

**Тамбовское областное государственное образовательное автономное
учреждение дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации работников образования»**

**РОДИТЕЛЬСКИЙ ВСЕОБУЧ:
ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ
СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

Сборник программ

Тамбов 2016

«Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска»: Сборник программ профилактики суицидального поведения детей и подростков. Тамбов: ТОГОАУ ДПО «ИПКРО», 2016. - __ с.

Сборник программ включает лучшие разработки участников Всероссийского конкурса программ родительского всеобуча по профилактике детского суицида.

Материалы могут быть использованы для повышения эффективности профилактики детского суицида; формирования ценности жизни в детской и подростковой среде; обновления научно-методического обеспечения профилактической работы с родителями в системе образования; внедрения современных форм и методов просвещения родителей, повышения воспитательного потенциала и психологической компетентности образовательных организаций.

Сборник программ может быть использован педагогами, педагогами-психологами образовательных организаций общего, профессионального и дополнительного образования, а также специалистами центров психолого-медико-социального сопровождения для работы с родителями в рамках профилактики детского суицида.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Программа родительского всеобуча «Жизнь дана для жизни!»
2. Программа родительского всеобуча «За жизнь в ответе!»
3. **Программа** родительского всеобуча.

Введение

Современная ситуация развитая общества сопровождается проявлением такого негативного социального явления в детской среде, как отклоняющееся поведение. Его нарастание — распространение алкоголизации и наркомании, жестокость совершаемых преступлений вызывает особую тревогу, прежде всего, потому, что оно сопровождается деградацией личности, «выключает» из жизни часть представителей молодого поколения, усугубляет их дезинтеграцию в общество. Масштабы этих явлений сегодня таковы, что возникает угроза национальной безопасности страны. Преступность, алкоголизм, наркомания — тяжелые формы девиаций, и крайняя из них — самоубийство.

Всплеск суицидальной активности в большинстве экономически развитых стран мира ставит вопрос о факторах суицидального поведения и выработке системы превентивных средств. В 1999 г. ВОЗ приступила к осуществлению программы SUPRE — всемирной инициативы по превенции самоубийств, в связи с чем было рекомендовано странам с высоким и средним уровнем суицидальной активности разрабатывать и внедрять национальные превентивные программы, с учетом специфических проявлений данной проблемы, а также культурных традиций, системы ценностей и особенностей социальной структуризации в каждой отдельной стране. Несмотря на то, что с 90-х годов уровень самоубийств снизился примерно вдвое, Россия продолжает оставаться в числе стран с высоким и очень высоким уровнем суицидов (21,4 чел. на 100 тыс. чел. населения — данные 2011 г.), а по числу подростковых суицидов занимает первое место в мире.

В разработанной концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. (Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351) предполагается сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы. Необходимость научно-исследовательских разработок в сфере создания профилактических программ связана с поиском оснований для создания Национальной стратегии в сфере превенции суицидов.

Правительством РФ был разработан план мероприятий по реализации Концепции в 2011-2015 гг. (распоряжение Правительства РФ от 10 марта 2011 г. № 367-р), который включает в себя и мероприятия по профилактике суицидального поведения в образовательных организациях. Также Минобрнауки России был предложен более конкретизированный план мероприятий по профилактике суицидального поведения среди обучающихся

образовательных организаций на 2011-2015 гг., ориентированный на создание различных образовательных программ по профилактике суицидального поведения, программ повышения квалификации работников образовательных организаций и программы родительского всеобуча по вопросам профилактики насилия и жестокого обращения с несовершеннолетними.

Сборник программ «Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска» включает лучшие разработки участников Всероссийского конкурса программ родительского всеобуча по профилактике детского суицида.

Несомненным плюсом представленных программ является их многоаспектность, они доступны как начинающим, так и опытным педагогам-психологам, которые могут обращаться к представленному материалу как к источнику нового профессионального опыта, комбинируя его с другими наработками в соответствии с собственными целями и задачами.

Предлагаемый сборник программ может быть использован для повышения эффективности профилактики детского суицида; формирования ценности жизни в детской и подростковой среде; обновления научно-методического обеспечения профилактической работы с родителями в системе образования; внедрения современных форм и методов просвещения родителей, повышения воспитательного потенциала и психологической компетентности образовательных организаций.

Родительский всеобуч может быть использован педагогами, педагогами-психологами образовательных организаций общего, профессионального и дополнительного образования, а также специалистами центров психолого-медико-социального сопровождения для работы с родителями в рамках профилактики детского суицида.

Программы родительского всеобуча по профилактике суицидального риска среди детей и подростков

Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «Жизнь дана для жизни!»

Центр психолого-медико-социального сопровождения (Г(О)БОУ ПМСС-Центр),
г.Липецк

Коллектив авторов: А.И. Кузнецова, директор ПМСС-Центра; М.В. Дунская, заместитель директора по психолого-педагогической работе и ювенальным технологиям, педагог-психолог; В.А. Курицкая, педагог-психолог; Е.А. Мурова, педагог-психолог; Д.В. Пасенко, педагог-психолог

Учебно-тематический план

№ п/ п	Перечень разделов и тем	Кол-во часов	Формы проведения	Формы подведения итогов
1.	I этап — организационный (сентябрь)	36	Создание организационно-методически х условий для реализации программы: ■ проведение психолого-педагогического мониторинга среди подростков и родителей; ■ выявление приоритетных направлений; ■ построение плана реализации программы; ■ определение последовательности действий; ■ распределение обязанностей; ■ уточнение сроков реализации программы в зависимости от результатов мониторинга; ■ прогноз эффективности, выбор различных методов работы;	Сообщение специалистов на оперативном совещании о результатах мониторинга среди родителей, представление программы, скорректированной с учетом результатов диагностики и особенностей группы

			■ формирование группы; ■ внесение корректив в программу	
2.	II этап— конструктивный (октябрь — май)	16	Реализация психолого-педагогической технологии	Анализ промежуточных результатов диагностики родителей и корректировка программы
2.1	Занятие «Психологическое здоровье детей и подростков» (октябрь)	1.2	Анкетирование родителей. Мини-лекция. Обсуждение в парах и группе. Творческое задание. Презентация. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Групповая творческая работа. Рефлексия занятия	Рефлексия прошедшего занятия (высказывания родителей)
2.2	Занятие 2. «Психологические особенности подросткового возраста. Факторы суицидального поведения» (ноябрь)	2	Проблемное задание с последующей дискуссией. Изотерапия. Анкетирование родителей. Мини-лекция. Анализ конкретных ситуаций в парах. Презентация. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Арттерапия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.3	Занятие 3. «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суицидального поведения у подростков» (декабрь)	2	Упражнение-разминка Экспресс-анкетирование Практическое задание. Мини-лекция. Библиотерапия. Арттерапия. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.4	Занятие 4. «Конфликты с ребенком. Как их избежать?» (январь)	2	Психологическая разминка. Творческое задание. Изотерапия. Мини-лекция. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Экспресс-диагностика. Мозговой штурм. Изотерапия. Групповая творческая работа. Рефлексия занятия	Анализ промежуточных результатов диагностики родителей и корректировка программы

2.5	Занятие 5. «Признаки суицидального поведения у подростков» (февраль)	2	Библиотерапия. Презентация. Анализ конкретных ситуаций. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Проблемное задание. Ролевая игра Индивидуальная творческая работа. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.6	Занятие «Эффективное взаимодействие родителя с подростком» (март)	6.2	Библиотерапия. Упражнение-ассоциация. Анкетирование. Мини-лекция. Мозговой штурм. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Групповая творческая работа. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.7	Занятие 7. «Учимся слушать, слышать, пони мать» (апрель)	2	Психологическая разминка. Библиотерапия. Мини-лекция. Деловая игра. Метод «Я-сообщения». Метод «активного слушания». Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.8	Занятие 8. «Вера, надежда, любовь, бескорыстие, риск и терпение!» (май)	2	Психологическая разминка. Экспресс-тест. Дискуссия. Мозговой штурм. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Ролевая игра. Мини-лекция. Библиотерапия. Рефлексия занятия. Анкета для родителей (по итогам всеобуча)	Анкета для родителей (по итогам всеобуча)
3	III этап — оценочно-обобщающий (июнь)	36	Проведение итоговой диагностики родителей	Справка с анализом результатов диагностики. Сообщение на педагогическом совете об эффективности программы. Обобщение и распространение опыта работы
	ИТОГО	88		

Содержание программы

Предлагаемая программа профилактической работы с родителями осуществляется на основе следующих **принципов**: доступности, гуманизма, реалистичности и системности.

Целевой группой данной технологии являются родители (лица, их замещающие) подростков в возрасте 15-17 лет, обучающихся в образовательных организациях общего и среднего профессионального образования.

Принципы отбора участников в группу: добровольности; информированного участия (проведение предварительной беседы о тренинге, его целях, возможных результатах).

Состав группы: родители подростков в возрасте от 15 до 17 лет в количестве 20 человек.

Продолжительность программы составляет 10 месяцев учебного года (с сентября по июнь включительно).

Режим реализации программы: на реализацию I и III этапов программы отводится по 36 часов. На II этап предусмотрено 16 часов (1 раз в месяц в течение 8 месяцев по 2 часа). Общее количество часов: 88. Режим занятий может меняться в зависимости от пожеланий группы. Программа предусматривает очную групповую форму обучения.

В основе программы лежат методические разработки Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Марковской, К. Фопеля, О.В. Хухлаевой и многих других авторов.

После прохождения тренинга каждый участник **будет уметь**:

- активно слушать, что ребенок хочет сказать родителям;
- выражать собственные чувства и слова доступно для понимания ребенка;
- использовать принцип «оба правы, или выиграть — выиграть» для разрешения конфликтных ситуаций, т.е. уметь договориться с ребенком так, чтобы результатами разговора были довольны оба участника;
- устанавливать теплые, доброжелательные отношения в семье и заботиться об их сохранении;
- оказывать психологическую поддержку партнеру по общению;
- учитывать при достижении собственных целей цели партнера по общению, даже если партнер — ребенок;
- выбирать продуктивную стратегию общения со своим ребенком осознанно и компетентно.

На занятиях применяются недирективные методы воздействия, создается благоприятная атмосфера для общения, стимулируется творческая поисковая активность родителей.

С этой целью в программе сочетаются разные интерактивные групповые приемы работы:

Рольевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. В программе рольевые игры

применяются при актуализации проблемы и отработки навыков. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители.

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

Дискуссия. Применяется для организации совместной коллективной деятельности, имеющей целью интенсивное и продуктивное решение групповой задачи и нахождение правильного ответа. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

Синектика. В программе применяется коллективная творческая деятельность, основанная на целенаправленном использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников. Предлагаются упражнения, построенные на символической аналогии (выразить суть задачи в виде символов).

Мозговой штурм. Техника мозгового штурма используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее расширение за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

Арттерапия. Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей.

Изотерапия. Ее применение создает на занятиях атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Библиотерапия. Элементы библиотерапии применяются почти на всех занятиях. На каждое занятие специально подбирается литературный материал для чтения. После чтения проводится обсуждение, в результате которого делаются этические выводы на основании прочитанного. В качестве литературного материала применяются небольшие рассказы, притчи. В форме притч, ярких рассказов, с сюжетами и моралью, запомнить жизненные уроки очень легко. И эти притчи родители могут пересказывать своим детям, что решает задачи перевоспитания.

Метод «Я-сообщения («Я-высказывания»)». Изучение данного метода позволит родителям применять его на практике в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. Родители смогут искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом интересов родителя.

Метод «активного слушания». В процессе реализации программы родители приобретут навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

Мини-лекция. Используется на каждом занятии для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

Проблемное задание. Этот прием позволяет выполнять задания, сформулированные в виде проблемного вопроса, решать задачи, вызывающие затруднения, и стимулировать поисковую активность. Целью проблемных заданий является теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

Анализ конкретных ситуаций. В программе применяются ситуации — проблемы с целью изучения актуальных проблем, укрепления связи теории с практикой.

Практическое задание. Этот вид самостоятельной работы направлен на формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

Тренинг. В ходе тренинговых занятий родители получают полезный опыт межличностного взаимодействия, становятся более компетентными. Работая в тренинговой группе, участник может активно экспериментировать с различными стилями взаимодействия с ребенком, осваивать и отрабатывать совершенно новые, не использованные ранее умения и навыки.

Занятия проводятся в тренинговой форме. Учитывая, что не все родители имеют представление о такой форме психологической работы, это требует привыкания, адаптации участников к новым процедурам, способам работы, организации пространства и т.д. Поэтому предлагается определенная структура занятий, к которой родители постепенно привыкают, начиная понимать ее внутреннее значение. Каждая тренинговая встреча организована как тематически, организационно и эмоционально целостный «фрагмент» программы.

Содержание занятий

Занятие 1. «Психологическое здоровье детей и подростков» (2 часа).

План занятия:

1. Вступительное слово педагога-психолога о целях и задачах предстоящей работы.
2. Упражнение «Знакомство по цепочке».
3. Оформление «визиток-бейджиков».
4. Принятие правил группы.
5. Самодиагностика родителей с использованием теста «Шкала социальной адаптации».
6. Мини-лекция «Психологическое здоровье детей-подростков».
7. Упражнение «Свободный микрофон».

8. Упражнение «Ассоциация».
9. Презентация «Мифы о подростковом суициде».
10. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Воздушный шар».
11. Упражнение «Смайлик».
12. Рефлексия занятия.

Занятие 2. «Психологические особенности подросткового возраста. Факторы суицидального поведения» (2 часа).

План занятия:

1. Упражнение-разминка «Я тебя понимаю».
2. Упражнение «Я подросток».
3. Диагностика родителей «Знаете ли Вы юношескую психологию?».
4. Мини-лекция «Психологические особенности подросткового возраста».
5. Упражнение «Психологическая скульптура».
6. Мини-лекция «Факторы суицидального поведения».
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей».
8. Упражнение «Салют».
9. Рефлексия занятия.

Занятие 3. «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суицидального поведения у подростков» (2 часа).

План занятия:

1. Упражнение-разминка «Семейные заповеди».
2. Экспресс-анкетирование «Для моего ребенка важно...».
3. Работа в малых группах на тему «Стили семейного воспитания».
4. Мини-лекция «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суицидального поведения у подростков».
5. Упражнение «Притча об автомобиле».
6. Упражнение «Моя семья» (рисунок семьи).
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Сосулька».
8. Рефлексия занятия.

Занятие 4. «Конфликты с ребенком. Как их избежать?» (2 часа).

План занятия:

1. Психологическая разминка «Внимание, конфликт!».
2. Упражнение «Ассоциация к понятию «конфликт».
3. Упражнение «Рисунок вдвоем».
4. Экспресс-сообщение «Что такое конфликты? Как их избежать».
5. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Датский бокс».
6. Экспресс-диагностика «Стратегии поведения в конфликте».
7. Мозговой штурм «Я делаю за тебя, я делаю с тобой, ты делаешь сам».
8. Упражнение «Личная автономия».

9. Упражнение «Ложная уникальность».
10. Упражнение «Дерево пожеланий».
11. Рефлексия занятия.

Занятие 5. «Признаки суицидального поведения у подростков» (2 часа).

План занятия:

1. Разминка-рассказ «Саша».
2. Презентация «Признаки суицидального поведения у подростков».
3. Работа в парах. Обсуждение ситуаций.
4. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Геометрические фигуры».
5. Упражнение «Что мне нравится в моем ребенке?».
6. Упражнение «Пространство общения».
7. Творческое задание. Изготовление «Символа жизни».
8. Рефлексия занятия.

Занятие 6. «Эффективное взаимодействие родителя с подростком» (2 часа).

План занятия:

1. Разминка Сказка «Гномик».
2. Упражнение «ПОДРОСТОК».
3. Анкетирование родителей «Роль родителя».
4. Мини-лекция «Эффективное взаимодействие родителя и подростка. Помощь подростку с суицидальными намерениями или после попытки суицида».
5. Мозговой штурм «Приемы эффективного взаимодействия с подростком».
6. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Лимон».
7. Групповая творческая работа «Составление и изготовление памятки родителям подростков».
8. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Пара».
9. Рефлексия занятия.

Занятие 7. «Учимся слушать, слышать, понимать» (2 часа).

План занятия.

1. Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов».
2. Притча «Ладная семья».
3. Мини-лекция «Виды обратной связи».
4. Упражнение «Активное слушание».
5. Упражнение «Дистанция общения».
6. Упражнение «Я— и Ты-высказывания».
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Муха».
8. Рефлексия занятия.

Занятие 8. «Вера, надежда, любовь, бескорыстие, риск и терпение!» (2 часа).

План занятия:

1. Психологическая разминка «Ураган».
2. Экспресс-тест «Насколько вы готовы понимать своего ребенка».
3. Дискуссия «Нарушения в поведении ребенка».
4. Мозговой штурм «Влияние отрицательных и положительных качеств характера на взаимодействие с ребенком».
5. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Психогимнастика».
6. Игра «Барьеры восприятия».
7. Мини-лекция «Процесс передачи информации. Основные барьеры восприятия».
8. Притча «Тепло семейного очага».
9. Рефлексия занятия «На сегодняшнем занятии я...».
10. Анкета для родителей (по итогам всеобща).

Методические материалы к занятиям

К занятию 1.

Принятие правил тренинга:

Умейте слушать друг друга. Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

Говорите по существу. Иногда участники отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: «Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?»

Проявляйте уважение. Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда участники усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности). Все участники должны собираться до установленного времени.

Конфиденциальность. То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило «стоп». Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Каждый говорит за себя, от своего имени. Стоит говорить не «Все считают, что...», а «Я считаю, что...» и т.п.

Правило поднятой руки. Высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

Без оценок. Принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

Активность. Чаще всего те, кто проявляет активность на занятиях, приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

Упражнение «Свободный микрофон»

Цель: определение факторов, влияющих на формирование психического здоровья подростков.

Время: 30 минут.

Оборудование: карточки с ситуациями из детства незнакомых для участников людей.

Техника проведения: Участники делятся на 5 групп в соответствии с цветом смайликов, которые они получили при входе в помещение. Каждая группа получает карточку с ситуацией для обсуждения. Участникам необходимо рассмотреть, как та или иная ситуация может повлиять на психическое здоровье подростка, который оказался в этой ситуации. Заранее участники группы выбирают представителя, кто будет представлять мнение группы. После подготовки представители групп представляют свою ситуацию и высказывают мнение группы по ситуации в импровизированный микрофон. Участники других групп обсуждают, вносят свои предложения, дополнения. Выслушиваются мнения каждой группы.

Упражнение «Ассоциация»

Цель: активизация мыслительных процессов, установление смысловой связи слова «суицид» с различными предметами, явлениями природы и с др.

Время: 10 минут.

Оборудование: карточки с вопросами.

Техника проведения: Ведущий (педагог-психолог) зачитывает вслух вопросы, которые обозначены на карточках.

Вопросы к упражнению «Ассоциации»:

1. Когда вы слышите слово «суицид», с чем оно у вас ассоциируется?
2. Представьте, если бы «суицид» был цветком, каким бы цветком он был?
3. Представьте, если бы «суицид» был мебелью, какой бы мебелью он был?
4. Представьте, если бы «суицид» был погодой, какой бы погодой он был?

Упражнение «Воздушный шар» (на снятие эмоционального напряжения)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Участникам группы предлагают выполнять упражнение, стоя, с закрытыми глазами, с поднятыми вверх руками набранным в рот воздухом.

Инструкция: «Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела; кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.»

(Источник: www.nsportal.ru).

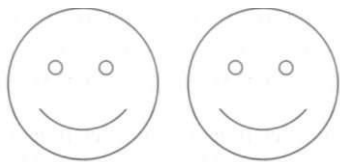
Упражнение «Смайлик»

Цель: активизация мыслительных процессов, сплочение группы, эмоциональная поддержка участников.

Время: 15 минут.

Оборудование: смайлики; лист ватмана; форматом А3.

Техника проведения: Каждый из участников пишет на смайликах, которые получили при входе в помещение, слова-ассоциации с психологическим здоровьем и размещает свой смайлик на общем листе ватмана.



Раздаточные

материалы:

Рефлексия занятия:

- Что вам понравилось / не понравилось сегодня на занятии?
- Что нового вы узнали?
- Какие навыки вы приобрели? Где и как вы будете их использовать?

К занятию 2.

Упражнение-разминка «Я тебя понимаю»

Цель: подвести родителей к осознанию тех чувств, которые переживают их дети-подростки.

Время: 15 минут.

Техника проведения: Участникам раздаются бланки с незаконченными предложениями. Родители должны продолжить высказывания.

Инструкция: «Закончите приведенные ниже примеры так, как, по-вашему мнению, закончил бы их ваш ребенок-подросток:

«Мне бывает радостно, когда...»

«Я очень грущу, когда...»

«Мне бывает страшно, когда...»

«Я сержусь, когда...»

«Я очень горжусь, когда ...»

Обсуждение упражнения участниками группы.

Упражнение «Я подросток»

Цель: подвести родителей к осознанию тех чувств, которые они переживали в подростковом возрасте и которые переживают их дети- подростки.

Время: 25 минут.

Техника проведения: Педагог-психолог предлагает родителям нарисовать себя в подростковом возрасте. Обсуждение рисунков.

Диагностика родителей «Знаете ли Вы юношескую психологию?» (опросник Н. Рогова).

Упражнение «Психологическая скульптура»

Цель: дать возможность родителям проанализировать свои взаимоотношения с ребенком

Время: 20 минут.

Техника проведения: Участники разбиваются на пары «взрослый» — «ребенок». «Взрослый» стоит, а «ребенок» сидит на стуле или на корточках. Участникам раздаются карточки с заданиями. Выполняя задание, участники фиксируют для себя, что видит каждый из них. Затем меняются местами и делятся чувствами.

Далее пары занимают одинаковую позицию и выполняют задания. После выполнения упражнения каждый участник рассказывает, что чувствовал, когда был в роли «Взрослого» и «Ребенка».

Примерные задания:

- взрослый ругает ребенка за невыполненное домашнее задание, используя выражения типа: «Ты лентяй!», «Ты ни на что не способен!», «Чем занимался все это время?», «Ты, как всегда, ничего не знаешь!»;

- взрослый ругает ребенка за то, что мешает смотреть телевизор: «Отойди, ты мне мешаешь», «Замолчи, я из-за тебя пропустила самое интересное», «Не шуми!»;

- взрослый просит ребенка помочь в уборке квартиры, но ребенок при этом отказывается: «Помоги мне, пожалуйста, убрать со стола», «Отнеси цветы в другую комнату», «Наведи порядок на своем столе» и т.д.;

- взрослый просит ребенка сходить в магазин, но ребенок тянет время и не сразу выполняет просьбу родителя: «Возьми, деньги и сходи в магазин»;

- взрослый благодарит ребенка за... За что можно поблагодарить ребенка?... Участники группы предлагают свои варианты ответов.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Участников группы просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза.

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатененном помещении.

Обсуждение:

Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения?

Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

Упражнение «Салют»

Цель: активизация творческих процессов участников группы, создание позитивного отношения, сплочение группы.

Время: 15 минут.

Техника проведения: Педагог-психолог предлагает родителям написать на звездочках, которые они получили как вознаграждение за участие в игре «Знаете ли Вы подростковую психологию?», слова, которые у них ассоциируются с подростковым возрастом. После чего звездочки прикрепляются к «Салюту» в хаотичном порядке. «Салют» ведущий располагает на доске заранее.

Рефлексия занятия:

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я почувствовал (а)...»

«У меня вызывало раздражение...»

«Мне хотелось бы...»

К занятию 3.

Упражнение-разминка «Семейные заповеди»

Участникам предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, установок, запретов, привычек, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем по кругу происходит взаимообмен написанными заповедями. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная

жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других.

Ведущий предлагает поделиться высказываниями о том, какие заповеди их удовлетворяют, а какие — нет.

Заметка на полях. На первый взгляд может показаться, что не все вопросы, выносимые на обсуждение группы родителей, касаются проблемы суицидального поведения подростков, однако без анализа детско-родительских отношений и присущих родителям стилей воспитания сложно понять причинно-следственную связь между реализуемым в семье стилем воспитания и риском возникновения суицидальных тенденций в поведении подростка. С другой стороны, использование в процессе занятий не только монологического способа представления материала (лекция), но и активных методов обучения (например, дискуссии) дает возможность психологу постепенно научить родителей высказывать свое мнение в группе, быть толерантным к мнению другого человека, а также постепенно «подвести» к обсуждению весьма непростой проблемы подросткового суицида.

Работа в малых группах на тему «Стили семейного воспитания».

Цель: анализ различных стилей семейного воспитания, выбор наиболее оптимального стиля семейного воспитания.

Время: 35 минут.

Техника проведения: Участники делятся на четыре группы. Принцип деления: зима, весна, лето, осень. Каждой группе раздаются карточки, на которых даны названия стилей семейного воспитания. Группы обсуждают каждая свой стиль воспитания подростков, определяют сильные и слабые его стороны. Далее группа представляет участникам результаты дискуссии. Родители обсуждают предлагаемые стили, делают вывод их эффективности.

Информация для психолога.

Выделяют четыре типа семейного воспитания: авторитарный, либерально-попустительский, демократический, индифферентный (равнодушие, безразличие). Рассмотрим подробно каждый из них.

1. Авторитарный стиль семейного воспитания.

При авторитарном стиле воспитания родители подавляют инициативу ребенка, жестко руководят и контролируют его действия и поступки. Воспитывая, используют физические наказания за малейшие про ступки, принуждения, окрики, запреты. Дети лишены родительской любви, ласки, заботы, сочувствия. Таких родителей заботит лишь то, что бы ребенок вырос послушным и исполнительным. Но дети вырастают либо неуверенными в себе, робкими, невротизированными, неспособными постоять за себя, либо, наоборот, агрессивными, авторитарными, конфликтными. Такие дети с трудом адаптируются в социуме, окружающем мире.

Родители строго следят за выполнением домашнего задания младшими школьниками, вплоть до того, что стоят рядом и давят на ребенка в попытке добиться от него самостоятельных действий. Дети в целях самозащиты используют разнообразные уловки, такие, например, как плач, показывают свою беспомощность. В результате таких мер у детей пропадает желание учиться, они с трудом концентрируют внимание во время объяснений учителя или при подготовке уроков.

При родителях такие дети могут казаться спокойными и исполнительными, но как только угроза наказания исчезает, поведение ребенка становится неуправляемым. По мере взросления ребенок становится все более нетерпимым по отношению к требованиям авторитарных родителей. В подростковом возрасте частые конфликты могут привести к плачевному исходу.

2. Либерально-попустительский стиль семейного воспитания (гипоопека).

При либерально-попустительском стиле общения с ребенком строится на принципе вседозволенности. Для самоутверждения ребенок использует капризы, требования «Дай!», «Мне!», «Хочу!», демонстративно обижается. Ребенок не понимает слово «Надо!», указания и требования взрослых не выполняет. Для родителей с либерально-попустительским стилем общения характерна неспособность или нежелание руководить, направлять ребенка. Вследствие чего ребенок вырастает эгоистичным, конфликтным, постоянно недовольным окружающими людьми человеком, что не дает ему возможность вступать в нормальные социальные взаимоотношения с людьми. В школе у такого ребенка возможны частые конфликты из-за того, что он не приучен уступать.

3. Демократический стиль семейного воспитания.

При демократическом стиле воспитания родители поощряют любую инициативу ребенка, самостоятельность, помогают им, учитывают их нужды и потребности. Выражают ребенку свою любовь, доброжелательность, играют с ним на интересные ему темы. Родители позволяют детям принимать участие в обсуждении семейных проблем и учитывают их мнение при принятии решений, а также, в свою очередь, требуют осмысленного поведения от детей, проявляют твердость и последовательность в соблюдении дисциплины.

Ребенок находится в активной позиции, что дает ему опыт самоуправления, повышает уверенность в себе, своих силах. Дети в таких семьях прислушиваются к советам родителей, знают слово «надо», умеют дисциплинировать себя и строить отношения с одноклассниками. Дети растут активными, любознательными, самостоятельными, полноценными личностями с развитым чувством собственного достоинства и ответственностью за близких ему людей.

Демократический стиль воспитания, как утверждают многие психологи, является наиболее эффективным стилем семейного воспитания.

4. Индифферентный (равнодушие, безразличие) стиль семейного воспитания.

При индифферентном стиле семейного воспитания отношения подразумевают глубокое безразличие родителей к личности ребенка. Родители «не замечают» ребенка, не заинтересованы его развитием и духовным внутренним миром. Активно избегая общения с ним, держат его от себя на расстоянии. Такое безразличное отношение родителей делает ребенка одиноким и глубоко несчастным, неуверенным в себе. У него пропадает желание общаться, может сформироваться агрессивность к людям.

(Источник: www.sad-sosenka.ru)

Заметка на полях. Использование в групповой работе различных притч — неплохой прием, который позволяет избежать назидательно-наставительного тона ведущего занятия и дает возможность «выйти» на групповое обсуждение того или иного вопроса.

Притча «Брошенный камень»

«Один успешный молодой человек ехал в машине последней модели и радовался жизни, когда ощутил удар о дверцу своей любимой игрушки. Он тут же затормозил, выскочил из салона и увидел, что брошенный кем-то камень сильно оцарапал его новенькое авто. Не тратя времени, он вскочил в машину и развернул ее на сто восемьдесят градусов, решив вернуться и найти место, откуда был брошен камень. Мужчина был в бешенстве. Снова выскочив из машины, он бросился к мальчику, который оказался виновником происшествия, схватил его за худенькие плечи, толкнул к капоту и заорал:

— Ты что наделал, негодяй? Ты соображаешь, что натворил? Это новая машина и камень, который ты бросил, очень дорого тебе обойдется! Зачем ты это сделал?

— Пожалуйста, простите, господин! Пожалуйста! Я не знал, что делать! Я бросил камень потому, что никто не останавливался! — Слезы тек ли по щекам мальчика, он указывал рукой куда-то в сторону. — Там мой брат! Он выпал из своей инвалидной коляски, а я не могу его поднять... он много весит, я слишком маленький. Я хотел попросить помощи!

Всхлипнув, он спросил у владельца машины:

— Вы не могли бы помочь мне посадить его в коляску? Пожалуйста. Он сильно ударился...

Тронутый до глубины души, молодой человек поднял подростка-инвалида с земли, усадил в коляску, вытащил свой шелковый платок и постарался промокнуть ранки и ссадины, отряхнул пыль и, когда убедился, что все более или менее в порядке, посмотрел на мальчишку, поцарапавшего ему машину. Тот благодарно улыбался, в его улыбке было столько нежности и любви, что теплоло на сердце.

— Господин! Большое спасибо!

Мужчина видел, как мальчуган, с трудом толкая перед собой коляску, постепенно удалялся по направлению к очень скромному дому.

Владелец новенького авто так и не починил дверцу своей машины оставив царапину специально, чтобы всегда помнить — нельзя так беспечно нестись по жизни, чтобы другим не пришлось бросать камни, привлекая к себе внимание.

Иногда нам достаточно шепота, чтобы наши сердце и душа отозвались на нужду близких. Но иногда для этого в нас должны попасть камнем. Так стоит ли обижаться, если в тебя попал камень? Может, это значит, что ты просто кому-то нужен?»

Упражнение «Моя семья» (рисунок семьи)

Цель: выявление особенностей внутрисемейных отношений (отношение родителя к членам своей семьи, восприятие им своей роли в семье характеристики отношений, которые вызывают в нем тревожность).

Время: 25 минут.

Оборудование: листы бумаги формата А4; цветные и простые карандаши; ластики.

Техника проведения: Педагог-психолог предлагает родителям нарисовать свою семью.

Обсуждение упражнения участниками группы.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время: 7 минут.

Техника проведения: данное упражнение выполняется стоя.

Инструкция: «Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния».

Заметка на полях. Рефлексия занятия — очень важный этап тренинговой работы. Обратите внимание, разговор идет о чувствах, которые испытывали участники тренинга. Они должны обозначить эти чувства, понять их происхождение и поделиться ими. По существу, рефлексия — это шеринг (sharing(англ.)— разделение; выделение; распределение) — «деление чувствами», необходимый элемент любого вида тренинга. Весьма часто шеринг связывает между собой части тренинга, и при умелом подходе у участников создается впечатление, что предлагаемое упражнение как раз по обсуждаемой теме, а на самом деле тема о пределе на логически заранее, и упражнение, конечно, тоже придумано в контексте темы.

Рефлексия занятия:

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие незаконченные предложения:

«Меня беспокоит...»

«Я чувствовал (а) тревогу, когда ...»

«Меня удивило...»

«Меня порадовало...»

К занятию 4.

Психологическая разминка «Внимание, конфликт!»

Цель: введение участников в парадигму понятия «конфликт».

Форма проведения: индивидуальная и групповая работа

Время: 10 минут.

Оборудование: листы бумаги (на каждого участника группы); ручки; цветные карандаши.

Техника проведения: Участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте (провести аналогию с дорожными знаками). Затем полученные работы обсуждаются в кругу. Ведущим делается акцент на том, что все работы разные, т.е. каждый для себя определяет понятие «конфликт» по-разному: кто-то вкладывает в него только лишь отрицательное, кто-то не забывает и о положительных моментах.

Все участники выкладывают свои работы на стол, организуя своеобразную выставку «Каким я вижу конфликт».

Когда все участники вернутся на свои места, ведущий обращает их внимание на то, что данное упражнение очень хорошо работает в семье для предупреждения конфликтных ситуаций (особенно с детьми и подростками).

Упражнение «Ассоциация к понятию «конфликт»

Цель: осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта

Участники рассаживаются в круг.

Инструкция: «В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?»

После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить:

— Если «конфликт» — мебель, то какая?

— Если посуда, то какая?

— Если одежда, то какая? И т.п.

Упражнение «Рисунок вдвоем»

Цель: помочь участникам увидеть многообразие форм поведения в конфликте.

Форма проведения: в парах.

Время: 25 минут.

Оборудование: листы бумаги; ручки; цветные карандаши.

Техника проведения: Участники делятся на пары (если участников нечетное число, то оставшийся участник может быть наблюдателем; или же в работу

включится один из ведущих). Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать в течение 1-2 минут рисунок на заданную тему (яблоко).

Обсуждение:

Ведущий: «Ну что, яблоко раздора получилось? Или это было другое яблоко?».

Кто хотел бы обсудить свои работы?

Готовые рисунки обсуждаются по принципу «как вам рисовалось», «было комфортно или неудобно» и т.д. Выясняется, что люди вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера, кто-то пытался угадать намерения другого и предложить идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

Почему это так? Оказывается, в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному, в зависимости от выбранного стиля поведения.

Заметки на полях. Психогимнастика или «работа во втором этаже» (стоя) позволяет не только снять эмоциональное напряжение, но и «встряхнуться», активизировать мыслительные процессы, быть готовым к этапу обсуждения какого-либо серьезного вопроса.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Датский бокс»

«В древности Данию населяли племена варваров. Мужчины были очень агрессивны и часто устраивали кровавые бои. Однажды мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «Датский бокс».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Все участники делятся на пары, смыкают пальцы в кулак, протягивают руки и прижимают кулаки друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к кулаку.

Задача как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Следить за стратегией поведения противника

Инструкция: «Уважаемые родители! Прошу посмотреть на своего соседа справа, этот человек будет вашим партнером для выполнения этого упражнения. Итак, вы поделились на пары. Сомкните пальцы правой руки в кулак, протяните руки и прижмите кулаки друг к другу. Большие пальцы

направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к кулаку как можно больше раз в течение 2 минут».

Мозговой штурм «Я делаю за тебя, я делаю с тобой, ты делаешь сам»

Цель: сформировать родительскую компетентность, направленную на развитие у ребенка желания сотрудничать с родителем. Время: 10 минут.

Материал: карточки-задания о детях подросткового возраста. Техника проведения: участники делятся на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: «Перечислить, что за ребенка подростка решает родитель, что они решают совместно и что ребенок решает сам без родителя».

Заметка на полях. Включение в программу тренингов упражнений, которые позволяют пережить негативный опыт взаимодействия с другим человеком, часто обусловлено надеждой тренера, что данный опыт будет перенесен на ситуации взаимодействия со своим ребенком. Однако без последующего группового обсуждения этого упражнения эффекта «переноса» вряд ли можно достичь.

Упражнение «Личная автономия»

Цель: Проживание ситуации нарушения личной автономии в рисунке.

Время: 15 мин.

Оборудование: Листы бумаги; карандаши; фломастеры.

Техника проведения: Участникам предлагается нарисовать рисунок на свободную тему, переговариваться, общаться взглядами и жестами не разрешается. Тренер перемещается от участника к участнику, совершая разнообразные надписи, дорисовки, зачеркивания и т.д. в рисунках участников.

Инструкция: «Нарисуйте то, что захотите, но переговариваться, общаться взглядами и жестами не разрешается».

Анализ:

«Расскажите о своих чувствах при выполнении этого упражнения».

Упражнение «Ложная уникальность»

Участникам группы предлагается оценить по 10-балльной шкале, как следуют библейским заповедям большинство людей, затем проставить себе оценку следования заповедям.

Десять правил поведения	Я следую	Большинство людей
Не произноси имя Господа всуе		
Не сотвори себе кумира		
Почитай отца твоего и мать твою		
Не убий		
Помни день субботний, чтобы святить его		
Не прелюбодействуй		

Не укради		
Не лжесвидетельствуй		
Не желай жены ближнего своего		
Не завидуй богатству ближнего своего		

После выполнения упражнения участники группы по кругу делятся полученными результатами. Далее ведущий стимулирует дискуссию о наличии в каждом человеке тенденции самооправдания: совершая дурные поступки, мы находим им объяснение (заставила ситуация, приказал начальник, другого выхода не было), при этом поступки других людей мы оцениваем предубежденно. Поведение других людей мы объясняем их внутренними чертами или установками (потому что он жадный, потому что он злой и пр.), пренебрегая ситуационными воздействиями, заставляющими человека так поступить в данной ситуации.

Кроме того, в конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, подтверждающие их интерпретацию конфликта.

Пример из древнекитайской литературы: «Пропал у одного человека топор. Подумал он на сына своего соседа и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор, глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор. Словом, каждый жест, каждое движение выдают в нем вора. Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашел свой топор. На другой же день посмотрел он на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож тот на вора».

Упражнение «Дерево пожеланий»

Цель: закрепить доброжелательный настрой к участникам группы с учетом их индивидуальности; возможность выражения позитивных эмоций; закрепление позитивного настроения.

Форма проведения: групповая работа

Время: 10 минут.

Оборудование: ватман с изображением дерева; разноцветные яблочки для написания пожеланий; ручки и карандаши.

Техника проведения: в начале семинара все вы взяли себе по одному яблоку, и теперь пришло время наполнить эти яблоки эмоциями. Каждый участник семинара пишет на яблочке свое пожелание всей группе и приклеивает на дерево. В результате получается дерево пожеланий, символизирующее настроение группы.

Раздаточные материалы:



Рефлексия занятия:

Мне понравилось...

Меня восхитило...

Мне было легко...

Мне было интересно...

Для меня было необычным...

К занятию 5.

Заметка на полях. Анализ конкретных ситуаций (case-study) — испытанный и весьма эффективный метод в социальной психологии, который не только позволяет вывести группу на обсуждение сложной ситуации, но и искусно косвенно апеллирует к собственному опыту родителя в разрешении похожих ситуаций.

Разминка-рассказ «Саша»

Саша С. учится в 7-м классе. Родители пьют, на сына внимания не обращают. Он плохо учится, друзей у него нет. Взрослые мужчины обращаются к нему с необычной просьбой — «подежурить», а потом «благо дарят» его сладостями или украденным из ларьков спиртным. Однажды они начали заставлять его влезть в форточку квартиры на первом этаже и открыть им дверь. Он отказался. Тогда они стали угрожать ему: говори ли, что посадят в тюрьму отца, который вроде бы тоже вор, а мать убьют. Подросток написал матери записку: «Я больше так нимагу. Прощайти». Потом встал на подоконник и выпрыгнул с третьего этажа. Сейчас Саша лежит в больнице с переломанным позвоночником.

Работа в парах. Обсуждение ситуаций

Цель: закрепление пройденного материала, активизация мыслительной деятельности.

Время: 15 минут.

Техника проведения: Участники группы делятся на пары. У ведущего на столе лежат карточки, где написаны различные ситуации (ситуации могут повторяться) из жизни детей-подростков. Участникам нужно будет ответить на вопросы, которые расположены в нижней части карточек. На подготовку участникам дается 5 минут.

Вопросы парам по каждой ситуации:

-Могла ли данная ситуация подвигнуть на возникновение суицидальных мыслей у подростка? Почему?

Вспомните факторы возникновения суицидального поведения у подростков. К какому фактору вы отнесете данную ситуацию?

Инструкция: «Уважаемые родители! Рассчитайтесь на первый-второй. Первые номера, посмотрите на того человека, который находится справа от вас! Этот человек будет вашим партнером в данном упражнении. У меня на столе лежат карточки, где написаны различные ситуации (ситуации могут повторяться) из жизни детей-подростков. Вам необходимо разыграть ситуацию по ролям. Один из вас будет в роли взрослого, другой — в роли подростка. Разыгрывать можно любой фрагмент из ситуации или ситуацию полностью. На подготовку вам дается 5 минут».

Ситуация 1

«...Большим потрясением для меня была смерть моей собаки (полтора года тому назад). Он прожил с нами 12 лет. Я был совсем маленький, когда он был щенком. Можно сказать, мы росли вместе. Он был моим «братом», только не говорил. Он воспринимался всей семьей, да и многими знакомыми, не как собака, а как человек со всеми качествами, свойственными, как нам казалось, настоящему мужчине. Причем нам пришлось его усыпить, так как болезнь была неизлечима. Бедный пес очень мучился, несколько дней совсем ничего не ел, вскоре с трудом мог ходить. Мы все надеялись на выздоровление. Отвезти его на усыпление не могли решиться, как будто убить своими руками... Но пришлось, выхода не было. Уже после укола, когда жить оставалось одну минуту, он лизнул меня на прощание... Мне так тяжело... Хотя прошло время и мы купили новую собаку той же породы и окраса, уже очень его полюбили, но все же на фотографию того, другого, до сих пор смотреть не можем. Сознательно пропускаем...»

Ситуация 2

«..Меня в детстве била мама ремнем за прогулы. Однажды она меня излупцевала так, что я не мог пойти в бассейн. Сначала мне было очень обидно, я хотел рассказать ей, почему я не ходил на уроки. Но у нее лицо было такое злое, что мне показалось, что это не мать. Не могут матери так бить больно. А потом я должен был заслужить прощение, потому что она со мной не разговаривала... Говорила «Иди куда хочешь, раз не хочешь учиться». А куда я пойду? Одни ребята на уроках, а другие слоняются из угла в угол. Я хотел уехать в другой город к отцу. Как-то уладилось, но я всегда вижу ремень, и мне жутко. Я никого не люблю. Не может мать, которая родила ребенка, его бить до изнеможения. Если мне сейчас становится плохо, в глазах стоит мать с ремнем в руке.

Зачем тогда родиться, чтобы тебя избивали? Я боюсь боли, но все равно, если мне на уроке тошно, я с него ухожу...»

Ситуация 3

«...Когда я была маленькая, примерно лет в 10-11, мой папа сильно пил. Поэтому мама всегда с ним ругалась. Это было больно видеть и слышать. Но я всегда убегала в свою комнату и тихонько плакала. Мои слезы были большими и горькими. Я знала, что помочь ни моим родителям, ни себе самой я была не способна. Об этом я не могла никому рассказать, я была одна-одинешенька. Я приходила к ним в комнату и пыталась как-то утихомирить их, но у меня ничего не получалось. Наоборот, становилось еще хуже, так как мама начинала давить на папу тем, что у него есть дочь и ей больно смотреть на меня. Но папа был пьян, и ему было все равно, кто как что воспринимает. В итоге родители развелись и разъехались. Когда папа приходил ко мне узнать, как я, скучаю ли по нему, я говорила, что нет. Я была так на него обижена, у меня уже были мысли, что жить незачем. Папы нет, мама мучается, да еще я...

Теперь мне 15 лет, я собираюсь учиться в институте, дома все вместе, папа не пьет. Я люблю папу. А ведь могло быть большое горе, если бы я что-нибудь с собой сделала...» (Марина, 15 лет.)

Ситуация 4

«...Она жила в семье, где было шестеро детей, мать — учительница, отец — милиционер. Денег постоянно не хватало, и ее решили отдать на время тете. Стали проживать в одном большом доме вместе еще с одной теткой и ее мужем. Детей у них не было, и жили они зажиточно. Первая тетя была бедной, но работающей и заботливой. Не было разносолов, но еда всегда была. У другой же тетки был полный достаток и много всего вкусного. Аля, так звали девочку, иногда открывала комнату, где жили другая тетя с мужем, и воровала конфеты, варенье, фрукты. Когда это обнаруживалось, возникали скандалы. Девочку хотели бить, но за нее всегда заступалась бедная тетка. Тогда попадало ей. Девочка так невзлюбила богатую, что постоянно ее обманывала. Так продолжалось до тех пор, пока все не разъехались. Затем умерли мать и отец Али, и она осталась жить с теткой. Училась она хорошо, но эмоциональной и духовной близости у нее ни с одной из теток никогда не было. В четырнадцать лет она ушла из дома и жила у подруги десять дней. Ее не искали, как ей казалось, только однажды классный руководитель подошла к ней и потихоньку сказала «Аля, иди домой. Тетя тебя везде ищет, ты же умная девочка, понимаешь, как ей тяжело тебя растить». Девочка вернулась к тетке, но потом постоянно слышала упреки в неблагодарности. Жить было невыносимо. Она хотела броситься под поезд или уехать куда-нибудь на Север.

Так и шла жизнь. Девочка закончила педучилище, вышла замуж. Ей казалось, что муж с другой планеты, все у него было легко и беззаботно. Что должна делать дома жена, Аля не знала. Ей казалось, что надо вместе читать стихи, слушать музыку. Мужу такая жена была не нужна, Аля осталась одна. И вновь у нее появились суицидальные мысли, даже покупала какие-то таблетки... Потом вышла замуж вторично, появился ребенок. Но и второй раз жизнь больше не наладилась. Алевтина Николаевна жить больше не хочет...».

Ситуация 5

Подросток четырнадцати лет пишет, что в детстве у него было все нормально, он был радостным. Но когда ему исполнилось одиннадцать лет, умерла бабушка, которую он очень любил. А потом «все понеслось».

«...В своей жизни я столкнулся со смертью первый раз, и это было ужасно — видеть любимого человека в таком состоянии. Но через два года трагически погиб папа — молодой, хороший, добрый. Нет слов, которыми я описал бы, как мне без него плохо, как не хочется мне без него ничего делать. Иногда я вижу, что мама еле сдерживается, чтобы не заплакать. Скажите, как жить, если не за что держаться?..»

Ситуация 6

«...Сейчас на это событие я смотрю с другой стороны, и мне не так обидно и больно, как тогда, несколько лет тому назад. Я училась в небольшой сельской школе. Директором этой школы была властная, требовательная и грубая женщина — ГЛ. Так как школа была небольшая, то ребенку, который отличался большими способностями, чем другие, уделялось много внимания. Я не считала и не считаю, что у меня способности больше, чем у других. Но тем не менее так получилось, что среди лучших оказалась я и еще одна девочка — И., учившаяся у ГЛ., которая ей покровительствовала. Она приводила ее в пример на школьных линейках, поощряла, давала общественные поручения. Меня же ГЛ. не учила и контактов со мной не имела. Но ей хотелось, чтобы в школе был один лидер, как она говорила, «звездочка». Однажды учительница русского языка Т.С., которую мы все очень уважали, провела в нашем классе изложение. Не знаю, как мое изложение попало в руки ГЛ., но потом случилось следующее. Меня вызвали в кабинет директора. Я, волнуясь и переживая, что же я натворила, пришла туда. Г.А. предложила мне сесть и начала разговор. Она спросила, думаю ли я учиться дальше. Я ответила, что пойду учиться дальше, закончу среднюю школу, а потом буду поступать в институт. На это она ответила, что прочитала мое изложение, но оценки 4 и 5, поставленные Т.С., не соответствуют настоящим. По ее мнению, это оценки 2 и 2. Я спросила, почему она так считает. На это она жестко ответила: «Ты мыслишь на уровне умственно отсталого. Ну, двоечника, как Сашка Б.». На этом разговор закончился, она меня отпустила. Но в моей душе осталась обида и сомнение: неужели это так? Неужели на самом деле такая глупая? Неужели мне на самом деле завышают оценки? Сейчас страшно представить, что я испытала тогда, будучи тринадцатилетним подростком. Но на этом разговор не закончился. Г.А. все высказала Т.С., которая на это очень остро отреагировала: как она, заслуженный учитель, завышает отметки?! Мою работу проверили другие учителя — филологи нашей школы. Они подтвердили оценки, поставленные моей учительницей. Но директор отстаивала свое мнение. Тогда моя учительница Т.С. отвезла мою работу в районный центр, где с ней согласились, но мнение директора не изменилось. У Т.С. было больное сердце, она очень сильно переживала и слегла в больницу на целый месяц. Г.А. делала мне еще

много пакостей, которые я старалась не замечать: когда я заняла первое место в краеведческом конкурсе, она сказала, что это ошибка; когда в нашей школе нужно было выбрать двух лучших учащихся и вручить им самым первым грамоты, она сказала, что я все равно ничего в жизни не добьюсь. Я еще очень долго переживала и думала, что хуже меня никого нет. Я не верила тому, за что меня хвалили. Я не знала, что хорошо, что плохо...»

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Геометрические фигуры».

Цель: сплотить группу, настроить на совместное решение заданий, которые перед ними ставятся.

Время: 2 минуты.

Оборудование: не требуются.

Техника проведения: за определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник — за 12 секунд.

Квадрат — за 10 секунд.

Треугольник — за 8 секунд.

Ромб — за 6 секунд.

Круг — за 3 секунды.

Упражнение «Что мне нравится в моем ребенке»

Цель: актуализация позитивного отношения к ребенку.

Время: 5 минут.

Оборудование: листы бумаги А4; ручки.

Техника проведения: родителям предлагается написать 20 вариантов ответов на вопрос: «Что мне нравится в моем ребенке». По окончании отведенного времени, участники зачитывают свои варианты. Далее проводится рефлексия упражнения. Вопросы группе:

Сложно ли было отвечать?

Что первое пришло на ум?

Сколько пунктов осталось незаполненными?

Что вызывало наибольшие затруднения?

Упражнение «Пространство общения»

Цель: ознакомить с навыками позитивного, конструктивного общения.

Техника проведения: Участники делятся на пары, садятся спиной другу и начинают вести диалог.

Инструкция: «Повернитесь, пожалуйста, друг другу спиной и начинайте беседу. Затем поделитесь чувствами о том, получился ли продуктивным разговор».

Информация о том, чтобы получилось содержательным общение, чтобы обеспечить ребенку чувство психологической защищенности, чувство доверия

к миру, надо взаимодействовать с ребенком не «рядом» и не «над», а вместе. Очень важным является безусловное, положительное отношение к ребенку.

Творческое задание. Изготовление «Символа жизни»

Цель: эмоциональное отреагирование чувств, формирование позитивного настроения.

Время: 25 минут.

Оборудование: цветные картон, бумага, карандаши; клей; кисточки, листы бумаги А4 по количеству участников; бисер; бусинки; ножницы; украшения из пластика; цветные ленточки из ткани; леска; прищепки.

Техника проведения: Участникам группы предлагается подумать, с чем ассоциируется слово «жизнь». Затем участники группы, используя оборудование, изготавливают «Символ жизни». Когда все участники группы закончат работу, ведущий вывешивает работы участников на леску, работы должны располагаться на одном уровне.

Инструкция: «Уважаемые родители! Подумайте, с чем для вас ассоциируется слово «Жизнь». А теперь, используя предлагаемое оборудование, изготовьте «Символ жизни».

Рефлексия занятия:

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я почувствовал (а)...»

«У меня вызывало раздражение...»

«Мне хотелось...»

К занятию 6.

Разминка. Сказка «Гномик». Цель: мыслительная активизация участников группы; эмоциональный настрой участников группы на занятие.

Время: 5 минут.

В сказке «Гномик» рассматривается проблема конфликтных отношений с родителями; возникновение негативных чувств (обиды, злости и пр.) по отношению к родителям; трудности контакта, непонимание.

«Однажды в одном городе произошла интересная история. Каждый вас знает много историй, но эта история — необычная. Она случилась одной семье сказочных человечков-гномиков. Они очень похожи на нас с вами, почти такие же, только очень маленького роста, из-за чего впрочем, они совсем не переживают.

Город, в котором жила эта семья, был очень большим. По его улицам ездили разные машины, там были красивые магазины, в которые продавались разные полезные вещи. На одной из этих улиц в небольшом доме жила семья гномиков.

Они жили дружно и хорошо, но иногда старшие ругали и наказывали Маленького Гномика... А всякий из вас знает, что можно чувствовать, когда это случается...

Однажды мама уходила из дома по своим делам и сказала Гномику «Веди себя хорошо. Я скоро вернусь». Гномик остался дома один и, наигравшись в любимые игры, от нечего делать, стал ходить по квартире. В одной из комнат Гномик увидел мамину любимую вазу. «Какая красивая ваза» — подумал Гномик и тут же заметил, что она не блестит на солнце, потому что на ней была пыль.

«Надо помыть вазу. А когда мама вернется, она увидит, какая чистая и красивая теперь ее ваза» — так решил Гномик. Он взял стульчик встал на него, потянулся к вазе... И вдруг стульчик закачался, ваза упала из рук Гномика и... разбилась.

«Я так хотел порадовать свою маму», — прошептал Гномик, который был очень расстроен, и в ту же минуту мама вернулась домой. Мали не знала, что это случилось нечаянно и что Гномик хотел ее порадовать. На Гномика закричали, отшлепали, он был наказан.

Гномик почувствовал обиду и злость на маму. Ему не хотелось больше никогда ее видеть. «Ваза разбилась случайно, а мама этого не знает. Я хотел сделать приятное маме, а она... Пусть ее не будет. Я хочу остаться один на всем белом свете» — так думал Гномик, и слезы катились по его щекам

Несколько слезинок упали на книгу с картинкой волшебника. И вдруг из книжки раздался голос. «Я все знаю, — сказал оживший волшебник, — ты чувствуешь большую обиду на маму и хочешь, чтобы ее не было на свете, потому что она несправедливо наказала тебя. Сейчас я взмахну палочкой, и ты останешься один, а мамы не будет...»

Так и случилось. Мама исчезла. Гномик ходил по дому один и вскоре почувствовал, что ему совсем одиноко от того, что мамы нет рядом «Она тоже там одна. Ей плохо, она ищет меня. Может быть, маме сейчас хуже, чем мне», — подумал Гномик, и ему захотелось вернуть маму? Но как же сделать это без волшебника?

И Гномик догадался, что надо простить маму. И как только из сердца Гномика исчезла злость и обида на маму, она вновь оказалась дома. Мама искала и звала Гномика. Гномик и мама обнялись. Они нашли друг друга. В доме заиграла музыка, и они стали танцевать. Затем они пошли гулять и в парке ели много разных вкусностей, катались на карусели.

А Гномик подумал: «Как хорошо, что я простил маму! Ведь она любит меня, и я буду всегда находить в себе силы, чтобы прощать ее, потому что она моя любимая мама».

Обсуждение:

- Почему мама отругала Гномика? Была ли она права?

За что Гномик обиделся на маму? Обиделись ли вы на его месте?

Зачем Гномик простил маму? Мог бы он этого не делать? Что бы тогда было?

(Источник <http://amma77.ucoz.ru>)

Упражнение «ПОДРОСТОК»

Цель: активизация мыслительных процессов.

Время: 20 минут.

Оборудование: карточки с буквами.

Техника проведения: Всем участникам группы ведущий раздает карточки, на которых вертикально расположены буквы «П», «О», «Д», «Р», «О», «С», «Т», «О», «К». Каждому участнику группы предлагается написать слова, начинающиеся на первую букву в строке, которые отражают эффективное взаимодействие родителей и подростков. После завершения работы участники группы зачитывают карточки вслух.

Мозговой штурм «Приемы эффективного взаимодействия с подростком»

Цель: генерирование разнообразных приемов эффективного взаимодействия родителей с подростками.

Время: 35 минут.

Оборудование: маркеры; листы бумаги форматом А3.

Техника проведения: Все участники делятся на три группы. Принцип деления: фраза «Я могу все». Ведущий раздает каждой группе карточки, на которых обозначены вопросы для обсуждения. Участники группы предлагают свои приемы. Все идеи записываются на плакате. После того как все участники группы напишут свои идеи, карточка с вопросами передается по кругу другим группам. После завершения обмена карточками предложения обсуждаются всеми родителями. Идеи могут быть «приняты», «не приняты», дополнены.

Задания группам:

Что должен знать родитель о подростке, чтобы их взаимодействие было эффективным?

Что должен уметь родитель, чтобы взаимодействие с подростком было эффективным?

Какие приемы взаимодействия с подростком можно использовать?

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Участников группы просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза.

Инструкция: «Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем

выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя».

Заметка на полях. Как в любом учебном процессе, так и в обучении родителей, требуется закрепление пройденного материала. Работа над «Памяткой родителям подростка» позволяет синтезировать и отразить полученную информацию.

Групповая творческая работа «Составление и изготовление памятки родителям подростков»

Цель: активизация мыслительных процессов; закрепление пройденного материала.

Время: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги форматом А3 по количеству групп; кисточки; клей; цветная бумага; цветные карандаши, гуашь; вода.

Техника проведения: Три группы участников (сформировались при работе в технике мозгового штурма) оформляют «Памятки для родителей» по итогам обсуждения заданий. После того как все группы закончат свою работу, проводится презентация каждой памятки. Приветствуется фантазия, творческий подход и оригинальность презентации.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Пара»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Инструкция: «Уважаемые участники группы! Посмотрите на чело века, который находится справа от вас. Этот человек будет вашим партнером для выполнения данного упражнения. Встаньте друг против друга. Касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямите свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера» Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется».

Рефлексия занятия:

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я СМОГ (смогла)...» «Я почувствовал (а)...» «У меня получилось...» «Я осознал (а)...»

К занятию 7.

Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов»

Цель: эмоциональный настрой на работу; раскрепощение участников.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Участники встают в затылок друг к другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Например, он жмет руку впереди стоящему, пару раз приседая при этом. Принявший это сообщение поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение.

В конце игры, когда сообщение доходит до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости. Например, в приведенном случае может прийти такое сообщение: похлопывание по плечу и подпрыгивание.

Игра вызывает смех и живое обсуждение, которое следует построить следующим образом: «Мы слушаем друг друга невнимательно, мы чувствуем невнимательно, когда слушаем, и поэтому привносим свое. Каждый человек в бессловесной форме имел возможность почувствовать, насколько именно он невнимателен, какие он вносит искажения. Следовательно, во внешне облегченной форме уже вносится мотив собственной рефлексии. И эти выводы не отторгаются, как они наверняка отторгались бы, если человеку сказать: «Смотри, ты не понимаешь другого человека. Вместо того чтобы слушать его, ты слушаешь себя».

Китайская притча «Ладная семья»

Цель: активизация мыслительной деятельности, эмоциональный настрой на дальнейшую работу.

«Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более ста человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: «Ну и что, мало ли больших семейств на свете? Но дело в том, что семья была особая — мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села. Добились такого лада, и пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты догадываешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги стал что-то писать. Писал долго — видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Три слова были начертаны на бумаге: любовь, прощение, терпение. И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение. Прочел владыка, почесал, как водится за ухом и спросил:

— И все?

— Да, — ответил старик, — это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. И, подумав, добавил: — И мира тоже».

Практическое упражнение:

— Попробуйте определить, к какому типу ошибочных высказываний относятся ответы родителя:

Девочка пяти лет — отцу (*плачет*): «Посмотри, что он (брат двух с половиной лет) сделал с моей куклой. Нога теперь болтается».

Папа. «Да, действительно, а как это случилось?»

Дочь. «Не знаю! Моя ку-у-колка..»

Папа. «Ну, успокойся, Давай что-нибудь придумаем».

Дочь. «Не могу, ку-у-колка моя...»

Папа (*радостно*). «О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом: симпатичный такой инвалидчик». (*Улыбается*)

Дочь (*плачет сильнее*). Не смейся. Я его тоже обижу».

Папа. «Что это ты такое говоришь! Чтобы я никогда таких слов больше не слышал!»

Дочь. «Я пойду к маме».

Упражнение «Дистанция общения»

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

Техника проведения: Участники делятся на пары. Им выдаются карточки с заданиями, где они должны договориться о чем-либо.

Инструкция: Участникам предлагается начать вести диалог, сидя друг напротив друга в течение 2-3 минут, а затем необходимо отодвинуться друг от друга на расстояние нескольких метров и продолжать вести беседу.

Упражнение «Я- и Ты-высказывания»

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия с помощью «Я-высказываний», закрепление полученных знаний на практике.

Ведущий рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: Ты-сообщениях и Я-сообщениях. Американский психотерапевт Томас Гордон сделал примечательное наблюдение: оказывается, большинство используемых взрослым замечаний — это Ты-сообщения. Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Прекрати это делать»).

Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. Я-сообщения отличаются от Ты-сообщений тем, что позволяют выразить взрослому негативные чувства в не обидной форме, поэтому энергия ребенка направлена не на то, что обижаться, возмущаться, злиться, а на то, чтобы исправить ситуацию. Я-сообщения не портят доброжелательных отношений между людьми.

Общая схема проговаривания в рамках этого приема такова:

Событие — Реакция — Причина напряжения (без интерпретации).

Событие	Реакция	Причина напряжения
Когда вы кричите (говорите, делаете)...	Я чувствую себя (беспомощной, злой, обиженной, у меня возникает проблема)...	Я не могу сосредоточиться, я хочу и не могу высказать вам свою точку зрения, потому что у меня были совершенно другие планы

Техника выполнения: Упражнение выполняется в парах. Партнеры придумывают ситуации, в которых можно будет использовать технику Я- и Ты-высказываний. После чего ситуации разыгрывают в парах. Один человек выступает в роли взрослого, другой — в роли подростка. Ведущий предлагает участникам переформулировать Ты-сообщения в Я-сообщения. После выполнения упражнения родители отвечают на следующие вопросы:

Что у вас получилось?

Что вам понравилось?

Легко ли вам было представить себя в роли подростка? А в роли взрослого?

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры; снятие эмоционального напряжения.

Техника выполнения: упражнение выполняется сидя, руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Участники представляют, что на их лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на глаза. Задача участников: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Рефлексия занятия:

«Мне понравилось...»

«У меня получилось...»

«Мне было легко...»

«Меня удивило...»

«Мне было интересно...»

Для разработки занятия был использован материал Интернет-сайт: www.nsportal.ru

К занятию 8.

Психологическая разминка «Ураган»

Цель: снятие эмоционального и психофизического напряжения.

Оборудование: стулья по количеству участников.

Техника проведения: Все участники садятся в круг, ведущий выходит в центр круга и предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком (серые глаза, белой рубашкой, почищенные утром зубами и т.д.).

Причем если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять свое место или стать ведущим. Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются

местами, он должен занять чье-нибудь место. Оставшийся без места участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать «Ураган», и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами.

Дискуссия «Нарушения в поведении ребенка»

Цель: приобретение навыков анализа причин нарушения поведения ребенка исходя из позиции ребенка; актуализация «ребенка» в родителях для осознания разницы между миром ребенка и взрослого.

Ведущий объясняет, что, какие бы «выходки» (со слов взрослого) не демонстрировал ребенок, целей нарушений в поведении ребенка может быть только четыре:

- привлечение внимания;
- власть;
- месть;
- избегание неудач.

I. Привлечение внимания.

Мы все нуждаемся во внимании со стороны окружающих людей и не хотим чувствовать себя «пустым местом». Дети же тем более, так как им необходимо осознавать свою значимость.

Дети очень часто пытаются привлечь внимание к себе своим поведением.

Особенно часто это происходит, когда им внимания недостает. А ведь и необходимая «доза» внимания у каждого ребенка своя.

Задайте себе вопрос: когда ребенок получает больше внимания от взрослых? Когда он больше плохо, а не хорошо себя ведет?

Если маленький ребенок плачет, к нему бегут родители! Он что-то натворил — и получил больше внимания, чем за целый день нормально го поведения. Вывод: «Если я хочу, чтобы мама и папа были рядом, я должен сделать что-то, что они делать запрещают!» — вот что усвоил ребенок. «Сердитое» внимание лучше никакого.

Никто не учит ребенка, как попросить внимания в приемлемой форме, когда он в этом нуждается.

Внимание — базовая психологическая потребность, такая же, как еда и питье, с точки зрения физиологии. Но если детей учат просить еду, то, как они должны вести себя, когда они «психологически голодны?»

Вопрос к участникам: «Как вы думаете, можно распознать, что эта «выходка» имеет цель привлечения внимания?» (Ответ: после получения необходимого внимания ребенок прекращает выходку.)

Способы ведения разговора, стимулирующие конфликт, негативные переживания, такие, как злость, протест, раздражение, принято называть «барьерами общения». К ним относятся:

- Негативные оценки и ярлыки (оскорбления): «Ты все врешь!», Ты не можешь понять элементарного», «Не твоего ума дело» и пр. Негативные оценочные высказывания провоцируют противодействие, желание партнера противостоять.

- **Советы:** «Мой тебе совет: сделай, как я сказал», «Не советую тебе меня злить» и др. Совет следует давать только в тех случаях, когда вас об этом просят, в других случаях совет вызывает у партнера чувство протеста.

- **Вопросы** (на которые не нужно отвечать или невозможно ответить): «Что ты здесь делаешь?», «Кто ты такой?», «Ты в своем уме?». Любой вопрос предполагает ответ, но эти вопросы ответа не требуют, предполагается, что сам партнер поймет, как вы злы, обижены, волнуетесь. В ситуации конфликта партнер вряд ли захочет понять ваше состояние и, вероятнее всего, попытается прекратить разговор вопросами, например: «А твое какое дело?»

- **Приказы:** «Прекрати меня злить!», «Замолчи!», «Прекрати плакать!». Конфликт может быть разрешен, если партнеры в общении демонстрируют равенство или уважение. Человек, отдающий приказы, тем самым демонстрирует превосходство, право распоряжаться, что вызывает чувство протеста и желание оспорить приказ.

- **Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев:** «Меня никто не любит», «Ты никогда не моешь посуду», «Ничего хорошего в жизни я не видела» и т.п. Сильные эмоции заставляют человека делать поспешные выводы. Подобные обобщения чаще всего неверны, партнер обязательно вспомнит, как он мыл хотя бы когда-нибудь посуду по собственной инициативе, что в вашей совместной жизни были и любовь, и добро.

- **Ирония, язвительность:** «Ну, ты у меня и герой!», «Ты просто писаная красавица». В ситуации конфликта ирония и язвительность могут обидеть партнера, будут восприниматься как оскорбление.

Нарушают отношения и осложняют ситуацию и перебивание, настаивание на собственной правоте, упреки, выдвижение ультиматума. На эти и другие «барьеры общения» люди реагируют весьма эмоционально, и чаще всего эти эмоции носят негативный характер.

Мозговой штурм «Влияние отрицательных и положительных качеств характера на взаимодействие с ребенком»

Цель: коллегиальное решение и выявление отрицательных и положительных черт характера на взаимодействие с окружающими людьми, конструктивное взаимодействие в форме ролевой игры.

Оборудование: ватман; ручки.

Методика: Участники делятся на 3 группы. Принцип деления: вижу — слышу — чувствую. За 10 минут нужно:

- придумать девиз команды;
- выработать список важных для общения качеств личности, причем эти характеристики могут быть самыми смелыми и фантастичными;
- выработать список отрицательных качеств личности, мешающих общению с ребенком.

После десятиминутной подготовки команды выбирают по одному человеку, которые представляют команду, ее девиз и характеристики.

Команды обсуждают предложенные варианты и создают общий перечень качеств, необходимых человеку для эффективного общения.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Психогимнастика»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Время: 1 минута.

Техника проведения: Ведущий дает инструкцию, участники выполняют действия (если ведущий видит, что участникам сложно, он может показывать все движения на себе): потрите ладошки между собой; разотрите тыльную поверхность ладони и рук до локтя; похлопайте себя по плечу; постучите по полу ногами; пощипайте кончики ушей; погладьте лоб от серединки до ушей; потянитесь и вздохните глубоко.

Игра «Барьеры восприятия»

Цель: проанализировать на практике барьеры восприятия в форме ролевой игры.

Техника проведения: Из числа участников выбирается 7-9 человек, которым дается инструкция: «Сейчас одному из оставшихся в помещении членов группы (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника — максимально близко к тексту пересказать все, что удалось запомнить, следующему члену группы, который войдет в комнату. Эта информация поочередно должна быть передана всем стоящим сейчас за дверью. Вносить свои интерпретации и подробности нельзя».

Оставшиеся в комнате члены группы при полном молчании отмечают, как утрачивается и искажается информация при передаче ее от одного человека другому.

Анализируется, где, на каком этапе произошло искажение информации. В ходе обсуждения в группе следует отметить, как происходила утрата важной информации и обращение простого текста новым содержанием.

Инструкция: «Я сейчас вам прочитаю письмо, которое вы должны в точности передать следующему участнику. Ваша задача — запомнить. Вопросы не задаются, текст читаю один раз».

Варианты текстов.

1. Текст для упражнения (автор М.Р. Битянова):

«Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси.

Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади). Генри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой.

Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась лицом в мокрое днище...»

Информация для ведущего: особенность передачи данного текста состоит в том, что чаще всего эта история обрастает новыми смыслами, связанными с хлопающими звуками, падением Бетси и пр.

2. «Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, т.к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо.

В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... И началось бурление. И вдруг все исчезло.

На этой неделе погода стоит хорошая — дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре. У жены скоро родится ребенок, но мы пока еще не знаем, мальчик или девочка, поэтому пока не знаю, станешь ты дядей или тетей.

До свидания. Твой старший брат».

3. «Всему свое время».

Самое лучшее время для занятий сексом 8 часов утра, а для трапезы 13 часов.

Так считает французский хронобиолог Жоре Грендей. Он пришел к таким выводам в результате исследования ритма жизни, задаваемого движением солнца и фазами луны. Именно в час дня вырабатывается больше всего желудочного сока, а в восемь утра — наибольшая секреция половых гормонов. Есть в жизни и оптимальное время и для принятия алкоголя. По крайней мере, печень готова, как следует разложить его между 18 и 20 часами».

Притча «Тепло семейного очага»

Цель: подвести родителей к осознанию гармонии семейного уюта как высочайшей ценности для подростка

Время: 10 минут.

Инструкция: «Из одного дома решило уйти счастье. Трудно сказать почему, но решило. «Но прежде, — сказала счастье, — я исполню по одному желанию каждого члена той семьи, в которой жило долгие годы.

«Чего ты хочешь?» — спросило счастье у хозяйки дома. А та ответила, что нет у нее шубы норковой, — и получила хозяйка шубу.

Спросило счастье взрослую дочь хозяйки: «Чего ты хочешь?», — и та ответила, что замуж хочет за принца заморского — и вышла замуж за принца заморского.

Спросило счастье сына хозяйки: «А ты чего хочешь?» — «Хочу, — говорит он, — велосипед, буду счастлив, если велосипед будет», — и получил мальчик велосипед.

И уже на пороге дома счастье увидело хозяина и спросило: «А чего ты хочешь?» Хозяин подумал и сказал: «Хочу, чтобы из моего дома никогда не уходило тепло семейного очага».

И счастье выполнило просьбу хозяина и не ушло из этого дома, потому что счастье живет только там, где горит семейный очаг!»

Рефлексия занятия «На сегодняшнем занятии я...»

Все участники по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии.

Что особенно понравилось?

Что хотелось бы сделать по-другому?

Какие претензии есть к группе или к психологу?

Свои высказывания начинают со слов: «На сегодняшнем занятии я...»

Я попрошу вас оценить сегодняшнюю нашу работу. Будьте добры, закончите три предложения:

«Из сегодняшнего разговора я поняла...»

«Мне не понравилось...»

«Хотелось бы продолжить разговор на тему....»

Анкеты, используемые для осуществления контроля процесса реализации программы и для получения обратной связи от родителей

Анкета 1

Уважаемые родители! Будем благодарны за ответы на следующие вопросы:

- Было ли Вам интересно? (да / нет)
- Было ли Вам комфортно? (да / нет)
- Была ли полезна информация? (да/нет)
- Изменилось ли Ваше отношение к данному вопросу? (да / нет)
- Хотите ли Вы посетить наши занятия еще раз? (да / нет)
- Хотите ли Вы прийти на индивидуальную консультацию к педагогу-психологу? (да / нет)

■ Ваши
пожелания _____

Анкета 2

Уважаемые родители! Заполните, пожалуйста, предложенные анкеты. Отрадите Ваше мнение о прошедших тренингах. Это очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10:

1 Мое настроение до тренинга
0123456789 10

2.Мое настроение после тренинга.

0123456789 10

3.Насколько мне все было ясно и понятно.

0123456789 10

4.Насколько мне было интересно.

0123456789 10

5.Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал. 0123456789 10

6.Насколько комфортным для меня был темп занятий. 0123456789 10

7.Сколько личных усилий, эмоций, опыта я вложил в группу. 0123456789 10

8.Как много я получил от группы.

0123456789 10

Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «За жизнь в ответе!»

ГОАУ ЯО «Институт развития образования», Межведомственный методический кабинет по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних

Авторы: И.Г. Назарова, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой общей педагогики и психологии ГОАУ ЯО «ИРО»; Г.О. Рогцина, кандидат педагогических наук, руководитель Центра содействия укреплению и сохранению здоровья участников образовательного процесса ГОАУ ЯО «ИРО»; Е.С. Боярова, старший преподаватель кафедры общей педагогики и психологии ГОАУ ЯО «ИРО»

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, темы программы	Кол-во часов	Форма проведения	Формы подведения итогов
1	Информационно- правовой	6		
1.1	Вся правда о детском суициде. Суицидальное поведение детей: факторы риска и возможности управления	2	Лекция-визуализация, консультация специалиста	Самодиагностика, тестирование
1.2	В каких семьях рождаются и живут дети?	2	Практическое занятие в компьютерном классе	Составление справочника помогающий сайтов для родителей
1.3	Семейные ценности и профилактика саморазрушающего поведения ребенка	2	Полипозиционная дискуссия	Анализ памяток для родителей в проблемных группах
2	Коммуникативный	6		
2.1	Подростки и родители	2	Тренинг-практикум	Разбор ситуаций, упражнение «Рисунок»
2.2	Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях	2	Тренинг-практикум	Памятка для родителей «Как предотвратить суицид»
2.3	Семейная служба поддержки	2	Практическое занятие, анализ кейсов	Оформление закладки в записную книжку родителя
3	Регулятивный	4		
3.1	Стрессы в жизни человека. Способы реагирования в кризисных ситуациях	2	Тренинг-практикум	Актуализация стратегии «7 шагов» борьбы со стрессом. Упражнение «Воображаемые подарки»
3.2	Как родителям управлять своими эмоциями?	2	Тренинг эмоциональной устойчивости	Обсуждение по кругу, задания для самостоятельной работы
4.	Личностный	4		
4.1	От родителей — родителям подростка: «За жизнь в ответе!»	2	Практическое занятие в форме работы проектных групп	Презентация памяток для родителей
4.2	Итоговое занятие (отсроченное) «Предотвратим детский суицид!»	2	Open-Space	Групповая работа, упражнение «Чему я научился»

Подробнее см.: Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «За жизнь в ответе!»: Практическое пособие / И.Г. Назарова, Г.О. Рощина, Е.С. Боярова. Ярославль, 2013.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. Информационно-правовой

Тема 1.1. Вся правда о детском суициде. Суицидальное поведение детей факторы риска и возможности управления.

Представление целей и задач профилактической программы с родителями. Обсуждение тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий. Анализ учебно-методического обеспечения программы.

Определение показателей и критериев оценки эффективности занятий по программе.

Типичные особенности социальной ситуации в семьях, под влиянием которых возникают суицидальные тенденции. Факторы и группы суицидального риска. Мотивы совершения детьми и подростками самоубийств: семейные конфликты; романтические отношения; наличие личностных проблем, замкнутости, психического заболевания и др. Резкое снижение воспитательного воздействия семьи, ее роли в социализации детей. Усиление социальной тенденции самоустранения родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка. Наличие систематических конфликтов детей с родителями и нездоровые отношения в семье. Сложные эмоциональные отношения, формальная заинтересованность судьбой детей, концентрация на личных проблемах. Социальное одиночество ребенка. Деструктивные молодежные группировки. Опасность пропаганды суицидального поведения среди несовершеннолетних, в том числе и через Интернет. Групповые суициды как риск оказания психологического воздействия на ребенка со стороны лица, которое совместно с ним оканчивает жизнь самоубийством. Основные способы предотвращения суицидального поведения: активизация защитных факторов. К ним относятся: высокое чувство собственного достоинства и социальная «связанность», особенно с семьей и друзьями; ранняя идентификация и соответствующее лечение расстройств психики; эффективная работа специалистов «телефонов доверия» и центров по оказанию психологической помощи, находящихся, в том числе, в учебных заведениях. Система профилактики суицидального поведения: организация механизма реабилитационного процесса; диагностика восстановительного потенциала (благоприятствующих реабилитации факторов) «выживших жертв суицида»; организация механизма взаимодействия суицидологов с работниками сфер культуры, досуга, трудоустройства, социального обеспечения и т.д.; коррекция семейных взаимоотношений. Особенности региональной системы профилактики суицидального поведения у детей и подростков: организационно-методические принципы работы детско-подростковой суицидологической службы; структура и виды деятельности детско-подростковых социологических служб, ППМСС-центры как первичное звено помощи; социально-психолого-педагогические службы в

образовательных учреждениях; программы, направленные на профилактику и раннее распознавание признаков суицидального поведения детей.

Форма занятия: лекция-визуализация, консультация специалиста.

Методическое обеспечение: пакет нормативно-правовых, диагностических материалов, тесты.

Комментарии авторов: занятие проводят специалисты отделов по охране прав детства, отделов организации работы участковых уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних УМВД России.

Тема 1-2. В каких семьях рождаются и живут дети?

Обеспечение реализации государственной политики в интересах детей и защиты их прав. Ответственность родителей за воспитание и развитие своих детей. Семейный кодекс РФ. Федеральный закон № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012- 2017 гг. Реализация и учет положений федерального и регионального законодательства при воспитании ребенка. Меры защиты детей от факторов негативно влияющих на их развитие. Направления реализации государственной политики в сфере организации отдыха, оздоровления и занятости детей. Направления реализации государственной политики в интересах одаренных детей. Межведомственное взаимодействие по сопровождению семей с детьми, нуждающихся в государственной поддержке. Оказание помощи семьям на стадии раннего семейного неблагополучия. Семья и родительство в современной России. Отчет о результатах исследования. Фонд помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Региональные целевые программы поддержки семьи и детства. Группы родительской самоподдержки. Интернет для родителей: информация и сетевые сообщества Факторы риска и резервы развития.

Форма занятия: составление справочника помогающих сайтов для родителей.

Методическое обеспечение: рекомендательные материалы для родителей, электронные ресурсы.

Комментарии авторов: занятие проводит специалист сферы социальной защиты семьи.

Тема 1.3. Семейные ценности и профилактика саморазрушающего поведения ребенка.

Снижение значимости ценности семьи и семейных отношений у подрастающего поколения. Формирование у детей новой системы ценностей, основанной на приоритете индивидуалистического «Я», утрате семейных традиций и обычаев, нарушении семейного уклада, низком уровне представлений о базовой социально-психологической функции человека — родительстве (материнство или отцовство). Сотрудничество семьи и общеобразовательной школы в формировании у растущего человека семейных

духовно-нравственных ценностей как базисных в жизнедеятельности человека, его самореализации и самоактуализации. Формирование семейных духовно-нравственных ценностей у подрастающих поколений как базовая основа формирования у них готовности к семейной жизни и ответственному родительству (материнству или отцовству). Ответственность в детско-родительских отношениях.

Формы родительской любви. Понимание родительской ответственности. Приемы формирования у детей умения самостоятельно принимать решения. Изменение родительских представлений относительно своего ребенка. Делегирование ребенку части ответственности. Создание атмосферы доверия и взаимного уважения. Система идеалов, ценностей и верований семьи. Ключевые модели взаимодействия в семье. Флексибельность — фактор семейной безопасности. Ошибки и заблуждения родителей. Факторы риска и резервы развития.

Форма занятия: полипозиционная дискуссия.

Методическое обеспечение: анализ памяток для родителей в проблемных группах (Приложение 2).

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-Центра.

РАЗДЕЛ 2. Коммуникативный

Тема 2.1. Подростки и родители

Особенности взросления подростков. Формирование родительских стратегий в ситуации эмансипации подростков. Дискуссия «Опека. Контроль. Ответственность». Эмпатия как внешний уровень коммуникации. Влияние содержания общения с родителями на отношение к ним ребенка. Решение практических ситуаций. Подведение итогов работы. Упражнение «Рисунок».

Форма занятия: тренинг-практикум.

Методическое обеспечение: Приложение 6.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-Центра.

Тема 2.2. Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях.

Информирование родителей: «Что нужно знать о детском суициде?». Особенности суицидального поведения детей и подростков. Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство? Анализ кризисного состояния подростка: вопросы, требующие родительского действия. Памятка для родителей подростков «Как предотвратить суицид».

Форма занятия: тренинг-практикум.

Методическое обеспечение: Приложение 6.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-Центра.

Тема 2.3. Семейная служба поддержки.

Форма занятия: практическое занятие, анализ кейсов.

Методическое обеспечение: сборник справочных материалов «Социальная поддержка семей с детьми», электронные ресурсы.

Комментарии авторов: занятие проводит специалист сферы социальной защиты семьи.

РАЗДЕЛ 3. Регулятивный

Тема 3.1. Стрессы в жизни человека. Способы, реагирования в кризисных ситуациях.

Упражнение «Спичка». Информирование «Эмоциональный стресс особенности и способы управления». Диагностика стресса. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. Обсуждение и анализ собственных копинг-стратегий по результатам теста. Стратегия «7 шагов» борьбы со стрессом. Упражнение «Воображаемые подарки».

Форма занятия: тренинг-практикум.

Методическое обеспечение: **Приложение 3.**

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-Центра.

Тема 3.2. Как родителям управлять своими эмоциями?

Обучение родителей техникам эмоциональной саморегуляции в триаде «родитель — ребенок — среда». Решение задач в режиме самостоятельной работы. Способы саморегуляции эмоционального состояния.

Форма занятия: тренинг эмоциональной устойчивости.

Методическое обеспечение: **Приложение 3.**

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-Центра.

РАЗДЕЛ 4. Личностный

Тема 4.1. От родителей — родителям подростка: «За жизнь в ответе!»

Проектирование участниками программы макета буклета для родителей подростков 11-13 лет. Презентация макетов.

Форма занятия: практическое занятие в виде работы проектных групп.

Методическое обеспечение: методические материалы, используемые на предыдущих занятиях, электронные ресурсы.

Комментарии авторов: занятие проводит представитель родительской общности.

Тема 4.2. Итоговое занятие «Предотвратим детский суицид!».

Анализ достижения целей и задач профилактической программы участниками программы. Анализ тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий. Анализ учебно-методического обеспечения программы. Выявление дефицитов в содержании и организации.

Оценка эффективности занятий по программе. Работа участников программы в формате проблемных групп. Заключение. Вручение буклетов, разработанных родителями, «За жизнь в ответе!».

Форма занятия: *Оpen -Space*.

Методическое обеспечение: *Приложение 5*.

Комментарии авторов: занятие проводит представитель родительской общности.

РАЗДЕЛ 5. Консультационный

Целевые консультации (осуществляется по запросу родителей), анализ и обобщение опыта. Родителям предлагаются консультации специалистов сфер образования, здравоохранения, социальной защиты, представителей внутренних дел.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Если у Вашего ребенка посттравматическое стрессовое расстройство

Л.И. Белова, врач-психиатр, психотерапевт, кандидат психологических наук,
ГБОУ ЯО «Центр помощи детям», г. Ярославль

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) в детском возрасте может развиваться вслед за травмирующими событиями, выходящими за рамки нормального человеческого опыта, такими, как несчастные случаи, природные катастрофы, военные действия, а также за рамки обычного опыта ребенка.

Многие события, которые кажутся взрослым людям обыденными, незначительными, у ребенка могут вызывать состояние стресса, так как являются непонятными, устрашающими для него.

Например, длительная разлука с матерью в младенческом, раннем детском возрасте часто приводит к утрате ранее приобретенных навыков, нарушению сна, отказу от еды, постоянной плаксивости, высокой тревожности, состоянию депрессии, которая скрывается за нарушениями сна, приема пищи, к утрате ранее приобретенных функций.

Для оказания своевременной помощи родители должны знать особенности проявления ПТСР у детей в разные возрастные периоды. Однако ряд признаков расстройств проявляется одинаково у всех детей старше трех лет.

Характер поведения, эмоциональных реакций, которые наблюдаются у ребенка, подростка, перенесшего или ставшего свидетелем травматического события, выражается в следующем:

1. Первая реакция ребенка на событие включает сильный страх беспомощность, ужас. У маленьких детей реакция может выражаться в виде дезорганизованного, возбужденного поведения.

2. Повторяющиеся мучительные сны, связанные с событием. У маленьких детей могут отмечаться пугающие сновидения без сохранения воспоминаний об устрашающем сюжете сна.

3. Устойчивое повторное переживание события, например, мучительные воспоминания о событии, включая образы или мысли. У маленьких детей — повторяющаяся игра, в которой проявлены аспекты травмы.

4. Устойчивое избегание ситуации, связанных с травмой, например, стремление избежать мыслей, действий, людей, которые пробуждают воспоминания о травме. У маленьких детей — категорический отказ наблюдения или участия в деятельности, даже отдаленно напоминающей прессовую ситуацию.

5. Устойчивое проявление повышенной раздражительности, плаксивости, вспышки гнева. У маленьких детей — усиление страхов, которые раньше были незначительными, избыточная реакция испуга.

6. Заметно пониженный интерес к участию в повседневной деятельности и в мероприятиях, доставляющих удовольствие (общение с друзьями, покупка новых игрушек, вещей).

7. У школьников отмечается снижение успеваемости, сосредоточенности, внимания.

Проявления эмоциональных и поведенческих нарушений у детей после воздействия психотравмирующих событий зависят от возраста.

Маленькие дети (до трех лет) могут утрачивать ранее приобретенные навыки, становятся плаксивыми, раздражительными, у них появляются негативные привычки (например, сосут пальцы), нарушения сна и аппетита

Дети старше трех лет воспроизводят травматическое событие в игровой форме. Причем подобное проявление характерно только для детей. Игровые действия ребенка имеют стереотипный (повторяющийся) характер, не приносят облегчения, не способны снять сопровождающую игру тревогу.

Действия родителей в данной ситуации:

1. Такую игру следует остановить. Ребенка по возможности нужно переключить на другой вид деятельности. Игрушки, напоминающие о стрессовом событии, необходимо убрать. Или можно продолжить игру вместе с ребенком и постараться придать сюжету игры позитивный финал.

2. Ребенка следует сразу показать врачу-психотерапевту.

3. Необходимо обратиться за помощью к психологу в детском саду или поликлинике.

4. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии^в разговоре или деятельности.

5. Избегать первое время после травмы мест, где произошло травматическое событие.

6. С ребенком обращаться спокойно и ровно, независимо от повеления, не упрекать и не наказывать его.

7. Соблюдать режим дня.

8. Исключить просмотр мультиков и фильмов устрашающего содержания.

9. Ограничить просмотр телевизора

У детей младшего школьного возраста от 7 лет до 11 лет, перенесших травматическое событие, преобладают такие эмоциональные нарушения, как

тревога и страх. Дети жалуются на головные боли и проблемы со зрением и слухом, невнимательны в школе, отстраняются от сверстников или конфликтуют с ними. Страдают нарушениями сна и аппетита. Подобно маленьким детям, они могут проигрывать в деталях травматические события.

Действия родителей в данной ситуации:

1. Такую игру следует остановить. Ребенка по возможности нужно переключить на другой вид деятельности. Игрушки, напоминающие о стрессовом событии, необходимо убрать. Или можно продолжить игру вместе с ребенком и постараться придать сюжету игры позитивный финал.

2. Ребенка следует сразу показать врачу-психотерапевту.

3. Необходимо обратиться за помощью к психологу в детском саду или поликлинике.

4. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.

5. Избегать первое время после травмы мест, где произошло травматическое событие.

6. С ребенком обращаться спокойно и ровно, независимо от поведения, не упрекать и не наказывать его.

7. Соблюдать режим дня.

8. Исключить просмотр мультиков и фильмов устрашающего содержания.

9. Ограничить просмотр телевизора

Дети подросткового возраста, перенесшие травматическое событие, могут испытывать различные недомогания, плохо успевают в школе, могут быть склонны к нарушениям поведения, становятся замкнутыми, теряют сон и аппетит, склонны к депрессивным состояниям, суицидальным мыслям. В отличие от маленьких детей, не проигрывают травматические события.

Действия родителей в такой ситуации:

1. Ребенка необходимо сразу показать врачу-психотерапевту.

2. Обратиться за помощью к психологу в школе или поликлинике.

3. Избегать напоминания ребенку о травматическом событии в разговоре или деятельности.

4. Избегать первое время после травмы мест, где она произошла.

5. С ребенком обращаться спокойно, последовательно, независимо от его поведения, не упрекать и не наказывать.

6. Соблюдать режим дня.

7. Исключить просмотр негативных телепередач и фильмов.

8. Ограничить просмотр телевизора.

Уважаемые родители, чем больше времени вы будете проводить вместе со своими детьми, тем меньше будет вероятность их попадания в психотравмирующие, стрессовые ситуации!

Как найти общий язык с подростком?

И.В. Мочалова, врач-психиатр, психотерапевт
ГОУ ЯО «Центр помощи детям», г.Ярославль

Восемь «волшебных» слов, которые связывают родителей и детей-подростков и делают их отношения более близкими и позитивными: умение ПРОЩАТЬ, ДОВЕРЯТЬ, БЛАГОДАРИТЬ, ЦЕНИТЬ, ИЗВИНЯТЬСЯ, УВАЖАТЬ, БЫТЬ СМЕЛЫМ.

И восьмое слово — ЗАВТРА: в отношениях могут быть трудные моменты, но они пройдут.

Пять советов, как показать ребенку свою поддержку:

- Демонстрируйте свою заинтересованность в том, чтобы помочь, не пытаясь при этом руководить.
- Чтобы сохранить спокойствие и помочь ребенку, отделяйте свои чувства от чувств своего ребенка.
- Поделитесь с ним историей о похожей ситуации в вашей жизни.
- Спросите ребенка, хочет ли он получить ваш совет.
- Поддерживайте в вашем ребенке уверенность в себе.

Что делать в том случае, если вы задаете вопросы, а в ответ слышите плохие новости:

- Демонстрируйте ребенку, что вы сможете справиться со всем, о чем он вам расскажет.
- Действуйте, вместо того, чтобы реагировать!
- Вместе работайте над поиском решения.
- Похвалите ребенка за усилия, которые он продемонстрировал, когда пришел к вам поговорить.

Как разрешать конфликт с подростком:

- Говорите спокойно и твердо.
- Не злитесь. Когда сердитесь, возьмите «тайм-аут».
- Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться.
- Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.
- Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.
- Когда обсуждаете с подростком то, что нужно изменить, откажитесь от «Ты-высказываний» в диалоге с ним.
- Учите его поступать по-другому, не споря с ним.
- Откройте для подростка, где «заканчиваетесь» вы и «начинается» он.
- Заставьте ребенка взять ответственность за свои мысли, чувства и за свое поведение.
- Выработайте у него навыки грамотного поведения в опасных ситуациях, чтобы он мог сам с ними справляться.
- Поощряйте его желание стать самостоятельным.

- Научите его отказывать, сказать «НЕТ», если он сталкивается, с сильным давлением.
- Не воспринимайте поступок ребенка как направленный персонально на вас.

Пять советов, как воспитывать у подростка моральную ответственность:

- Когда вы даете обещание и выполняете обещанное, ваш ребенок видит надежность и порядочность.
- Когда у вас есть мужество поступать правильно, ваш ребенок испытывает доверие и уважение к вам.
- Когда вы выражаете сочувствие тем, кому не очень повезло, ваш ребенок видит эту заботу и учится сопереживанию.
- Когда вы быстро прощаете, ваш ребенок видит сочувствие и понимание.
- Подчиняясь законам и правилам, вы формируете его гражданское сознание.
- Как найти путь к сердцу вашего подростка.
- Уважайте потребности вашего ребенка в частной жизни и своем пространстве.
- Позвольте ему самовыражение в оформлении своей комнаты.
- Расскажите ребенку истории из своей подростковой жизни.

Приложение 2

Материалы к итоговому занятию «Предотвратим детский суицид!» (Отсроченное занятие)

Комментарии авторов: Итоговое занятие проводится отсроченно, так как участникам программы предлагается поработать с материалами программы, заполнить итоговую анкету, проанализировать достижение целей и задач профилактической программы, соответствие тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий ожиданиям; оценить обеспеченность программы учебно-методическими материалами. Выявить дефициты в содержании и организации. Организаторам подготовить и издать буклеты, макеты которых сделали участники на предыдущем занятии.

Итоговое занятие проводится в формате Open-Space, технологии открытого пространства (от англ. Open-Space technology, сокр. OST)

Технология проведения собраний, сфокусированных на конкретных целях, но начинающихся без специального планирования, внеглобальной темы. («Технология» в данном случае означает инструмент — процесса метод, способ.) ТОП представляет собой самоорганизующийся процесс; участники создают расписание непосредственно на самом собрании.

Структура занятия

1. Разминка

упражнение «Приветствие»

Цель: «разогреть», снизить напряжение.

Инструкция: «Пожалуйста, начните свободно перемещаться по угу. По моему сигналу вам нужно будет остановиться и поприветствовать человека, который будет ближе всего к вам находиться, словами:

«Я-хороший родитель!» Упражнение продолжается до тех пор, пока мы все не поприветствуем друг друга».

По окончании образует общий круг и ведется обсуждение.

2. Основная часть

Открытое пространство дает возможность увидеть людей с разными интересами, потребностями, осуществить выбор. Участникам занятия предлагается распределение на три группы по желанию и склонностям родителей: художники; поэты; аналитики.

Группа 1. Художники.

Задание: создать коллаж из вырезок газет, журналов на тему «Профилактический потенциал семьи, или, что должны делать родители, чтобы предотвратить детский суицид» и представить свои варианты на общем собрании.

Группа 2. Поэты.

В микрогруппах родители составляют синквейны.

Задание: составить синквейн на тему «За жизнь детей в ответе!». Синквейн — техника из технологии ЧПКМ — это стихотворение из 5 строк. Ведущий называет тему для синквейна. Каждому участнику (микрогруппе) дается 15 минут чтобы написать свой синквейн. Далее можно объединить родителей в пары, с тем, чтобы они озвучили и обсудили свои синквейны. Можно обнародовать синквейны сразу в группе или на всю аудиторию. Оформить синквейны на плакатах. Написание синквейна:

1. В первой строчке одним словом (обычно существительным) называется тема.

2. Вторая строчка — описание этой темы двумя прилагательными.

3. Третья строчка — это три глагола (или глагольные формы), называющие самые характерные действия предмета

4. Четвертая строчка — фраза из четырех слов, личное отношение к теме.

5. Последняя строка — синоним темы, подчеркивающий ее суть.

Синквейны оформляются на плакатах.

Группа 3. Аналитики.

Задание: заполнить таблицу и представить ее на общем собрании. Если вы не знаете, что делать в той или иной ситуации, обратитесь за помощью к другим группам.

Ситуации, вызывающие родительскую тревогу:

Ситуации	
----------	--

Мысли	
Чувства	
Действия	
Мои помощники	

3. Упражнение «Чему мы научились».

Цель: оценивание результативности обучающих занятий.

Инструкция: «Сейчас мы попросим вас оформить на плакате и одному из вашей группы рассказать о трех вещах, которым Вам удалось научиться в рамках настоящей программы. Попробуйте рассказать, чему вы научились (или не научились) и что вы заберете с собой в «реальную жизнь».

В завершение участникам предоставляется 5 минут для вопросов, выражения чувств, обращения к другим участникам и проговаривания всего того, что возникло в ходе занятий.

Приложение 3

Методическое обеспечение к тренингам-практикумам

Занятие 1. «Подростки и родители».

Цель:

- профилактика конфликтных ситуаций в отношениях подростков с родителями;
- обучение родителей некоторым навыкам эффективного взаимодействия с подростками.

Вводная часть

Ведущие приветствуют всех участников и благодарят за то, что все собрались. Коротко подводят итог предыдущей встречи, делают сообщение о программе этого дня. Спрашивают участников о настроении, задавая вопрос: «На какую музыку похоже настроение?» Каждый участник говорит о своем настроении.

Приветствие

Цель: создание дружественной атмосферы в группе.

Описание. Начинает ведущий. Он приветствует своего соседа справа и делает ему комплимент, отмечая какую-либо сторону его характера. Участник, которого поприветствовал ведущий, приветствует своего соседа справа и т. д.. Главное условие — не повторяться.

Правила работы в группе:

- Отключенные телефоны — уважение друг к другу.
- На занятии одновременно может говорить только один человек.
- Говорить можно только за себя и про себя.
- Не отождествлять информацию и примеры с конкретной личностью.
- Нет критики и осуждения чужих мнений.

- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам.

- Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

Разногласия, к сожалению, частая проблема, с которой сталкиваются взрослеющие дети и их родители.

Стержневая проблема взаимоотношений, начиная примерно с 12 лет — это реакция эмансипации. Эмансипация может быть: эмоциональная (когда эмоциональные связи детей и родителей постепенно разрываются или вытесняются связями с другими — дружбой, любовью); поведенческая (когда родители оказываются не в состоянии регулировать поведение ребенка); нормативная (если нормы и ценности, на которые ориентируются родители, становятся чуждыми их детям, воздвигая между ними стену непонимания).

Позиция родителей чаще всего сводится к тому, что они: 1) окончательно убеждают себя в том, что власть над детьми дана «от Бога», и продолжают деспотически навязывать им свои мнения, суждения и оценки по известному принципу «делай, как я»; 2) начинают просто побаиваться умнеющих детей, отступают перед ними, боясь получить от них упрек в консерватизме и обретая в награду (в лучшем случае) снисходительную улыбку.

Опрос родителей: «Кто из вас может сказать, что подростки говорят вам все или почти все, что с ними происходит?» (Результат подсчитывается — сколько ответов «ДА»),

Часто на практике мы сталкиваемся с тем, что подростки не могут доверять собственным родителям.

Обсуждение вопроса: «По каким причинам это происходит?»

Обсуждение вопроса: «Каковы плюсы того, что подростки рассказывают родителям о своей жизни?»

Подведение итогов.

Опрос родителей: «Кто из вас может сказать, что относится к своему ребенку, как к равному?» (Результат подсчитывается аналогично.)

Второй вопрос выявляет уровень отношений: в какой позиции находятся при общении родитель и подросток. Можно определить построение взаимоотношений с точки зрения транзактного анализа: транзакции (взаимодействия) «родитель — ребенок», «взрослый — ребенок», «ребенок — ребенок», «взрослый — взрослый».

Предлагается рассмотреть причины сложных отношений между подростками и родителями с точки зрения родителей.

Подведение итогов: Меняя стиль взаимоотношений с подростками можно преодолеть многие проблемы в отношениях с ними.

Дискуссия: «Опека. Контроль. Ответственность»

Что, по-вашему, означают такие понятия, как опека и контроль?

Когда проявляются контроль и опека? Почему?

Что такое ответственность?

Как Принятие на себя ответственности влияет на контроль и опеку со стороны других людей?

Как можно проявить ответственность?

Вывод: чтобы избежать чрезмерной опеки и контроля родителей, подростку нужно проявить собственную ответственность и не допускать детских форм поведения.

Задание: вспомнить проблемную ситуацию с подростком и проанализировать: активность и пассивность его.

Плакат:

Активность или пассивность, действие.

1. Говорить бодро и громко. Говорить медленно, тихо.

Переделывать все дела с огромным желанием.

Думать об имеющихся проблемах и решать их как можно быстрее.

Брать ответственность на себя.

Уверенно отстаивать свою точку зрения.

Всегда доводить начатое до конца.

Делать что-либо, учитывая разные варианты развития событий.

2. Говорить медленно, тихо.

Ленился, откладывать дела на потом

Стараться забыть о своих проблемах.

Избегать ответственности.

Быть неуверенным, сразу же соглашаться с точкой зрения собеседника

Оставлять начатое.

Делать что-либо, не задумываясь о возможных последствиях.

Действия (первая колонка) относятся к активному образу жизни, а во второй колонке — к пассивному образу.

Родителям предлагается подумать, почему подростки ведут себя активно или пассивно. Несколько добровольцев говорят о своем опыте. Участники обсуждают, как пассивность или активность можно выразить: как можно произносить эти слова и что эти слова говорят о поведении. Привести примеры активного поведения и ситуаций, в которых оно проявлялось.

Разбор ситуаций

Работа в мини-группах по карточкам. Родители разбирают в группах ситуации и способы поведения подростка. В работе по ситуациям родители отвечают на вопрос: «Как в конкретной ситуации подросток может проявить ответственность, а родитель тем самым ослабить контроль.

Ситуация 1. Семен собирается гулять с друзьями. Каждый вечер по этому поводу в семье происходят ссоры, потому что мама пытается контролировать все до мелочей, а подростка это раздражает.

Задание 1. Представьте и расскажите, как именно вы проявляете свой контроль? Какие 3 главных вопроса вы задаете? Что именно вы хотите проконтролировать и почему?

Задание 2. Составьте свой алгоритм поведения в данной ситуации, который поможет Семену проявить свою ответственность и предотвратить ссоры.

Обсуждение: В данной ситуации подросток может проявить и показать свою ответственность. КАК?

Ситуация 2. Мама Ксении уже много раз пытается завести с дочерью какой-то серьезный разговор, но девушка избегает его, постоянно ссылаясь на те или иные причины, уходит от ответа, делает вид, что сильно занята. Мама недовольна, начинает раздражаться. В результате — ссора

Задание 1. Подумайте и представьте, о чем вы хотите поговорить с дочерью? Почему вы заводите этот разговор? Что вас беспокоит?

Задание 2. Какой совет вы дали бы маме Ксении, чтобы решить данную ситуацию? Обсуждение: Основа любых хороших взаимоотношений — между родителями и детьми — это общение. Если отношения родителя и подростка складываются неудачно, попытаться найти ключ к общению. КАК?

Тренинг «Я-сообщение»

Цель: научить участников группы использовать технику «Я-сообщения» как эффективный способ общения с родителями и другими людьми (В обращении нет вопросительных предложений, и подлежащим является местоимение «Я». В Я-высказываниях говорится о том, чего вы хотите и что вы собираетесь делать.)

Пример:

«Ксения, Я беспокоилась и сердилась по поводу того...»

«Я поняла, что ты можешь вполне самостоятельно принимать правильные решения относительно...»

«Я хочу, чтобы каждый выполнял свои обязанности».

Подведение итогов работы по ситуациям.

«Рисунок»

Цель: выразить настроение через рисование.

Оборудование: альбомные листы для рисования; краски; кисти; стаканы с водой; салфетки; папка для рисунков.

Описание: Ведущие раздают материалы и просят в произвольной форме изобразить свое настроение. Каждый выбирает себе место для рисования. Время не задается. Спрашивают участников о настроении, задавая вопрос: «На что похоже настроение?» Каждый участник говорит о своем настроении. Просят подумать о том, как можно применить полученные знания и опыт в будущем.

Занятие 2. Роль родителей в оказании помощи **подростку** в кризисных ситуациях.

Цель: повышение уровня психологической компетентности родителей. Профилактика суицида; помочь родителям проанализировать взаимоотношения со своими детьми и осознать ошибки воспитания.

«Приветствие и комплимент»

Цель: создание доброжелательной и веселой атмосферы в группе.

Описание: Ведущие просят поприветствовать друг друга самым теплым приветствием. Начинает ведущий. Он говорит своему соседу справа слова приветствия и т. д. Главное условие — не повторяться.

Занятие 3. Стрессы в жизни человека.

Способы реагирования в кризисных ситуациях.

Цель: формирование представлений о стрессе и способах реагирования в стрессовой ситуации.

«Спичка»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Оборудование: коробок спичек; блюдце.

Описание. Условия задания. Каждый участник берет спичку, зажигает ее и, пока спичка горит, говорит о самом радостном событии своей жизни. Участник замолкает, как только спичка погаснет. Важно говорить ровно столько, сколько горит спичка. После этого он кладет сгоревшую спичку на блюдце и передает коробок следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока все участники, включая ведущих, не расскажут о своем событии.

Обсуждение: Что произошло в круге? Изменилось ли настроение? Большинство людей не осознают того, что они сами создают собственное настроение и, следовательно, могут его изменять.

Сложности и проблемы во взаимоотношениях с подростками могут стать причиной тревоги и стресса. Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими в семье. Что такое стресс, как он возникает, как влияет на организм человека и как с ним бороться?

«Воображаемые подарки»

Цель: завершение семинара с хорошим настроением.

Описание: Все участники сидят в круге. Ведущий спрашивает своего соседа справа, что тот больше всего любит из еды. Сосед отвечает, например: «Шоколад». Ведущий: «Я даю тебе 5 килограммов самого вкусного пористого шоколада», делает движение руками, как будто он на самом деле передает этот шоколад. Получатель благодарит за подарок. Подарок должен получить каждый участник.

Занятие 4. Как родителям управлять своими эмоциями?

(Тренинг эмоциональной устойчивости)

Цель: формирование умений управлять собственным эмоциональным состоянием.

Описание: В тренинг включены упражнения на развитие эмпатии, мимической экспрессивности, эмоциональной выразительности, эмоциональной саморегуляции. Важно обучить родителей техникам

эмоциональной саморегуляции и внушить уверенность в успехе при решении проблем.

Упражнение «Пойми другого»

Каждый участник в течение 2-3 минут описывает настроение кого-либо из группы. Необходимо представить себе человека, прочувствовать его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. За тем все описания зачитываются вслух и подтверждается их достоверность.

Упражнение «Эпитеты»

Каждому участнику дают одну из фотографий, отражающих «эмоциональное состояние» человека.

Задание. Внимательно рассмотрите фотографии. Дайте характеристику личности в целом. Подберите не менее семи эпитетов, раскрывающих характер человека и его эмоциональное состояние. Например: этот человек спокойный, уживчивый, слабый, бесхитростный, дружелюбный, покладистый, простой, веселый, радостный, беззаботный.

Оборудование: набор фотографий людей, испытывающих различные эмоциональные состояния.

Упражнение «Отражение чувств»

Все участники разбиваются на пары. Один участник произносит эмоционально окрашенную фразу, другой сначала передает своими словами ее содержание, а затем пытается определить чувство, которые испытывал партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

Упражнение «Телефонный разговор»

Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются спиной друг к другу и имитируют телефонный разговор, в ходе которого по манере говорить, интонации голоса партнера они должны определить эмоциональное состояние. Затем обсуждаются результаты выполнения задания

Упражнение «Красный карандаш»

Группа садится по кругу. Один из участников должен рассказать сидящему слева от себя о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ последний должен реагировать с позиции «красного карандаша» критика советчика. Затем «красный карандаш» рассказывает о своей проблеме следующему участнику. Каждый следующий участник делает то же самое.

Упражнение «Поддержка»

Участники садятся по кругу. Каждый участник рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения. В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

Упражнение «Ваши способности к искренности»

Работа проводится в диадах. Партнеры садятся лицом друг к другу на расстоянии не более полутора метров и смотрят друг другу в глаза. За тем один из них делится с другим чем-либо действительно важным для него — своими опасениями, увлечениями или случаем из жизни, своими мыслями, чувствами. Слушающий пытается активно реагировать. Говорящий свободен в своих высказываниях. Он должен осознать свои чувства и выразить их. Упражнение выполняется поочередно.

Для обсуждения: Какие чувства вы испытываете к партнеру после разговора?

Упражнение «Угощение чаем»

Участники по очереди (4-5 человек) должны представить себе дружескую вечеринку (интимную встречу, деловую беседу) и поднести собравшимся чай. Необходимо взять воображаемые блюда и чашки, расставить на воображаемом подносе, налить в них воображаемый напиток, а затем с подноса подать каждому чашку на блюде.

Упражнение «Неожиданный гость»

Это упражнение выполняется всей группой одновременно. Группа образует два круга так, чтобы каждый в кругу имел своего визави. Во внутреннем круге — «хозяин, открывающим дверь», во внешнем круге — неожиданный гость». Внешний круг медленно движется. Когда образу визави, ведущий сообщает, кто же неожиданно пришел. «Хозяин» называет свое отношение к появлению неожиданного гостя. Без учета жестких правил этикета.

Упражнение «Маски в общении»

Упражнение на осознание своих индивидуальных способов ухода от искреннего, открытого общения. Ведущий предлагает участникам на выбор карточки, где заданы маски:

- 1) безучастности;
- 2) прохладной вежливости;
- 3) высокомерной неприступности;
- 4) агрессивности («попробуй не выполнить мое желание»);
- 5) послушания или угодливости;
- 6) деланной доброжелательности или сочувствия;
- 7) простодушно-чудаковатой веселости.

Поскольку в группе больше семи человек, то 2-я и 6-я карточки повторяются. Теперь участники по очереди должны продемонстрировать свою маску.

Вариант 1. Каждому участнику надо вспомнить или придумать ситуацию, которая помогла бы изобразить маску и продемонстрировать ее всем.

Вариант 2. Каждый участник должен выбрать себе партнера и инсценировать без слов или со словами ситуацию, соответствующую маске. Инсценирование заканчивается «живой фотографией»: маску нужно удерживать на лице не меньше 2 минут.

Вариант 2 предпочтительнее, поскольку снижает тревожность и некоторую искусственность задания. После занятия можно дать домашнее задание: написать в тетради для самоанализа, какими масками вы чаще всего пользуетесь в жизни, чем они помогают и чем мешают в общении.

Упражнение «Крокодил»

Участники разбиваются на две команды. Каждая загадывает слово или какое-либо понятие. Слово сообщается на ухо члену другой команды. Он может только изобразить это слово своими жестами и мимикой. Его группа задает наводящие вопросы. Причем вопросы ставятся таким образом, чтобы на них можно было ответить «да», «нет», «не знаю».

Словами ничего говорить нельзя. Выигрывает та команда, которая сумеет разгадать большее количество слов.

Упражнение «Внешнее выражение эмоций»

Каждый участник получает репродукцию портрета художника и должен «оживить» портрет, т. е. принять позу, выражение лица и сказать несколько реплик, соответствующих мимике и позе изображенного.

Упражнение «Список эмоций»

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение. Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию, все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

Какое слово было труднее всего показать?

У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?

Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

Задания для самостоятельной работы.

- Родителям предлагается выполнить следующие задания:
- Понаблюдать за собой в процессе взаимодействия с близкими людьми: понять их состояние, прочувствовать, выслушать.
- Находясь в транспорте, незаметно приглядеться к чьему-либо лицу. Попытаться вообразить это лицо улыбающимся, опечаленным, испуганным, насмешливым, нежным и т.д. Попробовать представить те чувства, которые испытывает этот человек в данный момент.

- Понаблюдать за собой. Определить, какие эмоциональные проявления являются для вас типичными, какой способ взаимодействия с отрицательными эмоциями у вас преобладает.

- Внимательно рассмотреть свое лицо в зеркало, не критикуя себя. Постараться выразить мимикой дружелюбие, открытость, недовольство. Определить, что удастся лучше. Постараться выразить дружелюбие, доброжелательность в разной степени — от вежливой симпатии до обожания. После чего задать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Проанализировать данный эксперимент.

- Чтобы избавиться от угрюмого или надменного выражения лица, по утрам перед зеркалом покажите себе язык, улыбнитесь. Настройте себя на то, что казенное выражение лица не должно появиться у вас ни разу в течение дня.

Способ саморегуляции эмоционального состояния:

Дыхательные упражнения

Методика выполнения дыхательных упражнений:

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы ни какая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, бы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы, особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. Теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Найди свой ритм»

Цель данного упражнения — найти собственный ритм дыхания, воспринимаемый как приятный, удобный, успокаивающий — тот ритм, который поможет погрузиться в состояние покоя.

Дышите в естественном, произвольном ритме — «как само дышится». Запомнив этот ритм, постепенно начните дышать чаще... еще чаще... как можно быстрее... Постарайтесь выдержать такой предельно учащенный ритм дыхания сколько возможно, хотя бы 30-40 секунд. Затем постепенно начните замедлять ритм дыхания... пока он не вернется к исходному... Дышите реже... еще реже... дышите как можно медленнее... Необходимо выдержать такой ритм дыхания не менее минуты. Освоив, прочувствовав два этих крайних полюса — максимально частое и максимально редкое дыхание, поэкспериментируйте, варьируя частоту дыхания в максимально возможных пределах. От одного полюса до другого, пока не нащупаете некоторый промежуточный ритм дыхания максимально удобный, плавный, размеренный и неторопливый, являющийся для вас в данную минуту ритмом абсолютно спокойного дыхания, вашим ритмом покоя. Дышите в этом ритме, побудьте в нем, в этом, состоянии покоя, освойтесь в нем, погрузитесь в него хотя бы на несколько минут. Завершите упражнение активизирующим выходом, одновременно учащая дыхание, вдыхая глубоко и долго, а выдыхая — резко, быстро.

Упражнение необходимо регулярно повторять. Запомните ощущения, связанные с различными ритмами дыхания, сравнивайте, как меняется ритм успокаивающего дыхания в разные дни, «обживайте» ваше состояние покоя. Постепенно, по мере выработки навыка, вы научитесь находить свой ритм покоя достаточно быстро, всего за 30-40 секунд. И тогда в нужный момент сможете быстро успокоиться и расслабиться.

Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох — длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается

фаза выдоха Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй — выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы — задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2), 4-5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Упражнение «Дыхание с облегчением»
(для самостоятельного выполнения)

Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Наблюдая за внутренними ощущениями, найдите именно те, что появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном и одновременно следите за ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения (нечто подобное возгласу «о-ох-ох...»), вместе с которым уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями (и вы действительно чувствуете это с каждым выдохом). Очень важно при выполнении упражнения направить внимание исключительно на внутренние ощущения, все время следить за ними, не отвлекаясь на новые неприятные мысли или воспоминания которые могут последовать за первоначальными, если внимание будет направлено на их поиск. Дышать подобным образом необходимо менее 5-7 минут. Перед выходом из упражнения сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменились настроение, эмоциональный фон.

Упражнение «Саморазвивающиеся представления»

Инструкция преподавателя: Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А теперь попытайтесь воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ. Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваетесь на песке... Смотрите в море. Видны головы купающихся... Рассмотрите получше линию горизонта. Что там появилось? Всматривайтесь внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?..

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Вы входите в воду... Чувствуете ее прикосновение... Какая она?»

Образы уходят. Сосредоточьте свое внимание на своем теле. Сожмите руки. Откройте глаза.

Упражнение «Формирование зрительных представлений абстрактных понятий»

Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на своих ощущениях, активизируйте свою эмоциональную память. Я буду называть абстрактные понятия, а вы постарайтесь увидеть образы, которые с ними ассоциируются: счастье, рабство, свобода, достоинство, покорность, мечта

Рефлексия ощущений, возникающих образов.

Упражнение «Визуализация воображения»

Инструкция преподавателя: Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный Цвет.) Вообразите снова белый экран. Покрасьте его в ярко-синий цвет, красный, зеленый. Представляйте любые цвета. Сотрите все с экрана, откройте глаза.

Упражнение «Расщепление экрана»

Работа проводится участниками группы во внутреннем плане. Необходимо представить большой белый экран, разделенный вертикальной чертой. Слева на экран проецируется субъектом негативная фрустрирующая ситуация — нечеткая, черно-белая; справа — ситуация успеха, яркая красочная, наполненная звуками и запахами. Постепенно левая (негативная) картинка уменьшается и блекнет, удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается. После двух-трехкратного выполнения этого упражнения участники группы с удивлением обнаруживают, что мысли о негативной ситуации больше не вызывают отрицательных чувств и она воспринимается ими гораздо спокойнее, чем прежде.

Упражнение «Марионетка»

Инструкция преподавателя: Вообразите, что вы большая кукла марионетка. Ваши кисти рук, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все остальные части также прикреплены веревочками. Шеи нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых ими тирются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела, настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанно и вяло.

Упражнение «Маяк»

Инструкция преподавателя: Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство

вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе — света, который никогда не гаснет.

Упражнение «Поплавок в океане»

Инструкция преподавателя: Сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы маленький поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу: какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Упражнение «Визуализация моря»

Инструкция преподавателя: Представьте себя на берегу моря. Посмотрите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло и даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться! И вот вы уже идете по направлению к морю по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И наконец, бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая сегодня холодная! Просто ледяная! Вода сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода, вы плывете, сильно работая руками, ногами, вы стремительно двигаетесь вперед. И начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете, как дельфин — стремительно и плавно. А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете. Вам хорошо и спокойно. Вы чувствуете, что все ваши мысли текут плавно. Вы уверены в себе. Вам хорошо и спокойно. Отдохнули. Открываем глаза...

Упражнение «Путешествие»

Инструкция преподавателя: Постарайтесь вообразить себя на берегу реки. Рядом с вами опушка леса, вы стоите на зеленой поляне и смотрите на бегущую воду в реке. Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо... Вам хорошо и спокойно. Сейчас мы с вами отправимся на прогулку в то место, которое вам очень нравится. Если хотите, можете с собой кого-нибудь взять. Представьте себе место, которое вам очень нравится. Какое там сейчас время года: лето, зима, весна, осень? Что там растет: цветы, какие деревья, травы? Есть ли там вода: река, озеро, море, пруд? Какого она цвета? Какая там погода? Идет дождь, светит солнце, лежит снег. Рассмотрите все, понюхайте, как пахнут травы и цветы, дует ли ветер, прислушайтесь к звукам. Есть ли там птицы? Прислушайтесь к звукам, которые доносятся с улицы... Потянитесь и откройте глаза

Упражнение «Убежище»

Инструкция преподавателя: Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное Удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище.

Рефлексия:

Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения?

Какие образы у вас возникали?

Упражнение «Вызов эмоции»

Инструкция преподавателя: Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения — восторга, радости, счастья. Представьте себе, что данная ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себя, какие образы — зрительные, слуховые, кинестетические — сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т.д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т.д. Постарайтесь удержать и запомнить физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими.

Вопрос для обсуждения:

Какие образы вам удалось воссоздать легче всего?

Что помогло вам воссоздать образные представления, что мешало?

Какую роль выполняет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния?

Учебно-воспитательная программа родительского всеобуча по предотвращению подросткового суицида

ГБОУ СПО «Прасковейский сельскохозяйственный техникум»,
пос.Сельхозтехникума, с. Прасковья, Буденновский район, Ставропольский край

Автор: Кирюшина И.В., преподаватель.

Учебно-тематический план

Введение

1. Психологические особенности подростка.
 - 1.1. Психическое развитие подростка.
 - 1.2. Биологические и психологические основы нарушения поведения у подростков.
 - 1.3. Девиантное и делинквентное поведение.
2. Суицидальное поведение.
 - 2.1. Теоретические подходы к проблеме суицида.
 - 2.2. Факторы и индикаторы суицидального риска.
 - 2.3. Психодиагностика суицидального поведения.
 - 2.4. Психологическая помощь подросткам с суицидальным поведением.
3. Работа со студентами-сиротами.
 - 3.1. Диагностика.
 - 3.2. Развивающая и коррекционная работа.
 - 3.3. Консультирование.
 - 3.4. Просветительская работа с педагогическим коллективом по работе с сиротами и опекунами.

Содержание учебно-воспитательной программы

№ п/ п	Разделы тем	Кол-в о часов	Вид занятий	Задание для студентов
1	Введение	2	Классный час «Цели и смысл жизни»	Изготовление классной стенгазеты
	1. Просветительно- профилактическая деятельность	22		
	1.1.	10		

	Психическое развитие подростка			
2	Факторы, определяющие проблемы психического развития в подростковый период	2	Круглый стол «Техникум, семья и психическое здоровье ребенка»	Составление устного ответа «Назовите признаки суицидального поведения»
3	Проблема адаптации и возможные пути ее разрешения: адаптация к быстро меняющемуся физическому «Я»; физическое развитие и его влияние на психическое состояние, образ «Я» и его принятие	2	Тест для студентов «Шкала социальной адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда	Творческие письменные работы «Каким я вижу себя через десять лет»
4	Проблемы взаимоотношений: со сверстниками, сверстниками противоположного пола, родителями. Потребность занять достойное положение в группе сверстников и способы ее удовлетворения	2	Диспут с элементами тренинга «Как установить гармоничные взаимоотношения со сверстниками и родителями»	Составление примерной анкеты для друзей
5	Условная любовь. Развивающийся подросток и ригидная семья	2	Внеклассное мероприятие «Учимся общаться»	Презентация по теме
6	Самостоятельность (эмансипация) и ответственность. Способы разрешения подростками своих жизненных проблем. Кризис идентичности и освоение социальных ролей	2	Круглый стол «Как научиться быть самостоятельным»	Подготовка рефератов «Как я вижу самого себя со стороны»
	1.2. Биологические и психологические	8		

	основы нарушения поведения у подростков			
7	Биологические факторы нарушения поведения в подростковом возрасте. Акселерация и инфантилизм	2	Классный час в рамках антинаркотической акции «Пропаганда здорового образа жизни»	Составление устного ответа по теме «В здоровом теле здоровый дух»
8	Социопсихологические факторы нарушения поведения в подростковом возрасте. «Я-концепция» подростка. Принятие себя	2	Развивающее занятие «Ценить настоящее»	Сочинение «Я могу себя любить»
9	Ситуационно-личностные реакции подростка	2	Тренинг «Как я поступлю...»	Творческие письменные работы по одной из разобранной ситуации
10	Детские поведенческие реакции в подростковом возрасте. Особенности патологических реакций	2	Круглый стол «Мое отличие от ребенка. Причины детской тревожности»	Презентация «Я десятью годами ранее»
	1.3. Девиантное и делинквентное поведение	4		
11	Психологические особенности подростков с девиантным поведением	2	Семинар с участием педагога-психолога «Механизм формирования девиантного поведения»	Подготовка рефератов по теме
12	Понятие суицидального поведения. Психологические особенности подростка с риском суицида	2	Лекция (семинар) для студентов и педагогов «Проблема суицида в молодежной среде и пути ее решения»	Творческая письменная работа «В каких случаях люди чаще всего совершают суицид?»
	2. Суицидальное поведение	16		
	2.1. Теоретические подходы к проблеме суицида	4		

13	Репрессивный и биологический подходы. Социологический подход к проблеме суицида	2	Стеновая информация по проблеме суицида: статистические данные, группы и факторы суицидального риска, признаки приближающегося суицида и т.д.	Подборка фотографий по проблеме суицида
14	Истинное и парасуицидальное поведение	2	Родительское собрание с участием педагога-психолога «Причины подросткового суицида»	Составление презентации с использованием подобранных фотографии
	2.2. Факторы и индикаторы суицидального риска	6		
15	Факторы повышенного суицидального риска. «Суицидогенный комплекс»	2	Круглый стол «Суицид! Как его предотвратить?». Информационные листы и памятки для родителей	Изготовление стенгазеты «Суицид. Как его предотвратить'»
16	Суицидальная попытка. Суицидальная угроза. Внутреннее суицидальное поведение. Внешние формы суицидального поведения	2	Родительский лекторий с участием работников детской комнаты милиции «Подростковый суицид»	Изготовление информационного бюллетеня
17	Ситуационные индикаторы суицидального риска	2	Классный час с участием работников детской комнаты милиции «Я выбираю жизнь!»	Презентация по теме
	2.3. Психодиагностика суицидального поведения	2		

18	Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого обучающегося	2	Семинар «Наступит день, когда...»	Сочинение «Нарисуй свое будущее»
	2.4. Психологическая помощь подросткам с суицидальным поведением	4		
19	Консультирование подростков с суицидальным поведением	2	Классный час «Я хочу жить, потому что...»	Творческая письменная работа «Мое светлое будущее»
20	Групповая работа с подростками с суицидальным поведением	2	Межведомственная профилактическая беседа «Завтра я...»	Сочинение-размышление «Как следует вести себя с человеком, уцелевшим после суицидальной попытки?»
	3. Работа со студентами-сиротами	26		
	3.1. Диагностика	6		
21	Изучение индивидуальных особенностей студентов	2	Изучение карт личности	Мини-сочинение «Я» с большой буквы»
22	Уровень адаптации студентов в группе	2	Проведение анкетирования «Адаптация»	Составить список друзей-студентов
23	Статусное положение студентов в группе	2	Классный час «Чужой среди своих. Как этого избежать»	Устно нарисовать себя
	3.2. Развивающая и коррекционная работа	6		
24	Коррекционно-развивающее занятие	2	Методика «Незаконченные предложения»	Придумать продолжение (вопросы) проведенной анкеты
25	Коррекционно-развивающее занятие	2	Тест «Темперамент». Анкета «ЗОЖ»	Подготовить устный рассказ о своем темпераменте

26	Коррекционно-развивающее занятие	2	Тренинги	Презентация «Что называется темпераментом»
	3.3. Консультирование	8		
27	Индивидуальное консультирование с данными студентами	2	«Поверь в себя»	Написать вопросы, которые себе задаешь чаще всего
28	Психологическая консультация классных руководителей по вопросам взаимодействия со студентами-сиротами	2	Проведение заседания классных руководителей по проблеме взаимодействия со студентами-сиротами	Проведение совместных культурно-массовых мероприятий
29	Индивидуальное собеседование со студентами по вопросам самоопределения при выпуске из техникума	2	«Как обрести уверенность в себе»	Творческая письменная работа «Я через пять лет. Как это будет»
30	Групповое консультирование	2	«Преодоление конфликтных ситуаций» (тренинг)	Изготовления классной стенгазеты
	3.4. Просветительская работа с педагогическим коллективом по работе с сиротами и опекунами	6		
31	Проверка контроля занятий	2	Проверка посещаемости. Посещение занятий. Контроль и проверка правил проживания в общежитии. Вовлечение студентов в кружковую деятельность	
32	Совместная работа с наставниками за сиротами	2	Консультации работников органов	

			опеки и попечительства	
33	Совместная работа с замдиректора по УВР и заводделениями	2	Совместные рейды с работниками детской комнаты милиции	
			Всего	66 ч

Психологическая акция «Я выбираю жизнь!»

Цель: профилактика суицидального риска

Задачи:

- улучшение эмоционального состояния участников акции;
- повышение компетентности родителей и педагогов в области профилактики суицидального поведения;
- повышение компетентности студентов в области оказания поддержки и помощи подросткам, оказавшимся в трудной ситуации.

Категории участников: студенты, родители, приглашенные специалисты.

Материалы: бумага; фломастеры; карандаши; обои или ватман, цветные стикеры двухсторонний скотч; ножницы; гуашевые краски; емкости для краски (одноразовые тарелочки); широкие кисти (по количеству цветов).

План акции

В кабинете по всему периметру стен прикреплены белой стороной обои (либо ватман). В нескольких местах под обоями стоят столы, на которых расположены емкости с яркой краской (гуашью) и салфетками. У столов дежурят медиаторы. На центральной стене висит плакат с девизом: «Мы голосуем за жизнь!» Каждый проходящий в техникум приглашается к столам с краской. Медиаторы берут его за руку, с помощью широкой кисти покрывают ладонь тем цветом, который человек выбирает, и предлагают оставить свой отпечаток на обоях, проголосовать «За жизнь!». Ладонь можно вытереть салфеткой.

Акция «Дерево жизни». Это нарисованное на ватмане большое дерево без листочков либо довольно крупная ветка, укрепленная в горшке, как дерево. Около дерева дежурят медиаторы. У них есть стикеры в виде листочков и фломастеры. Медиаторы предлагают всем, кто проходит мимо, написать на стикере, почему он выбирает жизнь, и приклеить его в качестве листочка на «Дерево жизни».

В конце учебного дня по техникуму проводятся классные часы на тему «Путешествие в Жизнь». Классные руководители рассказывают о том, что же такое жизнь, какие она имеет смыслы (на различных позитивных примерах). Затем ребятам предлагается с помощью бумаги и карандашей совершить путешествие в свою жизнь: нарисовать линию своей жизни и отметить на ней настоящие и будущие достижения, нарисовать рядом с линией то и тех, ради кого мы живем, для чего мы живем и пр.

Структура программы

Программа рассчитана на 35 часов.

1-й этап программы: Диагностика детей и консультирование родителей (законных представителей).

На данном этапе проходит первичный отбор детей группы риска с помощью пакета диагностических методик. Далее, для того чтобы помочь родителям (законным представителям), проводится дальнейшее психодиагностическое обследование для выявления возможных причин: ценностно-смысловая сфера подростка, депрессивные состояния, проблемы детско-родительских отношений.

По результатам 1-го этапа проводятся индивидуальные консультации для родителей, на которых психолог дает рекомендации по предотвращению суицидальных попыток у ребенка и их профилактике.

2-й этап программы: Просветительская деятельность с родителями подростков, обучающихся в ЦДТ (родительский всеобуч).

Занятия проходят в форме тренингов, дискуссий, акций, круглых столов, родительских собраний. Данный этап проходят не только родители детей группы риска, но и все родители, желающие сохранить жизнь и здоровье своего ребенка.

Требования к ведущему. Ведущему программы необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между родителями и подростками).

Ведущему также важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на личность.

Ведущему следует помнить и соблюдать основные правила групповой работы:

Информированности: предоставление детям полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам.

Конфиденциальности: все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия.

Добровольности: члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы. Также любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении не только ведущему, но и всем участникам.

Психологической и физической безопасности участников группы: в группе недопустима физическая и вербальная агрессия, употребление психоактивных веществ. С самого начала вводится правило, согласно которому участники

могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь негативные) поведению и высказываниям друг друга.

3-й этап программы: Диагностика (контроль) процесса родительского всеобуча. По завершении работы с родителями педагог-психолог контролирует результаты программы: посещает творческие объединения с целью выяснения эмоционального состояния подростков; активно сотрудничает с педагогом-психологом для координации климата семей, участвовавших в программе.

Помещение. Для проведения данной программы должна быть выделена отдельная комната (кабинет).

Ожидаемые результаты после проведения программы

1. Создание здоровой семейной и образовательной среды для подростков.
2. Осознание родителями (законных представителей) важности понимания и принятия своего ребенка, его характера, особенностей и увлечений.
3. Знание родителей (законных представителей) о причинах и признаках суицидальных намерений у ребенка.
4. Обучение родителей как стабильная профилактическая работа суицидальных намерений у детей, обучающихся в УДО.

Формы подведения итогов реализации программы:

- посещение занятий в творческих объединениях для диагностики эмоционального состояния подростков;
- отчет педагога-психолога;
- тестирование родителей;
- совместная с социальным педагогом работа с семьями подростков группы суицидального риска.

Условия реализации программы

Материально-технические: оборудованный кабинет для проведения групповых занятий с мягкой мебелью; магнитофон, мультимедийный проектор; магнитно-маркерная доска; канцелярские принадлежности.

Методические: программа тренингов; наглядные пособия; раздаточный материал (анкеты, опросники, карточки для ролевых игр и т.д.); диски с записями для музыкального сопровождения занятий, видеоматериал.

Исполнитель: педагог-психолог в совместной работе с социальным педагогом, врачом-психиатром, заместителем директора по УВР.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММ

1. *Азарова Л.А.* Девиантное поведение и его профилактика Минск: ГИУСТ БГУ, 2009.
2. *Амбрумова А.Г., Постовалова А.И.* Анализ предсмертных записок суицидентов Научные и организационные проблемы суицидологии: Сб. науч. трудов / Отв. ред. В.В. Ковалев. М., 1983. С. 52-75.
3. *Андреева Г.М.* Психология социального познания. М.: Аспект- Пресс, 2000.
4. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 48-56.
5. *Арнольд О.Р., Дукаревич М.З. к др.* Психотерапевтическая реадaptация суицидентов в условиях кризисного стационара // Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии: Сб. науч. трудов / Отв. ред. В.В. Ковалев. М., 1984. С. 98-109.
6. *Артамонова Е.Г.* В гармонии с собой и миром. Советы подростку // Педагогическая техника. 2007. № 4. С. 35-39.
7. *Бандура А.* Подростковая агрессия. Изучение воспитания и семейных отношений. М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000.
8. *Бачериков Н.Е., Згонников П. Т.* Клинические аспекты суицидологии // Клиническая психиатрия / Под ред. Н.Е. Бачерикова. К.: Здоровья, 1989.
9. *Бердяев Н.А.* О самоубийстве (Психологический этюд) // Психологический журнал, 1992, Т.13, № 1. С. 90-94; № 2. С. 96-106.
10. *Богачева Т.Ю.* Анализ профилактики детского суицида средства ми Интернета в регионах РФ // Справочник педагога-психолога. 2013. №6. С.69-74.
11. *Бубнова С.С.* Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система // Психологический журнал. 1999. № 5. С. 38-44.
12. *Бурлачук А.Ф.* Психодиагностика. СПб.: Питер, 2002.
13. *Бурлачук А.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. М.: 1998.
14. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания различных критических состояний // Психологический журнал, 1995., Т. 16, № 5. С. 104-114.
15. *Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А.* Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие. Под науч. Ред. проф. Л.И. Вассермана. СПб.: Речь, 2010.
16. *Вроно Е.М.* Поймите своего ребенка М.: Дрофа, 2002.
17. *Вроно Е.М.* Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. М: Академический проект, 2001.
18. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? М.: Сфера, 2003.
19. *Грановская Р.М., ИМ. Никольская.* Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 1999.

20. Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция. Суицидология: прошлое и настоящее: Проблема самоубийств в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. М.: Когито-Центр, 2001. С. 270-352.
21. Данилова Е.Е. Детский тест «Рисуночной фрустрации С. Розенцвейга»: Практическое руководство. М., 1992.
22. Дюркгейм Э. Самоубийство: социологический этюд. М.: Мысль, 1994.
23. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.
24. Ефимова О. И. Подросток в кризисной ситуации: что с этим делать. Ульяновск, 1997.
25. Ефимова О.И., Кретьева И.О. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних как социально-педагогическая технология // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Сост. и науч. ред. Н.Ю. Синягина, Н.В. Зайцева, Е.Г. Артамонова М.: АНО «ЦНПРО», 2013. С. 40-51.
26. Ефимова О. И., Ощепков А.А. Социальные установки и ценностные ориентации молодежи «группы риска» // Образование личности. 2013. № 3. С. 113-117.
27. Ефремов В.С. Основы суицидологии. СПб.: «Издательство «Диалект», 2004.
28. Згонников П. Яркая душа в потемках // Перспективы, 1991, № 7. С. 66-71.
29. Зайцева Н.В. Опыт образовательных учреждений России в профилактике детских суицидов // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Сост. и науч. ред Н.Ю. Синягина, Н.В. Зайцева, Е.Г. Артамонова. М.: АНО «ЦНПРО», 2013. С. 60-63.
30. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). М.: Академия, 2004.
31. Зотов М.В., Петрукович В.М., Сысоев В.Н. Сигнал. Методика экспресс-диагностики суицидального риска. Издательство: ИМАТОН, 2003.
32. Игумнов С.А. Суицидальные попытки в подростковом возрасте: Клинико-психологический анализ. Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков М 1994.
33. Исаев А-С. Психология суицидального поведения. Самара, 2000.
34. Калинина Л.М. Особенности суицидальных тенденций при эндогенных депрессиях у детей и подростков. Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. М. 1994.
35. Калинина Н.В. Психология социальной компетентности школьников. Самара: СГПУ, 2005.
36. Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения. Ульяновск: УлГУ, 2005.
37. Кон И. С. Психология ранней юности. М., 1989.

38. *Кондратенко В.Т.* Девиантное поведение у подростков. Мн., 1988.
39. Конфликтология: хрестоматия / Сост. Н.И. Леонов. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005.
40. *Королев К.Ю.* Суицидальные попытки в подростковом возрасте: Клинико-психологический анализ. Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. М. 1994.
41. *Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н.* Возрастная психология. Развитие человека от рождения до поздней зрелости. М.: Сфера, 2001.
42. *Либина А.В.* Энциклопедия житейской психологии. Феноменология стереотипов, комплексов и защитного поведения. М.: ЭКСМО 2006.
43. *Маклаков А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т.22. № 1. С. 28-34.
44. *Марасанов Г.И.* Социально-психологический тренинг. М: Когито-Центр, 2001.
45. *Марковская И.М.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: Речь, 2005.
46. *Менделевич В.Д.* Психология девиантного поведения. СПб.: Речь, 2008.
47. *Молчанов, С.В.* Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах // Психологическая наука и образование. 2005. № 3. С. 16-25.
48. *Овчарова Р.В.* Психологическое сопровождение родительства. М.: Институт психотерапии, 2003.
49. *Пережошн А.О., Емельянова Ю.В., Крюковский С.В.* Тренинговая профилактика синдрома зависимости у детей и подростков // Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков. Состояние и перспективы. (Материалы межрегиональной научно-практической конференции) Кострома, 23-24 апреля 2002 г. С. 52-53.
50. *Петунс О.В.* Особенности адаптационных стратегий личности младшего школьника в стрессовых ситуациях: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.01. Москва, 2006.
51. *Пилягина Г.Я.* Аутоагрессивное поведение: патогенетические механизмы и клинико-типологические аспекты диагностики и лечения. Автореф. дис. д-ра мед. наук. Киев, 2004.
52. *Погодин И.А.* Суицидальное поведение: психологические аспекты. М: Флинта, 2008.
53. *Подольский А. И., Идобаева О.А.* Внимание: подростковая депрессивность. М., 2004.
54. Психологические тесты / Под. Ред. А.А. Карелина: В 2 т. М. 2000.
55. Психология социальных ситуаций / Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. СПб.: Питер, 2001.
56. *Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика Методики и тесты. М.: Изд-во Бахрах-М, 2006.

57. *Ремшмидт Х.* Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994.
58. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста М.: Изд-во ВААДОС-ПРЕСС, 2001.
59. *Сайко В.Д.* Ценностные ориентации детей при переходе в младший-школьный и подростковый возраст // Вопросы психологии. 1986. № 2. С. 67-74.
60. *Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.* Детский суицид: психологический взгляд СПб.: КАРО, 2006.
61. *Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.* Жестокость и суицид. М., Российский университет дружбы народов, 2008.
62. *Синягина Н.Ю.* К вопросу о детском суициде и путях его профилактики // Справочник педагога-психолога. 2014. №3. С.70-78.
63. *Сатир В.* Вы и ваша семья. М: Апрель-Пресс, 2007.
64. *Слуцкий А.С., Занадворов М.С.* Некоторые психологические и клинические аспекты поведения суицидентов // Психологический журнал, 1992, Т.13, № 1. С. 77-85.
65. *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса СПб: Питер, 2001.
66. *Томе Х.* Современный психоанализ. М.: Наука, 1996. Т. 1.
67. *Фопель К.* Создание команды. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2003.
68. *Хомич А.В.* Психология девиантного поведения. Ростов-на-Дону: Южно-Российский Гуманитарный Институт, 2006.
69. *Чудновский В.Э.* Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» // Психологический журнал 1995. Т.16. № 2. С. 15-26
70. *Чудновский В.Э.* Психологические проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. 1995. № 4. С. 147-150.
71. *Чумакова Е.В.* Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.11. Санкт-Петербург 1998.
72. *Шапарь В.Б.* Практическая психология. Инструментарий. Ростов н/Д: Феникс, 2005.
73. *Шапарь В.Б.* Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов. Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
74. *Шнейдер А.Б.* Девиантное поведение детей и подростков. М., 2005.
75. *Шнейдман Э.С.* Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии. 1996.