гуашь, лист А3, кисти, презентация, медиапроектор, компьютер

Ход занятия

I. Вводная часть.

1.Игра-активизатор (время: 3 мин, ОР: активизация работы группы.)

2.Упражнение «Чувства» (время: 7 мин, ОР: умение выражать чувства и распознавать их по мимике и жестам)

Каждому участнику прикрепляется на спину карточка со словом означающим чувства (например: любовь, ненависть, ревность, восторг и др.), которую он не видит. Игрок находит себе "собеседника", читает его слово, так же делает и "собеседник". Чтобы угадать свое слово, они показывают без слов друг другу, изображая чувства. Угадывать можно 3 раза.

II. Основная часть.

III. 1. Притча «Как важна любовь» ...» (время: 10 мин, ОР: постановка цели занятий, настрой на работу по программе, знакомство с любовью, как ценным чувством)

Ведущий: (звучит негромкая музыка, идет показ презентации)

Чтение притчи

«Как важна любовь» (см. приложение)

Рефлексия: Что значит любовь для вас? А какая бывает любовь? (виды любви). С каким цветом можно соотнести любовь? Всегда ли любовь взаимна? Для чего нужна любовь? Можно ли прожить без нее? Можно ли заставить любить?

2. **Рисуем** «Любовь» ...» (время: 5 мин, ОР: вызвать положительные ассоциации со словом любовь). Красной гуашью рисуют предметы, напоминающие о любви, нежных чувствах друг к другу.

3. **Диспут** «Несчастливая любовь» (время: 10 мин, ОР: умение конструктивно относиться к проблемам в любви и самому находить силы чтобы справиться с этим)

Ведущий зачитывает отрывок из произведения Э.М.Ремарк: "Неделя - это целая вечность, если ты по-настоящему несчастен. Несчастливы были мои волосы, мое тело, моя кровать, даже мои платья. Я была до того полна горя, что мир перестал для меня существовать. Я была настолько несчастна - вся, полностью, - что через неделю мое горе иссякло. Все проходит, и постепенно оживаешь".

- А что бы вы посоветовали человеку, у которого несчастная любовь? (ответы учащихся)

4.**КТД:** Составление памятки «Все впереди...» (время: 10мин, ОР: умение самостоятельно справляться с трудностями)

(коллективная работа в группах по составлению алгоритма действий, если у тебя несчастная любовь)

III. Заключительная часть.

Рефлексия (3 мин)

Ритуал прощания (2 мин)

Занятие №3

**Per aspera ad Astra –
Через тернии к звездам**

Самая лучшая победа для человека - это покорить себя самого: быть же покоренным собою постыднее и ниже всего.

Платон

Цель: поддержать позитивное восприятие себя и других, формировать более адекватное представление о себе и жизни, повысить самооценку подростков.

Оборудование: Синяя гуашь, лист А3, кисти, презентация, медиапроектор, компьютер

Ход занятия

I. Вводная часть.

1.Игра-активизатор (время: 3 мин, ОР: активизация работы группы.)

2.Упражнение «Художник – оптимист» (время: 10 мин, ОР: научатся изменять негативные эмоции в позитивные, меняя внутреннее состояние)

- Мы с вами сегодня рисуем, но рисовать можно по-разному: карандашами, красками, руками, а еще словами. Вот этим-то мы и займемся.

Один изображает «портрет» лицом, позой жестами-отрицательное эмоциональное состояние. Второй «художник» «стирает» это и исправляет его на позитивный антипод, давая словесные инструкции: «Уголочки губ поднять, разверни плечи». А зритель должен отгадать первоначальное состояние и замысел «художника».

Рефлексия: какая роль была самой трудной?

Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояние, следуя чужим инструкциям. Меняется ли внутреннее состояние от изменения «маски»?

Почему наше сегодняшнее занятие имеет такое название «Per aspera ad Astra – Через тернии к звездам»? (ответы учащихся) *(необходимо вывести ребят к тому, что только преодолевая препятствия, мы достигаем успехов. Привести примеры из жизни знаменитостей, выслушать примеры детей)*

II. Основная часть.

1.Притча «Отношение к жизни» ...» (время: 10 мин, ОР, умение находить в трудностях, которые встречаются в жизни у подростков-позитив)

Ведущий: (идет показ презентации) **Чтение притчи**

«Отношение к жизни» (см. приложение)

Рефлексия: -Удастся ли вам, когда у вас проблемы видеть в них положительную сторону для себя?

Бывало ли что из-за плохого настроения вы не видели, то хорошее что происходило с вами рядом?

Какие советы вы дали бы своим сверстникам, чтобы они избежали таких ошибок? (ответы записываются на доске)

2. Упражнение «Мой портрет в синих тонах» (время: 15 мин, ОР, умение находить положительные стороны в критике)

Каждый держит перед собой лист подписанный и кисть с синей гуашью. Все становятся в круги: внешний и внутренний. Кто стоит напротив берет лист и рисует соседа 30 сек, по звуковому сигналу меняются местами и дорисовывают портрет. Так пока все у каждого чего-то не нарисуют.

Рефлексия: Трудно было рисовать? Почему? Нужно ли всегда воспринимать видение другого серьезно?

Подумай, как изменится твоя самооценка если тебе скажут:

твои родители тебя хвалят;

ты завалил экзамен;

твои друзья “за тебя горой”;

учитель физкультуры кричит на тебя;

ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;

кто-то назвал тебя “психом”;

тебя избрали в совет класса;

ты подвел приятеля.

Так и в жизни, что бы тебе не сказали, даже если тебе это не нравится, нужно воспринимать позитивно-вот как этот портрет.

III. Заключительная часть

1.Рефлексия (2мин)

2.Ритуал прощания.

Занятие №4

Путь счастливого человека

**Счастье приносят добрые дела и помощь другим людям.
Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное.**

Платон

Цель: Открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные ситуации в жизни подростков. *Оборудование:* Желтая гуашь, лист А3, кисти, презентация, медиапроектор, компьютер

Ход занятия

I. Вводная часть.

1.Игра-активизатор (время: 2 мин, ОР: активизация работы группы.)

2.Упражнение «Дневной дозор» (время: 10 мин, ОР: научатся видеть положительные образы в различных ситуациях, помогая другим)

Введение. «Правая и левая рука»: берут цвета темные, но (например, черный и синий) разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуем каракули двумя руками; открыв глаза, меняются рисунками и взяв гуашь желтого цвета сформируют образы и стараются создать позитивный рисунок.

Ведущий: закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Затем поменявшись листами, посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нем образы счастья и создайте рисунок. (включить позитивную музыку).

Рефлексия: Трудно ли было увидеть образы-счастья? А сто такое счастье в вашем понимании? А кто знает формулу счастья? (ответа учащихся).

II. Основная часть.

1. Стихотворение Такмаковой «Сказочка о счастье» ...» (время: 10 мин, ОР, видеть счастье в помощи тем, кто в ней нуждается)

Ведущий: (идет показ презентации) **Чтение стихотворения.**

«Сказочка о счастье» (см. приложение)

- **Рефлексия:** Как возникает счастье или откуда счастье берется?
- Кто и как делает нас счастливыми?
- Что мешает нам быть счастливыми? Как это происходит?
- Как стать счастливым? (ответы учащихся)

2. **Диспут «Формула счастья»** (время 10 мин, ОР: выведение формулы счастья). Вывести ребят к тому что счастье имеет 3 составные: 1- быть оптимистом. 2- полная загруженность работой. 3- делится позитивом со всеми.

3. Упражнение на невербальную поддержку «МЧС» 10 мин

Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из них, а он в это время издает сигнал бедствия (SOS). Те, кто находится ближе всего, берут его за руки с двух сторон, остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты».

Обсуждение.

- Что вы почувствовали, когда на помощь пришли спасатели?

III. Заключительная часть.

Упражнение «Символы счастья» (2 мин, Ор: соотнесение цвета и символов)

Ведущий-нарисуйте желтой краской на нашем полотне символы счастья, т.е., то, что, увидев, вы вспоминаете счастливые моменты.

Рефлексия (3 мин)

Ритуал прощания.

Занятие № 5 День преобразования

Хорошо, когда художник знает, что такое конфликт и стресс. Это богатый источник идей. Но я убежден, что творить в состоянии стресса невозможно. Стресс подавляет творчество.

Д.Линч

Цель: Формирование навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.

Оборудование: Лист А3, кисти, голубая гуашь, презентация, медиапроектор, компьютер, оборудование сенсорной комнаты.

Ход занятия

I. Вводная часть.

1.Игра-активизатор (время: 3 мин, ОР: активизация работы группы.)

2.Упражнение «Интервью» (время: 2 мин, ОР: систематизация знаний о стрессе и раздражении)

- А теперь мы с вами попробуем взять интервью. Мы знаем, журналистам приходится разговаривать с людьми иногда в сложных обстоятельствах, и они справляются с задачей. Вы сейчас разделитесь на пары и получите опросные листы, ваша задача взять интервью. (Как только участники получают опросные листы, включается громко музыка тяжелого рока, которая длится до конца интервью).

Лист1	Лист2
1.Что для вас стресс?	1.Кто или что вас раздражает?
2.Испытывают ли стресс ваши близкие?	2.Что обычно вы говорите близким, когда вы видите, что они напряжены?
3.На что похоже ваше стрессовое состояние?	3.Могли бы вы вообще не испытывать стресс?

Обсуждение: - Что раздражало вас? Что мешало?

II. Основная часть.

1.Притча «Профессор и стакан» (время: 10 мин, ОР: научить не держать в себе негатив)

Ведущий: (идет показ презентации). **Чтение притчи** «Профессор и стакан» (см. приложение)

Рефлексия: Бывало ли с вами такое? Чем все закончилось? Что надо сделать, чтобы избежать таких проявлений? (ответы учащихся)

3. Мини-лекция «Возникновение стресса и его виды» (5 мин, ОР: научатся разбираться в видах стресса и правильно реагировать на них)

план

- А) Что такое стресс.
- Б) Как он возникает.
- В) Стресс «Кролика»
- Г) Стресс «Льва»

Обсуждение:

Кто из вас испытывал стресс «Кролика» или «Льва»? каких ситуациях?

Как вы думаете, стресс может положительно влиять на нас?

А в чем оно заключается?

А какие отрицательные последствия вам известны?

Стоит ли их избегать?

4. Практикум «Знакомство со способами саморегуляции в преодолении негативных последствий стресса». (20 мин, ОР: умение применять различные способы борьбы со стрессом)

- Умеете ли вы справляться со своим стрессом?

Давайте сейчас вместе вспомним, как мама утешает своего ребенка? (гладит)

Как это делает друг? (похлопывает по плечу)

А любимый? (обнимает)

А как сын утешает мать? (прижимается, целует)

А если нет никого рядом? Вот сейчас я дам вам несколько советов о том, как самому себе помочь преодолеть негативные последствия стресса и мы с вами попробуем им научиться.

4.1. Похлопывание по коленям, щекам.

4.2. Поглаживание.

4.3. «антистрессовая точка»

Это упражнение также снимает чрезмерное, эмоциональное напряжение». Для этого в течение трех секунд необходимо плавно и равномерно надавливать на «антистрессовую точку», которая находится под подбородком

4.4. «Божественные ворота» (снимает крайнюю раздраженность)

Вы точку найдете на лучезапястной складке, расположенной на середине под мякотным возвышением пятого пальца кисти. Точка эта располагается глубоко.

4.5 «Мудра земли» (снимает стрессы, повышает самооценку)

Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные выпрямите. Закройте глаза и замрите.

4.6. «Лестница небесного храма» (снимает состояние безысходности, тоски, улучшает настроение)

Сложите пальцы в виде лестницы: большой на большой, безымянный на безымянный и т.д. Мизинцы выпрямите, и замрите на несколько минут. Улыбнитесь!

7.7. «Сова и соенок» (освобождает от напряжения)

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разведите плечи. Посмотрите через левое плечо и разведите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите тоже с левым плечом.

4.8. «Крюки» (поднимает настроение, улучшает позитивное отношение)

4.9. Упражнение «расслабление»

Руки сложить за спиной в замок и потянуться, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.

Пошевелите пальцами ног.

(можно использовать и такие упражнения как «Энергизатор», «Кнопки баланса», «Слон», кнопка «радость жизни»)

-Можно также просто погулять на природе, созерцая красоты- этому мы уже с вами научились.

-Хорошо снимает стресс – голубой цвет. Давайте возьмем голубую краску и просто почеркаем для души на нашем полотне.

-Элементы ароматерапии.

-Что усиливает наши зрительные ощущения? Конечно, запах. Каждый из вас уже знает, что запахи играют особую роль в нашей жизни. Одни, например, напоминают нам приятные события, например, запах апельсина-напоминает праздник. А еще он помогает снять напряжение, депрессию, сильную усталость, повышает работоспособность. (демонстрация масла сладкого апельсина). Есть еще такие ароматические эфирные масла как «иланг-иланг» (снимает состояние стресса, нервное истощение, беспокойство.), лавандовое, ромашковое, масло душицы и т.д. Немного масла можно втереть в область щитовидной железы и висков. Должны ощутить растекающееся тепло по телу. Осторожно применять аллергичным людям.

III. Заключительная часть.

Рефлексия (5мин)

Ритуал прощания.

Занятие № 6 Ключи общения

Только общение излечивает от самонадеянности, робости, глупой заносчивости, только свободный и непринужденный обмен мнений позволяет изучать людей, прощупывать, распознавать и сравнивать себя с ними.

Люк де Клапье де Вовенарг

Цель: развитие у подростков навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

Оборудование: Лист А3, кисти, оранжевая гуашь, презентация, медиапроектор, компьютер.

Ход занятия

I. Вводная часть.

1. Игра-активизатор (время: 2 мин, ОР: активизация работы группы.)

2. Упражнение «Разговор руками» (время: 10 мин, ОР: знания о вербальных и не вербальных формах общения)

Группа делится на разнополюсные пары, которые рассаживаются вполоборота.

Итак: Мы объединились в пары. В каждой выберите ведущего и ведомого. Теперь закройте глаза. Найдите в парах ладошки друг друга. Теперь каждый ведущий должен попробовать своей правой рукой что-то сказать руке партнера. Имеется ввиду ладошка, пальцы, запястье, тыльная сторона руки партнера. Вы можете прикасаться, тереть, сжимать, тереть, что-то еще, но своими движениями обязательно старайтесь донести до своего партнера свою мысль. Если партнер четко представляет, что ему говорят, т.е. что делают с его рукой, он должен «отзеркалить» эту фразу, т.е. сделать то же самое с левой рукой ведущего. Первый после этого говорит правой рукой вторую фразу, второй «зеркалит» первому, и т.д.

Рефлексия: расскажите, как вам удалось поговорить с партнером? Поняли ли вы друг друга? Что вы чувствовали в этом упражнении?

Затем партнеры меняются местами, после чего отвечают на вопрос «Что легче говорить или понимать?»

II. Основная часть.

Ведущий: Сегодня на занятии у нас оранжевый цвет. А кто-нибудь знает, что он означает? (Дружба, наслаждение, преданность...)

1. Притча «Два товарища» ...» (время: 15 мин, ОР: научатся врать лучше в дружбе, прощать обиды)

Ведущий: (идет показ презентации). **Чтение притчи.**

«Два товарища» (см. приложение)

Рефлексия:

Кто из вас прощал обиды?

Что легче прощать или обижаться и злиться?

2.Игра «Довольный и сердитый». (5 мин. Ор: научатся снимать напряжение)

Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда сердит. Сначала представь, что ты доволен. Как ты чувствуешь себя в этом случае? Где в своем теле ощущаешь, что ты доволен? Что ты тогда делаешь? Теперь представь, что ты рассержен... Открой глаза и походи по комнате, как можно более явно выражая, что ты сердит. Замри на минуту. Поменяй состояние. Веди себя и двигайся так, как если бы ты был очень доволен...

Рефлексия.

III. Заключительная часть.

1.Упражнение «Неприятность эту мы переживем» (10 мин, ОР: научатся вербально справляться с проблемами и позитивно настраивать себя на их решение)

Когда случается внезапно, какая - ни будь неприятность, то мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания... Поэтому необходимо потренироваться реагировать по-другому, используя словесные формулы. Например, «Отлично, посмотрим, что можно сделать», «Подумаешь, важность какая...», «Вот так фокус...». Вы должны придумать сами варианты реакций. (Конечно слова звучат иронично с досадой, даже раздраженно, но здесь включается цепочка используется зависимость слово-действие-состояние, перестраиваются на поиск выхода).

2. Упражнение «Холст» (время 2 мин, отображение символов дружбы, настройка настроения с помощью цвета)

- Возьмите наш холст и нарисуйте оранжевой краской символы дружбы.

Рефлексия (3мин)

Ритуал прощания.

Занятие № 7

Величайшая ценность – жизнь

**Никогда ни о чём не жалею, то что пройдено всё не за зря...
Без ошибок не стать нам мудрей, без синиц не поймать журавля.**

С. Асадова

Цель осознание здорового образа жизни, значения видения и миссии жизни человека.

Оборудование: Лист А3, кисти, зеленая гуашь и все предыдущие, презентация, медиапроектор, компьютер.

Ход занятия

I. Вводная часть.

1. **Игра-активизатор** (время: 2 мин, ОР: активизация работы группы.)

2. **Упражнение «Мое жизненное кредо»** (время: 10 мин, ОР: значение ценностей в жизни подростка) Нужно написать на тему эссе.

Рефлексия: Трудно ли вам было писать о жизни? Что значит для вас слово жизнь? Какой цвет называется цветом жизни?

II. Основная часть.

Ведущий: Сегодня на занятии у нас оранжевый цвет. А кто-нибудь знает, что он означает? (*Дружба, наслаждение, преданность...*)

1. **Притча «Нужно постучать в семь дверей, чтобы одна открылась» ...»** (время: 10мин, ОР: научатся не опускать руки при неудачах, и иметь несколько вариантов их решения, верить в лучшее)

Ведущий: (идет показ презентации) *Чтение притчи.*

«Нужно постучать в семь дверей, чтобы одна открылась» (см. приложение)

Рефлексия: Что означают сказанные стариком слова?

Кто из вас всегда имеет запасной вариант решения проблемы?

2. **Мозговой штурм «Закончи проповедь»** (3мин, ОР: активизация мышления подростков.)

Проповеди священников гласят:

Ибо за деньги можно купить постель, но не сон;

еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье;

слуг, но не друзей;

женщин, но не любовь;

жилище, но не ...

3. **Игра «Найди решение».** (время 10 мин, ОР: научатся не теряться в сложных ситуациях, доверять людям)

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Психолог говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое

желание жить».

(Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать детям, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.)

III. Заключительная часть.

Упражнение «Холст» (время 5 мин, ОР: Развитие творческого мышления: гибкости, беглости, оригинальности)

А теперь мы с вами собрали всю палитру красок жизни. Что-то уже изображено на нашем холсте, а чего-то не хватает. Сейчас вам нужно подумать и добавить в свою картину жизни, то чего вы еще не изобразили. Не забудьте, что теперь краски можно смешать, так как палитра собрана. Может вы смешаете любовь и солнце и получите друзей, а может... Впрочем вам решать, приступайте.

(Делаем вернисаж работ учащихся)

А теперь выскажитесь, чья картина вам ближе и почему?

Ведущий: Главное запомните, что темных и плохих красок в жизни не бывает, мы их по незнанию смешиваем, а потом просто не видим. Будьте хорошими художниками своей жизни, постоянно делая ее все ярче и привлекательнее!

Рефлексия:

Чему вы научились, пройдя эти занятия?

Что нового и интересного подчёркнули для себя?

Сможете ли вы теперь, справляясь с трудностями в жизни!

Ритуал прощания.

Жизнь – это шанс, не упусти его!

Жизнь – это мечта, осуществи её!

Жизнь – это любовь, так люби!

Жизнь – это долг, исполни его!

Жизнь – это счастье, сотвори его сам!

Жизнь прекрасна... Не разрушай её!

Блок 2 Занятия для родителей и учителей

Занятие № 1

Крик о помощи или что мы знаем о подростковом суициде

Цели:

- дать определение понятиям «суицид» и «суицидальное поведение»;
- выработать навыки распознавания суицидального поведения у подростков;
- ознакомить родителей и педагогов с основными принципами оказания психологической помощи подросткам находящимся в суицидально опасных жизненных ситуациях.

Оборудование: Лист А4, карандаши, презентация, медиапроектор, компьютер.

Ход занятия

III. Вводная часть.

4. Правила поведения в группе. (Обсуждение и запись на доске (время: 2 мин, ожидаемый результат(ОР): Атмосфера взаимопонимания и психологического доверия в ходе работы группы по программе)

5. Тест «Знаете ли вы подростковую психологию?» (время: 3 мин, ОР: выявление уровня информированности группы) (тест «Знаете ли вы подростковую психологию?» (см. приложение 2)

Рефлексия по результатам теста.

IV. Основная часть

1. Диспут «Крик о помощи или что мы знаем о суициде» (время: 35 мин, ОР: повысится уровень психологических знаний о подростковом суициде)

(Примерную информацию для диспута см. приложение 2) Необходима и презентация по информации, для лучшего восприятия. В ходе диспута участники обмениваются мнениями по данной теме.

Рефлексия: Что нового вы узнали для себя о подростковом суициде?

Есть ли еще волнующие вас вопросы по этой теме?

V. Заключительная часть.

КТД: Составление памятки для родителей о подростковом суициде.

Родители и учителя делятся на смешанные группы (по 6-8 чел. в группе), и каждая составляет свою памятку (время работы групп :10 мин) Затем все группы представляют свои памятки и информация обобщается,

запись ведется на ватмане, или на интерактивной доске (что лучше). Так сама по себе в электронном виде создается общая памятка «О подростковом суициде» для родителей. Можно заранее подготовить шаблон и работать непосредственно с ним.

В конце занятия, при наличии принтера, можно распечатать получившуюся памятку, для всех участников, а второй экземпляр попросить передать тем родителям, которых нет или которым она необходима по их мнению.

Занятие № 2

Ошибки воспитания

Цели:

Выявление причин неудач семейного воспитания.

Проигрывание кризисных ситуаций в семейных взаимоотношениях с учетом типа семьи.

Оборудование: Лист А4, карандаши, презентация, медиапроектор, компьютер.

Ход занятия

1. Вводная часть.

1. Анкета для родителей., (10 мин., ОР: позволяет определить состояние вопросов воспитания в семье)(Анкета для родителей см. приложение 2)

2. Основная часть

Минилекция «Стили семейного воспитания» (15 мин., Ор: познакомятся со стилями воспитания в семье) (Материал для минилекции (см. приложение 2)

6. Педагогический ринг (время: 20 мин, ОР: умение находить и исправлять ошибки воспитания). Педагогический ринг - новая форма работы с родителями. Участники делятся на 2 группы: учителя и родители. Им дается ситуация и каждая группа готовит решение в течении 3 мин. Затем группы представляют и защищают свои решения в течении 5 мин, отвечают на вопросы соперников. Если аргументы какой-либо группы перевешивают, другая группа получает нокаут (*примерные ситуации см. приложение 2*)

7. Итоговая часть.

Рефлексия

Занятие № 3 Он влюбился

Цели:

Дать понятие гендерному воспитанию подростков в семье и школе; развитие навыков конструктивного общения с подростками.

Оборудование: презентация, медиапроектор, компьютер

Ход занятия

1. Вводная часть.

1. **Упражнение «Воспоминание»** (10 мин, ОР: оживить воспоминание о первой любви, взаимных чувствах) (играет тихая красивая музыка, на экране показываем слайды с фотографиями взаимоотношений подростков)

Ведущий: - А вы помните свою первую любовь? Нарисуйте с чем ассоциируется она у вас (участники рисуют карандашом символы, напоминающие им о первой любви)

Я вижу, что не у всех она была счастливой. Как вы переживали это?

А во сколько лет возникает это чувство? Когда оно серьезно?

2. Основная часть

Педагогический практикум «Подростковая любовь» (30 мин., Ор: правильная реакция во взаимоотношениях с подростком в период первой влюбленности)

Ведущий: *Я хочу, чтобы вы поработали двумя группами: учителя и родители, и ответили на вопрос:» Как ведут себя влюбленные подростки в школе (учителя) и дома(родители)?» Опишите не только поведение, но и проблемы, с которыми сталкиваетесь. (Результаты записываются на ватманах и вывешиваются на доске. Затем проводится сравнение: выделяются одинаковые проявления и проблемы, а потом разные).*

МИНИЛЕКЦИЯ: Две проблемы-невидимки (Материал для минилекции см. приложение 2)

Как же вести себя родителям и учителям? В чем состоит разница и взаимопомощь в воспитании подростков? (доп. материал см. в приложении 2) на эти вопросы учителя и родители ведут дискуссию, задача ведущего на данном этапе направлять разговор, чтобы в завершении выработать план взаимодействия по таким вопросам между учителями и родителями, при воздействии на подростка.

3. Заключительная часть.

Рефлексия: Что на занятии оказалось самым трудным?

А что вы нового унесете сегодня из нашей встречи?

Занятие № 4

Прессинг успеха

Цель:

Рассмотреть меры профилактики и предупреждения детского суицида, связанные с социально - психологической поддержкой детей в семье.

Оборудование: презентация, медиапроектор, компьютер

Ход занятия

1. Вводная часть.

Минилекция «Школа и требования родителей» (10 мин, ОР: осознание проблемы завышенных требований к учебе)

Ведущий: - А вы помните свою первую любовь? Нарисуйте с чем ассоциируется она у вас (участники рисуют карандашом символы, напоминающие им о первой любви).

Я вижу, что не у всех она была счастливой. Как вы переживали это?

А во сколько лет возникает это чувство? Когда оно серьезно?

2. Основная часть

Педагогический ринг (время: 20 мин, ОР: умение находить и исправлять ошибки воспитания)

Участники делятся на 2 группы: учителя и родители. Им дается ситуация и каждая группа готовит решение в течении 3 мин. Затем группы представляют и защищают свои решения в течении 5 мин, отвечают на вопросы соперников. Если аргументы какой-либо группы перевешивают, другая группа получает нокаут.

-Вам предстоит написать рекомендации для родителей «Как относиться к успехам подростка?» (результатом работы групп станет обращение к родителям, например, «Советы бывалых». Где будут отражены рекомендации, как воздействовать на подростка и улучшить его мотивацию к обучению.

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие № 5

Пока не поздно!

Цели:

- знакомство с факторами риска употребления ПАВ и механизмами привыкания;

- получение рекомендации по осуществлению профилактических мер;

- выработка умений действия в кризисных ситуациях.

Оборудование: Листы А4, карандаши, презентация, медиапроектор, компьютер

Ход занятия

1. Вводная часть.

Мозговой штурм «Спорные утверждения» (10 мин, ОР: осознание проблемы употребления ПАВ)

1. Легкие наркотики безвредны.
2. Наркомания - это преступление.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания - это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.
6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИДа.
11. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа наркотиков не преследуется законом.
15. Наркомания неизлечима.

2. Основная часть

Диспут (время: 20 мин, ОР: получение и освоение рекомендаций по воспитанию подростков от врача нарколога). **Проведение беседы с врачом наркологом.**

Работа с памятками по факторам риска употребления ПАВ (обсуждение) (см. Приложение 2)

(10 мин., ОР: соотнесение факторов риска употребления ПАВ с возможностью появления их в семье)

3. Заключительная часть.

Рефлексия.

Занятие № 6

Жизнь без потрясений или помощи сам себе и ребенку.

Цель:

Научить приемам и методам снятия стресса и депрессивных состояний у подростков в кризисных ситуациях.

Оборудование: презентация, медиапроектор, компьютер

Ход занятия

1. Вводная часть.

Минилекция «Что такое стресс» (10 мин, ОР: знакомство с видами и факторами стресса) (см.Приложение 2)

Ведущий:

Слова способные изменить жизнь

Жизнь прекрасна и ярка,
Жизнь свободна и легка,
Жизнь есть солнечный рассвет,
Жизнь есть неба дивный свет,
Жизнь – улыбки и цветы,
Жизнь полнится красоты,
Жизнь есть ласка добрых слов,
Жизнь есть – дети и любовь!

2. Основная часть

Практикум «Коктейль для снятия стресса» показ презентации (время: 20 мин, ОР: умение снимать стрессовые состояния с помощью доступных техник)

Ведущий:

-«Стресс - это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Поэтому важно научиться не избегать стресса, а находить удовольствие от него» - писал Ганс Селье

Сегодня мы посвятим наше занятие способам снятия стресса.

- А какие способы знаете вы?

-Как вы помогаете снимать стресс вашему ребенку?

Внимание на экран, выполняем за мной. (*Некоторые упражнения можно выполнять в парах, например: учитель - ребенок, а родитель пытается его научить, затем меняются местами и выполняют другое упражнение*) (см. приложение 2)

3. Заключительная часть.

Рефлексия (мнение о пройденной программе, пожелание на будущее)

"Притча о Красках Жизни!"

**В нас перемешаны все краски
Лишь тот, кто видит красоту,
Пройдёт свой путь он не напрасно,
Проверив раз в свою мечту!**
Однажды собрались вместе все краски ЖИЗНИ.
Затеяли они спор :
Кто же из них главнее и важнее?
Красный сказал:
« Я цвет жизни,
Я энергия огня.
Я даю людям тепло, волю, страсть.
Я даю уверенность в завтрашнем дне».
Оранжевый:
« Я являюсь олицетворением -
скорости,
движения,
чувственности,
жизнерадостности.
Очищаю от неприятных ощущений,
помогаю принять негативные события в жизни,
помогаю простить другого человека».
Затем слово взял желтый цвет:
« Я являюсь олицетворением солнца,
праздника и веселья.
Я привожу чувства в движение,
освобождаю от негатива, который подрывает
уверенность в своих силах!
Помогаю воспринимать новые идеи».
Зеленый улыбнулся:
« Я цвет зарождения всего нового,
Цвет справедливости, надежности и защиты.
Я помогаю людям одолеть страх и фобии,
действую уравнивающе и дружелюбно».
В спор вступил голубой цвет:
« Я скажу о себе так...
Я цвет чистоты и неба.
Я наделяю человека интеллектом,
умением умиротворять с помощью слов.
Олицетворяю честность и искренность».
Разгневанный фиолетовый посмотрел на всех свысока:

« Я королевский цвет,
Я власть, Я гордость.
Я награждаю человека
Значимостью и Благородством.
Я дарю вдохновение,
которое свойственно целителям и творческим личностям.
Помогаю человеку принять происходящее
со спокойным сердцем, успокаивающее душу».
Спор был услышан ЧЕЛОВЕКОМ!
И он сказал так:
"Каждый из вас прав!!!
И каждый цвет важен для меня.
Я не могу обойтись без кого-либо из ВАС!
Но я чувствую всю палитру жизни только тогда,
Когда каждый из Вас привносит в неё свой оттенок!
Тогда я чувствую всю красоту МИРА.
Я радуюсь каждому из Вас по отдельности и вместе взятыми!
Когда Вы вместе, Я могу быть САМИМ СОБОЙ !!!
Радоваться всей ЖИЗНИ и отдельно взятому дню!!!"

Ольга МАЙЕР,

Притча Отношение к жизни

Один старый и очень мудрый китайский человек сказал своему другу:

- Рассмотрю комнату, в которой мы находимся получше, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета.

В комнате было много коричневого, и друг быстро справился с этой задачей.

Но мудрый китаец ему дал следующее задание:

- Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!

Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запомнил по твоей указке только вещи коричневого цвета!»

На что мудрый человек ответил ему:

«Открой глаза, осмотрись – ведь в комнате очень много вещей синего цвета».

И это было чистой правдой.

Тогда мудрый китаец продолжил:

«Этим примером я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни - только плохое, то ты и видеть будешь только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни.

Запомни: если ты ищешь плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Сказочка о счастье

На свете жил один король,
Богатый и могучий.
Всегда грустил он. И порой
Бывал мрачнее тучи.
Гулял он, спал, обедал,
А счастья он не ведал!
Но вечно хныкать и тужить
Бедняге надоело.
Вскричал король: «Нельзя так жить!»
И с трона прыгнул смело.
Да вмиг порушить свой удел
Не в королевской власти?
И вот король в карету сел
– И покатыл за счастьем.
Король в окошечко глядит,
Карета бодро катится.
Постой-ка, кто там на пути?
Девчонка в драном платье.
– О всемогущий мой король,
– Подать хоть грошик мне изволь.
– Эй, попрошайка, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! –
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчится наугад
Бог весть в какую сторону.
Вдруг на пути стоит солдат,
Израненный, оборванный.
– О мой король, – вскричал солдат,
– Тебя я видеть очень рад!
Прошу покорнейше: устрой
Меня ты в услуженье,
Я за тебя стоял горой,
Я, право, бился, как герой,
Я выиграл сражение.
– А ну, служивый, пропусти
Скорей мою карету.

Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду!
– Сказал король и укатил,
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчит во весь опор,
Конь скачет, что есть духу.
Вдруг на дорогу вышла с гор
Сутулая старуха.
– Прости, любезный мой король,
Старуху одинокую.
Мой дом – вон, видишь, за горой,
С утра ушла далеко я.
Ношу из лесу я дрова –
Тяжелая работа.
Гляжу вокруг, едва жива:
А вдруг поможет кто-то...
– А ну, старуха, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду!
– Сказал король и укатил,
А в синем небе месяц стыл...
Вот лето кончилось. Жара
Сменяется ненастьем.
Король торопит: –
В путь пора,
Еще немного – и ура!
Свое настигну счастье!
И все бы кончилось бедой
– Сомнений в этом нету.
Да старец с белой бородой
Остановил карету.
Перекрестившись, не спеша,
Торжественно и строго
Сказал: «Заблудшая душа,
Король, побойся Бога!
Ты ищешь счастье для себя,
Ты странствуешь по свету.
Но, только ближнего любя,
Найдешь ты счастье это.
Скорей послушайся меня:
Обратно разверни коня,
Детей согрей и накорми,

Солдата в сторожа найми,
Все это сделай, но сперва
Старушке ты поможешь:
До дома довезешь дрова,
Распилишь и уложишь...»
Тут вышла полная луна.
И осветила путь она.
Нелегкий путь, обратный путь.
Путь к счастью, не куда-нибудь.
Король поныне во дворце
Всем людям помогает.
И счастье на его лице,
Как ясный день, сияет! (Такмакова)

Нужно постучать в семь дверей, чтобы одна открылась

Внук пришёл навестить деда. Стал старик его о делах расспрашивать, но внук был неразговорчив.

– Ты выглядишь усталым, словно прожил тяжёлую жизнь, – заметил дед.

– Ты прав, в моей жизни нет ничего хорошего, – вздохнул внук.

– Я приготовил подарок, чтобы развеять твою грусть, – сказал дед.

– Да положил его в ящик секретера и забыл, в какой.

Секретер у деда был старинный, с множеством дверок.

– Не беда, я быстро его найду, – усмехнулся внук и принялся открывать одну дверку за другой.

Вскоре подарок нашёлся, а под ним лежала записка: «В жизни много дверей, и за одной из них – подарок судьбы».

Мудрые говорят: «Нужно постучать в семь дверей, чтобы одна открылась».

Два товарища

Однажды они поспорили, и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке:

- Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину. Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: - «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его:

- Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

- Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Профессор и стакан

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников:

- Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

В аудитории оживлённо зашептались.

- Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! – стали раздаваться ответы.

- Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, – ответил профессор. – А что будет если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два?

- Ваша рука начнёт болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука онемееет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, – сказал один из студентов.

- Как по вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать?

- Нет! – растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы всё это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол! – весело сказал один студент.

- Точно! – радостно ответил профессор. – Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует.

Можно думать о проблеме, но как правило это ни к чему не приводит. Её “вес” не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону.

Как важна любовь.

Давно... Очень давно был остров, на котором жили все Чувства и духовные ценности людей:

Радость, Грусть, Познание и другие. Вместе с ними жила и Любовь. Однажды Чувства заметили, что остров погружается в океан и скоро затонет.

Все сели в свои корабли и покинули остров. Любовь не спешила и ждала до последней минуты. И только, когда она увидела, что на спасение острова нет надежды и он почти весь ушел под воду, она стала звать на помощь.

Мимо проплыл роскошный корабль Богатства. Любовь просила взять ее на корабль, но Богатство сказало, что на его корабле много драгоценностей, золота и серебра и для Любви места нет. Любовь обратилась к Гордости, корабль которой проплывал мимо... Но в ответ Любовь услышала, что ее присутствие нарушит порядок и совершенство на корабле Гордости.

С мольбой о помощи Любовь обратилась к Грусти. «О, Любовь, — ответила Грусть,- мне так грустно, что я должна оставаться в одиночестве».

Мимо острова проплыла Радость, но она была так занята весельем, что даже не услышала мольбу Любви.

Вдруг Любовь услышала голос: «Иди сюда Любовь, я возьму тебя с собой». Любовь увидела седого старца, и она была так счастлива, что даже забыла спросить имя его. И когда они достигли Земли, Любовь осталась, а старец поплыл дальше.

И только когда лодка старца скрылась, Любовь спохватилась.... ведь она даже не поблагодарила старца. Любовь обратилась к Познанию:

«Познание, скажи мне, кто спас меня?».

«Это было Время», — ответило Познание. «Время?» — удивилась Любовь – Отчего Оно мне помогло?» Познание ответило:

«Только Время понимает и знает, как важна в жизни Любовь».

Приложение 2

«Знаете ли вы подростковую психологию?»

Предлагаемый вашему вниманию опросник содержит высказывания, с каждым из которых вы можете согласиться, или не согласится, или дать нейтральный ответ.

Если вы согласны с данным высказыванием, то слева от номера этого высказывания поставьте знак «+», если не согласны – знак минус «-», если затрудняетесь дать определённый ответ – знак «?».

1. Поверхностность – характерная черта подростков.

2. По сравнению со взрослыми подростки более склонны к теоретизированию.

3. Если подростки думают в большей степени о действительном, то взрослые выносят на первый план возможное (то, что ожидается в будущем).

4. Подростковому возрасту присуща категоричность суждений.

5. Взрослые в большей степени, чем подростки, склонны к поиску общих принципов и законов поведения людей.

6. Подростки склонны преувеличивать уровень своих знаний и переоценивать свои умственные способности.

7. К детям в большей степени, чем к подросткам, нужен индивидуальный подход в обучении и воспитании.

8. Повышенная эмоциональная возбудимость и эмоциональная напряжённость – характерные черты подросткового периода.

9. Чувство юмора возникает и проявляется скорее в детском, чем в подростковом возрасте.

10. Дети в большей степени, чем подростки, склонны к праздным разговорам и спорам об отвлечённых предметах.

11. Среди взрослых меланхолики встречаются чаще, чем среди подростков.

12. В произведениях художественной литературы подростков больше интересуют реальные поступки и события, чем мысли и чувства действующих лиц, связанные с этими поступками и событиями.

13. Детям в большей степени, чем подросткам, свойственно подчёркивать свои отличия от других людей.

14. «Чувство одиночества» - характерное переживание подросткового возраста.

15. Субъективная скорость течения времени с возрастом заметно замедляется.

16. Особенности своей внешности и своего физического развития больше волнуют подростков, чем детей.

17. Чувство неудовлетворённости собой тем в большей степени присуще подростку, чем ниже уровень его интеллектуального развития.

18. Жалобы на недостаточно развитые волевые качества (настойчивость, подверженность влиянию и т.д.) – характерная черта подросткового возраста и самооценки.

19. Подростки ценят педагога и его «человеческие качества» (сердечность, способность к сопереживанию и т.п.) выше, чем его профессиональную компетентность.

20. Подростки склонны предъявлять максималистские требования к коллективу.

21. Подростки обычно выше оценивают степень своего контакта с педагогом, чем сами педагоги.
22. Трудности коммуникативного характера у подростков проявляются в большей степени, чем у детей и взрослых.
23. Подростки обычно больше интересуются музыкой, чем художественной литературой.
24. Стремление привести свою жизнь в соответствие с теми или иными правилами в большей степени присуще взрослыми, чем подросткам.

№	ответ	№	ответ
1	+	13	-
2	+	14	+
3	-	15	-
4	+	16	+
5	-	17	-
6	+	18	+
7	-	19	+
8	+	20	+
9	-	21	-
10	-	22	+
11	-	23	-
12	-	24	-

Материал для дискуссии по теме « Подростковый суицид»

Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

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

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

- Самоубийство является 13-й по счету причиной смерти во всем мире.
- В России, согласно данным Госкомстата, самоубийство как причина смерти находится на пятом месте в ряду других причин (после болезней сердечно-сосудистой системы, несчастных случаев и других заболеваний).
- В настоящее время Российская Федерация занимает 2-е место, по уровню завершенных самоубийств, 1- по числу самоубийств среди подростков и пожилых людей.
- За последнее десятилетие в России частота суицидов среди подростков возросла почти в 3 раза. Самоубийства являются второй по частоте причиной смерти в молодости. По словам Павла Астахова, в России ежегодно происходит более 4 тыс. попыток самоубийств среди подростков. Около полутора тысяч из них – завершённые.
- В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.
- У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли.

Возрастные параметры:

Существует показательная статистика относительно возраста самоубийц. Оказывается, что подавляющая, непропорционально большая часть случаев приходится на долю юношей и девушек в переходном возрасте. По мнению специалистов, подростковая психика предрасположена к суициду. На сухом языке медицины это называется специальным термином — «пубертатный суицид», то есть самоубийство, совершенное в пору полового созревания.

В последнее время заметна явная тенденция к «омоложению» суицида, причем это характерно для всех стран мира, не только для России. Дети очень часто следуют примеру своего кумира или знакомого, уходя из жизни «за компанию». И именно в контексте детских суицидов стоит задуматься о приемлемости применения термина «добровольный» уход из жизни, едва ли маленькие существа в возрасте от 6 до 12 лет вообще понимают, что такое смерть, и что случится в результате их поступка. А несформировавшаяся психика несчастного, озлобленного на весь мир подростка не в состоянии контролировать тяжелейшие душевные переживания, выпавшие на его долю.

Суицидальное поведение в детском возрасте носит более серьезный характер, чем в подростковом возрасте. Нерасчетливость, незнание спо-

собою суицида могут создать повышенную угрозу смертельного исхода независимо от формы аутоагрессии. Тем более что детский организм, из-за особенной возрастной реактивности, более чувствителен к интоксикации, удушью (асфиксии), травмам. В детском возрасте нередко трудно дифференцировать самоубийство с несчастным случаем по неосторожности. Дети бросаются под автомобиль, глотают лекарства, прыгают вниз с домов, прыгают с лестниц, поджигают себя, тонут.

Следует помнить, что любая суицидальная попытка чрезвычайно опасна! Во-первых, это может завершиться действительно смертью. Это может стать способом решения различных проблем. По сути, это манипулирование другими людьми. И любая проблема становится игрой со смертью. Это может быть также экстремальным, щекочущим нервы, своеобразным развлечением, снятием напряжения. И подростки, в данном случае делают порезы или излишне рискуют (например, встают на подоконник, демонстрируют желание выпить какие-то лекарства или токсические вещества). И, наконец, игры со смертью, могут перерасти в постоянное саморазрушающее поведение, а это наркотики, алкоголь, постоянное стремление рисковать.

Однако, статистика, как известно, наука относительно точная, и вот какие данные она предоставляет:

Статистика по возрастам)

- На одного подростка, который преуспеет в своем желании свести счеты с жизнью, приходится 100 его сверстников, предпринявших неудачные аналогичные попытки (по мнению специалистов, единожды решивший расстаться с жизнью попробует предпринять эту попытку еще раз, скорее всего это произойдет в течение следующего года).

- В 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

- В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей.

- 70% суицидов совершают психически здоровые дети.

- В 9-10 лет больше суицидов совершают мальчики, с 16 до 18 лет — девочки, возраст 13-14 лет одинаково опасен как для тех, так и для других.

- 80% детских суицидов — отравления, самые маленькие выбирают наиболее травматичные способы ухода их жизни — прыжки с большой высоты и повешение.

- Подавляющее большинство самоубийств в возрасте до 10 лет дети совершают из-за жестокого обращения с ребенком в семье,

игнорирования его как личности. При этом 70% суицидов совершают дети из внешне благополучных семей.

- 9 из 10 попыток самоубийства дети предпринимают дома.

Изучая эту информацию, стоит задаться вопросом: «Имеет ли эта проблема отношение к нашим детям?».

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

Самоубийство есть убийство – неважно, что действие совершается собственной рукой. Нормальному человеку трудно переступить запрет на убийство себе подобного (хотя запрещает закон, на самом деле табу находится внутри нас) – и слава Богу! Но направить орудие убийства против себя самого оказывается гораздо легче, чем против другого – это так называемая переадресованная агрессия.

В повседневной жизни самоубийство чаще всего – просто реакция слабой натуры на сложности жизни, и ничего героического и тем более, романтического в нем нет. Каждый имеет формальное право распоряжаться своей жизнью, как ему хочется. А в реальности он связан с окружающими его людьми и добровольно покидать их не может и не должен.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

Важная информация. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Поскольку суицидальное поведение принято считать “ненормальным” и “нездоровым”, многие ошибочно полагают, что суициденты “не в себе”. Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Есть даже точка зрения, будто суициденты опасны не только для самих себя, но и для других.

Да, суициденты могут вести себя как “психи”, однако их поведение не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большинство они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

Важная информация. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Важная информация. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

Важная информация. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большею частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидо-опасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, компьютер, друзья, крутые “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важная информация. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство

молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

Информация – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой

друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не поговоришь с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большой частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы

их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того, чтобы удержать подростка от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.
2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Потребность в любви.

Для того, чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “не вовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.

Как вы думаете, что для них в это нелегкое время самое главное? Это – Друг.

Примерные тексты для памяток по профилактике подросткового суицида

Суицид- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

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

Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

2. демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во сне - спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;

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

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

- проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;

- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);

- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

- предпринимал раньше попытки самоубийства;

- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически относится к себе.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- ✗ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✗ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ✗ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✗ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ✗ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- ✗ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✗ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✗ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ✗ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- ✗ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ✗ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ✗ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным,

загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»
---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

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

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

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

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

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

8. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии аффективного напряжения, ухода, выключение из тяжелой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и

беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

Все суициды делятся на три группы:

- истинные,
- скрытые,
- демонстративные.

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки. Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно. Основной процент самоубийств "из-за любви" происходит потому, что детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что **ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН**.

Демонстративный суицид. Но основная часть суицидов – это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на "неуправляемость" детей и подростков: на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой, или начинают давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штанишки. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть наругают, но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и как ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью - «наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть, вернее, был...»

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа - "сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...". И бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать!

Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя бросать близких. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: "Я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе!" Скажите же такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

Скрытый суицид - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути человек найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Даже дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому советуем не оставлять без внимания такие высказывания.

Здесь важно очень осторожно, тактично, умно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему: «Да ты не думай об этом!» Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно также нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше «подкинуть» ему иную работу для мозгов.

Вообще суицид - не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. И лучшая профилактика суицида - дать возможность подростку позитивно ощутить право распоряжаться собственной жизнью, равно как и право искать другие методы для решения его проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого - уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:
«Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, будьте внимательны к своим детям!

Анкета для родителей, позволяющая определить состояние вопросов воспитания в вашей семье. (10 мин.)

- Знаете ли Вы, где ваш ребенок предпочитает проводить свободное время?
- Что предпочитает читать Ваш ребёнок?
- Какие кинофильмы любит смотреть Ваш ребёнок?
- Любимое занятие Вашего ребёнка в свободное время:
- Какая музыка нравится Вашему ребенку?

- Знаете ли Вы, какое поручение выполняет Ваш ребенок в классе?
- Какие проблемы волнуют Вашего ребенка в настоящее время?
- Какие проблемы Вы обсуждаете вместе?
- Хорошо ли вы знаете друзей Вашего ребёнка?
- Знаете ли Вы о школьных проблемах ребёнка?
- Знаете ли Вы о том, что Ваш ребёнок считает своими личными проблемами?
- Доверяет Ваш ребёнок вам свои тайны?

По результатам анкетирования в конце занятия подводятся итоги о проблемах воспитания в семье.

Минилекция «Стили семейного воспитания» (15 мин.)

Под стилем семейного воспитания психологи подразумевают те способы воздействия взрослых на детей, которые в наибольшей степени оказывают влияние на психическое развитие ребенка и развитие его личности: отношение родителей к ребенку, характер контроля за его действиями, способы предъявления требований, формы поощрения и наказания. Более всего в психологии изучено влияние на развитие личности ребенка отношения родителей и характера контроля.

Были условно выделены семь вариантов родительского поведения (стиля).

1. **Строгий** – родитель действует в основном силовыми, директивными методами, навязывая свое мнение, систему требований и готовые решения ребенку. Родитель жестко направляет ребенка по пути социальных успехов и достижений, при этом зачастую блокируя собственную активность и инициативность ребенка. Ребенок представляется родителю недостаточно зрелым, неспособным принимать самостоятельные решения, его мнение редко учитывается родителем. Данный стиль в целом соответствует авторитарному стилю, неоднократно описанному в мировой психологической литературе.

2. **Объяснительный** –родитель апеллирует к здравому смыслу ребенка, прибегает к словесному объяснению. По мнению родителя, ребенок достаточно развит и способен уловить причинно-следственные связи между явлениями, на основе которых родитель строит свои объяснения

3. **Автономный** – родитель позволяет ребенку самому найти выход из сложившейся ситуации, предоставляет ему максимум свободы в выборе и принятии решения, максимум самостоятельности, независимости. Родитель спокойно относится к нарушениям правил и

дисциплины ребенком, возлагая всю ответственность за совершенное ребенком на него же самого. Предполагается, что ребенок сам должен испытать все на собственном опыте.

4. **Компромиссный** – для решения проблемы родитель предлагает ребенку что-либо привлекательное в обмен на совершение ребенком непривлекательного или необходимого для него действия, либо предлагает разделить обязанности, трудности пополам. Родитель ориентируется в интересах и предпочтениях ребенка, его слабостях и сильных сторонах, знает, что можно предложить взамен, на что можно переключить внимание ребенка.

5. **Содействующий** – родитель понимает, в какой момент ребенку нужна его помощь и в какой степени он может и должен ее оказать. Родитель сочувствует и сопереживает ребенку в конфликтной ситуации, реально участвует в жизни ребенка, ориентируется в его потребностях, интересах, проблемах и конфликтах, стремится помочь ребенку, разделить с ним его трудности.

6. **Потакающий** – полная ориентация на потребности и интересы ребенка, которые ставятся выше родительских, а порой и выше интересов семьи в целом. Родитель готов предпринять любые действия, даже если это может принести какой-либо вред или ущерб ему, для обеспечения физиологического и психологического комфорта ребенка.

7. **Ситуативный** – родитель принимает соответствующее решение в зависимости от той ситуации, в которой он находится; у него нет универсальной стратегии воспитания ребенка. Родительская стратегия складывается каждый раз заново из множества факторов: состояния ребенка, его точки зрения, его интересов на данный момент, своего собственного родительского состояния, потребностей и целей, а также контекста той ситуации, в которой они находятся.

Родители, которые предоставляют своим детям определенную самостоятельность, относятся к ним с теплотой и уважением, применяют минимум наказаний, часто предоставляют детям возможность самим регулировать свое поведение, – это *демократические* родители. Они воспитывают социально адаптированных, независимых детей, активных, творческих, способных к сотрудничеству с другими детьми.

Авторитарные родители требуют от детей беспрекословного послушания, соблюдения порядка, подчинения традициям и авторитетам. Если авторитарность сочетается с холодностью родителей, это вызывает у детей стремление к самоутверждению, агрессивность, конфликтность. Такие дети с трудом адаптируются к новым условиям.

У родителей, которые относятся к своим детям с теплотой, но контролируют каждый шаг, опекают их, вырастают зависимые, нерешительные, необщительные, инфантильные, эгоцентричные дети.

Если родители равнодушны к детям, не дают им ни тепла, ни внимания, не контролируют их, у таких детей возможны серьезные нарушения поведения вплоть до противоправных действий. Среди малолетних преступников немало детей, положение которых в семье можно охарактеризовать как безнадзорное.

В последнее время широко обсуждается проблема родительского контроля, и это действительно не простой вопрос. По мнению исследователей семейного воспитания, контроль необходим ребенку любого возраста, потому что вне контроля со стороны взрослых не может быть целенаправленного воспитания. Ребенок теряется в окружающем его мире, среди людей, вещей и правил. Одновременно контроль вступает в противоречие с потребностью ребенка в самостоятельности. Контроль со стороны взрослого необходим для развития у ребенка собственного контроля над своими действиями, но при этом он не должен подавлять личность ребенка.

Трудность воспитания у ребенка способности управлять своим поведением состоит в том, что перед взрослым стоит задача поиска развивающего контроля, который соответствовал бы возрасту ребенка, не ущемлял бы его потребности быть защищенным и одновременно поощрял бы его к самостоятельности.

Американские психологи считают, что в противовес директивному подавляющему контролю («делай, как я сказал»), который используют авторитарные родители, эффективно применять инструктивный контроль.

Инструктивный контроль правильно было бы назвать «предлагающей помощью»: «Может быть, ты сделаешь так, как я предложу». Инструктивный контроль применяют демократичные родители. Он развивает у детей инициативу, трудолюбие, самодисциплину.

Очевидно, что тип контроля естественным образом связан с отношением родителей к детям. Уважая личность ребенка, его собственную позицию, взрослый видит свою задачу в том, чтобы соучаствовать в деятельности ребенка, направлять его поведение. Если же взрослый считает себя обладателем маленького человека, он стремится управлять им, диктовать ему.

По результатам научных исследований, опыту психологов-практиков, в семьях младших школьников преобладает дисциплинарно-ориентированное воспитание как вариант авторитарного. Если спросить дисциплинарно-ориентированных родителей, за что они порицают и наказывают своих детей, окажется, что внимание родителей сосредоточено на соблюдении детьми порядка и на их школьных отметках. Дисциплинарно-ориентированных родителей мало заботит, добр ли их ребенок, способен ли он помогать или может отказаться от собственного удовольствия ради другого человека.

Дисциплинарно-ориентированные родители не всегда холодны или безразличны к своему ребенку. Как правило, они не умеют проявлять свою теплоту к ребенку либо непоследовательны в выражении своих чувств: то ласкают детей, то кричат на них. Большинство наших родителей в современных социальных условиях именно так относится к своим детям. Как говорится, «по методу кнута, и пряника».

Такое воспитание особенно ярко сказывается в том, как родители младших школьников делают с ними уроки. Одна мама однажды мне сказала: «Я лучше буду делать любую самую трудную физическую работу, чем заниматься с сыном». Современная система начального образования (что греха таить) такова, что в обучение ребенка включается вся семья. Одни родители проверяют уроки. Другие делают их вместе с ними. Приготовление и проверка уроков – главный источник конфликтов родителей с младшими школьниками. Если дети неправильно сделали домашнее задание, родители всеми силами стараются «выжать» из ребенка самостоятельные действия, направленные на устранение ошибок. Дети отвечают на нажим родителей разнообразными уловками: плачем, неожиданной «тупостью», беспомощностью.

Если дети не хотят учиться, с трудом концентрируют внимание во время объяснения учителя или приготовления уроков, за этим нередко стоят чрезмерная строгость и требовательность родителей. Авторитарные родители создают у детей тревожное отношение к отметкам, похвале или порицанию учителя.

Родители, готовые прийти на помощь, терпеливые и снисходительные к ошибкам, быстрее добиваются самостоятельности младшего школьника в приготовлении уроков. Ребенку этого возраста нужна поддержка старших и вера в то, что если сегодня он чего-то не умеет, то завтра у него обязательно получится.

Там, где царят традиции авторитарного воспитания, родители убеждены, что они имеют право на ребенка – наказывать его по своему усмотрению, ограничивать его свободу, навязывать ему свои вкусы, контролировать его дружеские привязанности. «Это мой ребенок, я его воспитываю. Я за него отвечаю. Он должен стать таким, как я хочу», – так ответил мне один из родителей.

Вряд ли можно переубедить такого родителя. Ответила я ему словами Януша Корчака: «...ребенок имеет право быть тем, кто он есть, это его право на сегодняшний день».

Понимаем ли мы сегодня детей? Уважаем ли их права? Способны ли мы предоставить им свободу? Не боимся ли мы самого слова «свобода»?

Свобода – это право располагать собой. Владеть собой. Неотступный контроль родителей за действиями ребенка, его симпатиями и даже мыслями исключает возможность свободы для ребенка. Более того,

он исключает доверие. Недоверие со стороны взрослых порождает у ребёнка ответное недоверие к взрослым. В условиях недоверия и ограниченной свободы подавляется поисковая активность мальчиков, дисциплинарный контроль гасит инициативу и воображение одаренного ребенка.

Вопрос о контроле и предоставляемой свободе, их роли в развитии ребенка – проблема не только семейного, но и общественного воспитания. Наши усилия направлены на то, чтобы поведение детей как можно больше соответствовало общему распорядку. Взрослые пресекают любые нестандартные формы поведения детей, выходящие за рамки проявления индивидуальности.

Давно замечено, чем строже взрослый мир предписывает детскому миру законы послушания, тем с большей дерзостью детский мир отвечает неповиновением.

Педагогический ринг

Приведем примеры двух проблемных ситуаций и соответствующие ей варианты ответов:

Стили родительского поведения	Что Вы будете делать, если подросток отказывается выполнить Вашу просьбу, требование?	Что Вы предпримите, если узнаете, что подросток взял чужую вещь без спроса?
Строгий	Накажу, заставлю	Накажу, отругаю
Объяснительный	Объясню причины, почему это надо сделать	Объясню, что так нельзя, нехорошо
Автономный	Ничего	Сам отдаст и извинится. Сам разберется
Компромиссный	В другой раз тоже откажу ему; лишу чего-либо	Отдам (предложу взять) его вещь
Содействующий	Буду искать причину, сделаем вместе	Поговорим, найдем способ отдать и извиниться
Ситуативный	Смотря в какой ситуации	Оценю ситуацию, по-разному.

Потакающий	Сделаю сам (а)	Отдам сам(а), извинюсь
------------	----------------	------------------------

Для работы педагогический ринга лучше брать ситуации возникшие или возникающие в вашем учебном заведении с подростками.

Первая любовь подростка

Практически для каждого из нас первая любовь ассоциируется с завораживающим, нежным чувством. Кто-то влюблялся в детском саду, но в основном большинство людей впервые целуются, испытывают особые чувства к противоположному полу именно в подростковом возрасте. К сожалению, мальчишки и девчонки нередко разочаровываются в любви в этот период из-за отказа, понравившегося представителя молодого поколения или же недостойного поведения одного из пары. В любом случае, обида, слезы, разочарование, нежелание учиться – это далеко не все моменты, которые могут предостерегать подростка, если он на то время не смог найти общий язык с любимым человеком.

Что же делают в подобных ситуациях родители, видя, как их дитя страдает, по их мнению, из-за глупости? “Ведь столько на жизненном пути можно встретить людей, к которым будешь испытывать чувства” – эта фраза частенько проскальзывает из уст взрослых, когда они пытаются утешить дочку или сына, зная, что они сегодня потерпели фиаско в личной жизни. Многие из старшего поколения согласятся с подобным мнением, но здесь есть один нюанс. Сказав подобную фразу, родители считают, что этого достаточно, и заканчивают разговор. Но согласитесь, подростку легче от этого не станет. А вот если мама и папа различными способами отвлекут страдающее сокровище от несчастной любви, то это будет всем на пользу.

Но мы говорили о том, что родители пытаются помочь своим детям в случаях, когда необходима моральная поддержка. Но ведь бывает и так, что мама и папа, очень занятые в связи с трудовой деятельностью, скажем так, не особо обращают внимания на эти моменты, и понятия не имеют, кто и почему бросил их дочь или сына. Безусловно, говорить о том, что детям нужен друг и родитель в одном лице в подобные моменты мы не будем, здесь и так все ясно. Единственное, все же хочется сказать, что ребята, испытывающие разные чувства в период влюбленности, нуждаются в помощи от близких людей. И если мамы с папой не считают нужным быть в курсе их личной жизни, хотя бы поверхностно, то такие отношения в семье могут иметь тенденцию ухудшаться в связи с непониманием, как взрослых, так и детей в решении любого вопроса.

Полезные советы мамам и папам подростков

1. Старайтесь строить отношения с ребенком так, чтобы он в любой момент смог обратиться к вам за помощью, будь то совет или моральная поддержка. Доверие, уважение, любовь друг к другу – вот что должно быть основополагающим фактором в отношении родителей и детей.

2. Не кричите и не применяйте в воспитательном процессе физическое наказание в отношении своего ребенка. Ребята в подростковом возрасте очень чувствительны, как к критике к самим себе, так и к проявлению к собственной персоне повышенного внимания. И если по каким-то причинам вы не смогли сдержаться и позволили себе накричать на сына или дочь в порыве гнева, постарайтесь потом все же решить проблемный вопрос мирным путем. Уверенный спокойный тон, разумный подход к конкретной проблеме, желание найти компромисс – полнее вероятно, что эти пунктики могут действительно помочь старшему поколению найти выход из ситуации, которая требует от родителей мудрости и желания помочь своему ребенку.

3. Проводим по возможности свободное время всей семьей, будь то увлекательные поездки в интересные места или же поход на природу, где можно получить кучу приятных впечатлений, которые явно будут способствовать укреплению гармоничных взаимоотношений между всеми членами семьи.

Надеемся, что данная статья поможет родителям решить некоторые вопросы, связанные с общением их детей, пребывающих в подростковом возрасте.

Любовь подростков. Как вести себя родителям?

Родителям нужно постараться набраться мудрости и терпения, и вспомнить, как молоды они были! Так будет проще найти общий язык. Чтобы облегчить участь вашего чада, который и так «измождён» любовью, не давите и не кричите, **помните, что подростки очень ранимы и чувствительны.** Они уверены, что вы не понимаете их, и где-то они правы – вы же не можете снова оказаться на месте гадкого утёнка с самыми сильными чувствами на Земле, это дано прочувствовать в полной мере лишь один раз в жизни. Деликатно и тактично поговорите о проблемах, которые его волнуют. Важно не оттолкнуть подростка. Объясните, что любовь – это ответственность и самоотдача, и шутить ей не стоит. Дайте понять своему ребёнку, что при любом сценарии развития его подростковой любви, вы всегда будете рядом и всегда будете готовы помочь. Такая **поддержка будет крайне значима для подростка!** Материалы с сайта <http://www.list7i.ru>

Две проблемы-невидимки

Два завуалированных конфликта – вернее, две глобальных проблемы, которые мы часто воспринимаем как должное. Первая из них – это неосознавание родителями своей истинной роли в жизни ребёнка. Роли друга и наставника, который не расценивает своё чадо в качестве некой собственности и «своего продолжения», не навязывает с завидным упорством собственные убеждения и не пытается реализовать в ребёнке свой «упущенный поезд». В подростковый период дочь или сын утверждаются как независимая, автономная личность с собственными желаниями и поступками – и этот важнейший этап подобные родители воспринимают как крушение Римской Империи. Даже хуже – как крушение собственного авторитета и власти над «этим неблагодарным, и, между прочим, финансово зависимым ребёнком». А отсюда вытекает болезненное чувство собственной ненужности и «устарелости»... Тем временем подросток задыхается в давящей атмосфере, где ему приходится «пробиваться» к солнцу как весеннему одуванчику – сквозь асфальт родительского неосознанного сопротивления. Вторая проблема – это постсоветское табу или банальное неумение говорить на темы физического развития и секса. Многие взрослые по каким-то совершенно неестественным причинам не могут принять мысли, что их ребёнок родился и год за годом взрослеет как раз для того, чтобы тоже стать взрослым, любить и быть любимым – во всех смыслах. Если же у родителей нет никаких собственных психологических проблем и комплексов, если они живут полноценной и счастливой жизнью, а на «взрослые» темы запросто разговаривают с детьми – те развиваются гармонично и не совершают никаких «глупостей», которых так опасается большинство родителей. Воспитание ребёнка – большая ответственность, и очень важно «не сплеховать» именно в «трудном» переходном возрасте, чтобы не навредить своему чаду. Да и по-настоящему трудным этот возраст может быть только для тех тинэйджеров, кто вместо поддержки получает от близких суррогат из неудобных бесед или гиперопеки. Поэтому – больше кислорода, больше уважения и больше доверия. Иначе неизбежны комплексы, отчуждение, вспышки агрессии и прочие визитные карточки подросткового этапа. Теперь, когда мы убедились, что не будем подсознательно пытаться остановить время и тем самым усложнять жизнь своих детей, можно взглянуть на подростковую влюблённость глазами психологов. Много где в интернете можно увидеть заголовки вроде «Подросток прячет от вас глаза, запирается в своей комнате, шепчется по телефону и не говорит, с кем идет гулять? – Значит, он влюбился». По правде говоря, это значит, что его отношения с родителями недоверительные и натянутые. Иначе что помешало бы прибежать к ним с горящими глазами и рассказать, какие восхитительные чувства его

переполняют?! – Ведь с друзьями подростки охотно делятся своими переживаниями. Впрочем, даже в самой идеальной семье влюблённый подросток будет нуждаться в большем количестве личного пространства – ведь нужно не просто насладиться своими волнующими переживаниями, но и разобраться в самом себе (что на публике делать явно неудобно). И поэтому назойливые расспросы могут очень раздражать 13-15-летнего ребёнка, и без того подверженного резким и частым перепадам настроения. Совсем не лишним будет узнать побольше информации об объекте влюблённости сына или дочери, но только исключительно дипломатичным путём. Нужно выбрать подходящий момент, когда чадо в добром расположении духа, и не поглощено решением насущных проблем. Например, за чашкой чая - ничто так не расслабляет, как эта домашняя традиция... По идее, начать разговор стоит с самих себя – своих душевных и романтических переживаний, или хотя бы с рассказа о своей первой влюблённости. Пусть ребёнок поймёт, что вам не чужды его эмоции! И уж тогда можно ненавязчиво перевести тему в интересующее вас русло. И помните о Питере Пене! – Дети выросли и напрочь забывали, что когда-то могли с таким удовольствием летать... Но Питеру всё же удалось остаться в Невер-Ленде, и, умнея с годами, не терять своих удивительных способностей. Общаясь со своим ребёнком, оставайтесь и сами эмоциональными, тонко чувствующими красоту или фальшь подростками – только с чуточку большим багажом опыта. Поговорите о том, что чувствует сын или дочь, находясь рядом со своим избранником или будучи вдали от него. Пусть ребёнок изложит примерную модель отношений, которую он себе представляет. Ну и, наконец, если чувство взаимно, нет никаких причин отмахиваться от старой как мир традиции: пусть объект воздыхания приходит в гости - на день рождения, на сеанс кино или совместную подготовку уроков – не важно. Главное обойтись без официоза, банальностей, шуточек или пафоса. Дети найдут себе занятие по душе, а у вас будет возможность присмотреться к избраннику чада, - и, скорее всего, успокоиться на выводе «хороший мальчик» или «милая девчушка». Как правило, даже поверхностное знакомство с родителями «любимой половинки» делают подростков более сознательными и ответственными: теперь становится важным, что подумают о них эти не абстрактные и строгие – а вполне конкретные люди, на которых уже удалось произвести хорошее впечатление (портить которое совсем не хочется). И в том малоприятном случае, если объект влюблённости был просто увлечён запретностью поцелуев «украдкой» - и больше наслаждался адреналином, чем обществом вашего чада – это, скорее всего, «испортит всю малину» и расставит точки над «и». Если дети хотят встречаться – пожалуйста! Только пусть приходят не позже установленного времени и строят хоть какие-нибудь планы на будущее, хотя бы самое ближайшее (когда-то же надо к этому привыкать). Будьте

готовы к тому, что дети в этом возрасте (влюблённые и не очень) стремятся проводить время на улице и вообще где-либо вне дома – они жаждут свободы, движения, впечатлений и, конечно же, общения со сверстниками. Помощь в виде советов от родителей требуется только в том случае, если она действительно нужна – ведь тинэйджеру жизненно необходимо знать, что вы верите в его способность принимать самостоятельные решения! Не пытайтесь каким-либо образом управлять отношениями подростков, и уж тем более превращать объект влечения в «запретный плод» - вы рискуете нечаянно оживить шекспировские сценарии.

Многие подростки, конечно, подвержены максимализму, и всерьёз думают, что первая любовь – это навсегда. Разумеется, такое возможно, но в основном практика показывает иную картину. Юные девушки обычно более или менее постоянны в своих чувствах, и часто болезненно переживают уход первого чувства – они успевают составить план на 80 лет вперёд и решить, как назвать четверых совместных детей, собаку и рыбок. У юношей - иной «пейзаж» и иная программа самоутверждения. Они могут влюбляться каждую неделю – в одноклассниц, соседок, актрис и девушек со страниц журналов, подчас страдая от неразделённости своей идеализированной мечты. Продолжая боготворить «журавля в небе», они запросто могут встречаться с «синицей в руке». Некоторые молодые люди могут ударяться в крайности – вольно высказываться о девушке в эротическом ключе, и тут же начать восторженно превозносить её до самых небес. В них неизбежно говорит тестостерон, ведь к 16-19 годам юноши достигают жизненного пика сексуальной активности, и чем ближе к этому возрасту сын или избранник дочки – тем больше «электричества» в романтических отношениях.

ШКОЛА. ПРЕССИНГ УСПЕХА

Самоубийства из-за двойки и ЕГЭ стали столь частыми в России, что давно пора бить тревогу. Пока же, общество на эту беду реагирует весьма вяло, а родители своим рвением к насильственному обучению своих чад, лишь создают благоприятную ситуацию для добровольного расставания детей с жизнью.

«Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов

потратить последние деньги, продать (если имеют) и дачу, и машину, влезть в долги...

Подобный груз непрошенных благодеяний и категорических надежд нередко непосильным бременем ложится на плечи юного человека. Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания - напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. А если добавить сюда ощущение, что любая неудача равносильна краху, непоправима, становится понятно, откуда рождаются в душе подростка мощный эмоциональный дискомфорт, страх, гнетущая тревога. То, что реальность именно такова, подтверждает бесстрастная статистика: число депрессий прямо связано с уровнем успеваемости старших школьников. Лидируют в этом грустном списке отличники, а замыкают его двоечники. Зависимость между подростковыми депрессивными расстройствами и прессингом успеха подтверждает и ежегодный всплеск молодежных самоубийств. Сразу после объявления результатов вступительных экзаменов в Японии и Южной Корее - странах, где престиж высшего образования невероятно высок. Стоит задуматься, не слишком ли высока цена даже за самые блестящие перспективы».

Продукт педагогического ринга

ПАМЯТКА

для родителей

Как помочь учиться «взрослому» чаду?

- Нужно- беречь своего чадушку.

Не обращать внимания, что сын уже выше папы или что девочка уже перепробовала всю мамину помаду. В этом возрасте завершаются половое созревание, физиологические изменения, вероятность успешной учебной деятельности становится ниже, так как силы организма уходят на рост и развитие.

А как важно в этом возрасте получить опыт первых эмоциональных отношений, иметь друзей! Для подростка это не менее значимо, чем то, что происходит в школе.

Чадушка в этот период начинает готовиться к поступлению, нагрузка на организм колоссальная. Наша задача - помочь ему правильно распределить силы.

Помните: пролистав страницы книг, подросток обезопасил себя и свой организм, а неполученные в школе знания доберет, когда сможет.

Родители обязаны сходить в школу, проконсультироваться с классным руководителем и учителями-предметниками. Вы должны знать, что у сына или дочки получается лучше, чтобы соотнести возможности ребенка и рынка образовательных услуг.

Главное, чтобы, выйдя из школы, ваш чадушка чувствовал себя эмоционально и физически здоровым, психологически сильным. У него должно хватить сил не только на окончание школы, но и на дальнейшее обучение.

Следуйте нашим советам и вы добьетесь много!

Памятка

Факторы риска употребления ПАВ

№ п/п	Группы факторов	Факторы риска
1	Психотравмирующие ситуации относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые	Утрата или болезнь одного из родителей. Ссора со сверстниками и др.
2	Хронически действующие психотравмирующие ситуации	Семейные конфликты. Школьная неуспеваемость и др.
3	Эмоциональная депривация	Недостаток внимания, ухода со стороны родителей, заботы, ласки. Разлука с семьей и др.
4	Индивидуально-личностные факторы	Личностные проблемы (отключиться от реальных проблем, одиночество, обретение уверенности в себе, улучшение настроения). Возрастные проблемы (кризовые периоды подросткового и раннего юношеского возраста). Групповая идентификация (желание вести себя как все, средство подружиться). Предрасположенность к риску, склонность к саморазрушению. Трудности реализации интеллектуального потенциала Низкая толерантность к стрессу. Желание быть в центре внимания.

		<p>Любопытство. Психическое здоровье. .Скептицизм к профилактическим мерам. .Биологическая или генетическая предрасположенность.</p>
5	Факторы социальной среды	<p>Социально-экономический статус семьи. Семейная депривация, социальное сиротство. Высокая степень доступности (низкие цены, множество точек продажи наркотиков). Снижение моральных устоев в обществе. Возможность получения быстрого дохода. Школьная дезадаптация. Излишняя или недостаточная родительская опека. Потребление ПАВ родителями, братьями и сестрами. Семейное попустительство на прием наркотиков (разрешение родителей). .Низкий уровень информированности подростков и молодежи по вопросам злоупотребления ПАВ. .Групповое давление со стороны сверстников на потребление ПАВ. .Отсутствие скоординированной районной профилактической программы злоупотребления ПАВ в образовательной среде. .Слабая информированность этой проблемы среди родителей или лиц их заменяющих (опекунов, приемных родителей). .Неприятие обществом. .Недостаточность информации о медико-социальной и психологической помощи подросткам и молодежи, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях. .Отсутствие межведомственного взаимодействия различных социальных институтов, занимающихся проблемами профилактики злоупотребления ПАВ. .Отсутствие систематических образовательных курсов по расширению психологической и педагогической компетенции участников образовательного</p>

Советуем прочитать книгу : Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку .-Издательский центр «Академия», М.-1997. Ее можно скачать бесплатно по ссылке : <http://klex.ru/3eu>

Быстродействующие способы снижения стресса

Лучший способ для быстрого снижения стресса - осознание того, что вы можете влиять на то, что вас окружает. Даже если ваше рабочее место не отделено от других рабочих мест (open space) вы все равно сможете его "персонализировать", приспособить для себя и создать зону противодействия стрессу. Итак, что можно сделать?

Дома

- **Развлечение.** Включите спокойную музыку. Зажгите свечи, мерцание и запах будут стимулировать ваши чувства. Носите одежду, в которой вы чувствуете себя спокойно и уверенно.

- **Кухня.** Чувствуйте, вдыхайте аромат каждого ингредиента, который вы используете для готовки. Даже когда вы просто открываете банку с крупой - постарайтесь уловить запах. Наслаждайтесь текстурой продуктов. Какая на ощупь яичная скорлупа? Оценивайте вес продуктов. Тут 100 грамм? Тут 350...

- **Отношения.** Держать себя в руках во время семейных перепалок поможет глубокое спокойное дыхание, при этом вы можете сжать кончики указательного и большого пальцев.

- **Сон.** Слишком возбуждены и не можете заснуть? Попробуйте найти запись белого шума и послушать ее перед сном или как фон для сна. Белый шум - специальный звук, который успокаивает нервную систему. Шум моря, шелест листьев, звук дождя - близки к белому шуму. Увлажнитель воздуха также благоприятно действует на сон.

- **Мой дом - моя крепость.** Если обстановка грустная и дома беспорядок - посвятите 10 минут каждый день, чтобы привести все в порядок и организовать. Покрасьте стены в новый успокаивающий цвет. Повесьте картины и фотографии, которые позволяют чувствовать себя счастливыми. Распахните шторы, пусть поступает больше естественного света.

На работе

- **Собрания.** Во время напряженных собраний, оставайтесь в контакте со своим дыханием. Осознавайте как вы дышите. Массируйте кончики пальцев.

- **Перерывы на обед.** Пройдитесь вокруг офиса, проведите перерыв в парке. Слушайте приятную музыку. Поговорите с близким человеком, или с человеком, которого вы очень уважаете.
- **За компьютером.** Чаще делайте паузы. Вставайте из-за рабочего места, двигайтесь. Сидя сгибайте колени несколько раз каждые 10 минут. Повяжите легкий шарф на шею – некоторые специалисты утверждают, что это может помочь несколько снять напряжение с шеи.
- **Ваше рабочее место.** Поместите несколько любимых фотографий вашей семьи на рабочее место. Это будет напоминать вам о жизни вне работы. Растения на рабочем месте также помогут «оживить» вас.

«Коктейль» выхода из стресса.

1. Чистая вода.

Пейте больше чистой воды без примесей. Меньше кофе и вредных напитков. Помогает для снятия легкого стресса, пробуждения после сна, поддержки активной деятельности.

2. Работа с дыханием.

Обычно во время стресса дыхание становится частым и поверхностным. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот. Так чтобы надувался и грудь и живот. Не переусердствуйте. 5-6 раз не больше.

Советую попробовать способ осознанного медитативного дыхания. Расслабиться и полностью сосредоточить свое внимание на дыхании и на ощущениях в дыхательных путях при вдохе и выдохе с постепенным переносом внимания на все тело. Дышать в свободном режиме.

Начинайте дышать и представляйте, что вы дышите через ступни ног, колени, бедра, живот, грудь, кисти рук. Локти, плечи, горло, лоб, макушку головы. А потом представьте, что дышите одновременно всем телом.

3. Созерцание.

Если вас просто «достали», то постарайтесь хотя бы на несколько минут прерваться от дел. Сделайте упражнения для сбрасывания напряжения или выйдите на воздух, быстрым шагом пройдите большое расстояние.

После того как вы немного успокоитесь, начните созерцать (в окно) окружающие вас деревья или кустарники, посмотрите на небо (пусть даже затянутое облаками), полюбуйтесь его голубизной или причудливыми конфигурациями облаков.

4. Массаж точек оптимизма.

По 30 секунд массируйте точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой, в центре ладони (ее еще называют точкой отчаяния). Помогает стряхнуть апатию и собрать мысли.

5. Расчесывание головы.

Возьмите щетку и порасчесывайте волосы в течение 10-15 минут. Есть специальные массажеры для волосяной части головы. Это от «головных болей напряжения».

6. Место покоя.

Закройте глаза. Представьте свое «место покоя», где вам хорошо, радостно, спокойно. Это может быть ваш дом, место на природе или где-то еще. Мысленно перенеси себя в туда. Представьте, что вы там, ощутите полностью это своим телом. Расслабьтесь и **почувствуйте себя счастливыми**. Выполняй упражнение дважды в день по 10 минут (не важно где, главное, чтобы не уснуть), Вам станет намного спокойнее, и Вы справитесь со стрессом.

7. Пение.

Очень хорошо от стресса помогает пение песен или издавание звуков. Но так, чтобы чувствовалась вибрация по телу. Рекомендую пение мантр. Хорошо помогает медитация Надабрама.

8. Смывание проблем.

Принимая душ, лить на темечко, шею сзади и плечи, представляя, что смываете все негативное, плохое. Все проблемы и стрессы. Это нужно делать до состояния облегчения.

Баня – хороший способ расслабиться и смыть с себя все.

9. Здоровый сон.

Практикуйте способы правильного засыпания: на спине широко раскинув руки и ноги, немного приоткрыв рот. Увидите насколько крепко вы заснете и насколько бодрыми будете утром.

10. Физическая работа, занятия и упражнения.

Спорт, йога, танцы, пешие прогулки на дальние расстояния, бег, плавание, рубка дров, копание огорода и т.д. Все это помогает переключить внимание и сбросить лишнее напряжение. Некоторые физические упражнения могут помочь расслабиться или сконцентрировать внимание, снять напряжение, увеличить работоспособность.

11. Изменения в жизни

«Сбросьте» стереотипность и привычность действий. Каждый день делайте по 1-2 действия, которые раньше никогда не делали: встаньте с кровати другим способом, сделайте другую прическу, пойдите на работу другим маршрутом и т.д. Это переключит внимание.

Чтобы избежать эмоционального напряжения, займись каким-либо новым делом, особенно таким, которое потребует от тебя приложения творческих способностей.

Выбросьте все старое и ненужное.

Сделайте перестановку в квартире.

Если уже совсем туго, поменяйте работу.

12. Больше позитива.

Ищите положительные стороны происходящего. Расценивайте все как опыт, жизненные уроки. Больше улыбайтесь, смотрите смешные фильмы, картинки или ролики.

13. Творчество.

Начните рисовать, лепить, шить, строгать, вышивать, писать стихи, выжигать картины. То есть делами, которые будут доставлять Вам с одной стороны удовольствие, а с другой вы откроете возможно ранее не осознаваемые таланты. Это вдохновляет.

14. Больше позитивного общения.

Если отметили у себя «зацикленность» на работе или длительный «уход в себя». Начинайте расширять свои границы. Уделяйте больше внимания общению с близкими, родственниками, друзьями, домашними животными. Запишитесь в клуб по интересам.

Выезжайте на природу компанией.

15. Искусство

Слушайте музыку, ходите в художественные галереи, в театр, кино, на концерты. Это также расширяет границы, позволяет переключить внимание.