**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ**

«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

Методическая разработка родительского собрания

«ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ИЛИ КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ?»

Авторский коллектив:
Абакирова Татьяна Петровна, заместитель директора по НМР
Плющаев Иван Анатольевич, начальник отдела профилактики и психологической безопасности образовательной среды

г. Новосибирск
2023 г.

Авторы-составители:

Абакирова Татьяна Петровна, заместитель директора по НМР государственного бюджетного учреждения Новосибирской области – Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям «Областной центр диагностики и консультирования»

Плющаев Иван Анатольевич, начальник отдела профилактики и психологической безопасности образовательной среды государственного бюджетного учреждения Новосибирской области – Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям «Областной центр диагностики и консультирования»

Методическая разработка родительского собрания «Профилактика суицидального поведения или как помочь подростку в трудной жизненной ситуации?» направлена на повышение компетентностей родителей по вопросам поддержки ребенка в трудной для него ситуации и вопросам гармонизации детско-родительских отношений.

Методическая разработка родительского собрания и презентация специально были разработаны для педагогов-психологов образовательных организаций. С целью усиления превентивных мер в 2023 году родительские собрания были проведены в каждой образовательной организации Новосибирской области.

СОДЕРЖАНИЕ

Рекомендации по подготовке к проведению родительских собраний, направленных на профилактику аутоагрессивного поведения детей 4

Пояснительная записка 5

Использованные ресурсы 6

Ход проведения родительского собрания 7

Вступление 7

Что значит быть компетентным? 8

Компетентность первая – что важно знать родителям о подростковом возрасте? 8

Компетентность вторая – как вовремя заметить признаки неблагополучия? 10

Компетентность третья - куда обратиться за помощью? 11

Компетентность четвертая – как поговорить с ребенком? 12

Компетентность пятая – как сформировать «стержень привязанности»? 15

Заключение 16

Рекомендации по подготовке к проведению родительских собраний, направленных на профилактику[1]

➢ Перед проведением собрания педагогам-психологам необходимо внимательно ознакомиться с материалами, представляемыми родителям на собрании (сценарием, дополнительными материалами, презентацией), прояснить все вопросы, в случае необходимости обратиться за консультацией.

➢ Важно представить родителям информацию о службах, которые в регионе могут оказать грамотную помощь и поддержку семье при столкновении с угрозой суицида.

К собранию необходимо подготовить информацию (адреса и телефоны) региональных, муниципальных организаций, в которые родители могут обратиться в трудной ситуации, в ситуации угрозы жизни подростка: региональных, муниципальных служб и центров оказания помощи семье и детям, региональных телефонов доверия, ППМС-центров, службах психологической, психиатрической помощи, подразделениях и службах социальной защиты, подразделениях по делам несовершеннолетних и т.п.

➢ Собрания лучше проводить в классе или по возрастным параллелям. Беседы с родителями по конкретным ситуациям должны носить только индивидуальный характер.

➢ При проведении родительских собраний и бесед с родителями важно учитывать эмоциональную значимость темы. Не должны обсуждаться конкретные случаи, имеющие место в классах или в знакомом окружении.

➢ Ни в коем случае нельзя запугивать родителей и самих подростков угрозами суицида и склонением к суицидальному поведению.

➢ Родителям должна быть грамотно представлена достоверная, научно обоснованная информация о причинах и мотивах суицидов, факторах их провоцирующих, мерах профилактики и способах помощи в ситуации реальной угрозы.

➢ Акцент в рекомендациях родителям должен быть поставлен на установление доверительных отношений с ребенком, на оказание подросткам помощи в преодолении трудных ситуаций, воспитание у подростка ценности жизни на базе традиционных семейных ценностей.

[1] Министерство просвещения Российской Федерации, ФБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» - Сценарий педагогического совета «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков» https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Stsenarij-pedagogicheskogo-soveta.-Profilaktika-riskov-autodestruktivnogo-povedeniya-podrostkov.pdf

Пояснительная записка

Сценарий родительского собрания предназначен педагогам-психологам образовательных организаций и направлен на профилактику суицидального поведения.

Актуальность профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательных организациях не вызывает сомнений. Несмотря на принятые в Новосибирской области дополнительные меры, такие как реализация порядка межведомственного взаимодействия при оказании помощи детям с суицидальным поведением, утверждение межведомственной программы по профилактике суицидального поведения, ежегодное проведение социально-психологического тестирования, разработка методических рекомендаций, планомерное проведение вебинаров и мониторингов полноты и качества психолого-педагогического сопровождения обучающихся групп повышенного внимания, количество случаев завершенных суицидов и суицидальных попыток только возрастает. Отягощающим фактором является и напряженность информационно-политической и социально-экономической ситуации в стране.

В этот непростой период необходимо объединить усилия всех участников образовательных отношений.

Анализ случаев завершенных и незавершенных суицидов показал, что одним из основополагающих факторов возникновения суицидального поведения являются нарушенные, дисгармоничные детско-родительские отношения, завышенные требования, ошибки воспитания, эмоциональная холодность и неприятие ребенка. Как гармонизировать детско-родительские отношения, как не совершить ошибок в воспитании ребенка, как оказать эмоциональную поддержку ребенку в трудных жизненных ситуациях? Эти и многие другие вопросы волнуют современных родителей.

В сложных современных условиях родители нуждаются в квалифицированной помощи со стороны образовательных организаций, поэтому важно помочь родителям понять и поддержать своего ребенка, справиться с переживаниями. Чем выше будет педагогическая культура родителей, чем больше общечеловеческих и нравственных ценностей они смогут привить своим детям, тем меньше их дети будут искать смысл в различных формах девиантного поведения.

Адресная группа: родители (законные представители) обучающихся подросткового возраста.

Цель: мобилизация ресурсов семьи в профилактике суицидального поведения подростков и гармонизации детско-родительских отношений.

Задачи:

- Актуализировать знания родителей о возрастных особенностях подростков.
- Расширить представления родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
- Ознакомить с региональными ресурсами оказания экстренной психологической помощи.
- Активизировать потенциал семьи для помощи подростку в трудной жизненной ситуации.
- Углубить практические компетенции родителей, ознакомить со стратегиями определить грамотного взаимодействия родителей с подростком в опасном периоде.

Форма–проведения: родительское собрание
Оборудование: интерактивная доска, презентация, памятки для родителей, телефоны экстренных психологических служб.
Форма проведения: родительское собрание
Продолжительность: 1 час

Использованные ресурсы

При разработке сценария родительского собрания использовались ресурсы Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»:
Памятка «Универсальные советы родителям по воспитанию детей»
Памятка для подростков «Формула твоей безопасности»
Памятка «Как не совершить ошибок в воспитании детей»
Памятка «Полезные ресурсы для родителей»
Рекомендации для родителей «Формула безопасного детства»
https://fcprc.ru/metodicheskie-razrabotki/
Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, 2018 https://fcprc.ru/wpcontent/uploads/2019/05/Metod.rek_prof.-suitsidov_roditeli-1.pdf
Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с родителями обучающихся ОО по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, 2018 https://fcprc.ru/wpcontent/uploads/2019/05/Metod.rek_prof.-suitsidov_nesovershennoletnie-1.pdf

Ход проведения

Добрый день уважаемые родители!

Вступление

Сегодня наше родительское собрание посвящено важной и актуальной для нас теме, которая касается здоровья и благополучия нашей детей, а именно «Профилактика суицидального поведения или как помочь подростку в трудной жизненной ситуации?».

Спецификой подросткового возраста является повышенный уровень критичности, восприимчивости, актуализируется потребность в уважении, близких отношениях и признании. И довольно часто, подросток не получая желаемого, в кризисной для него ситуации, может выбрать добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ разрешения кажущихся непреодолимыми трудностей. Каждый уход из жизни ребенка – это трагедия. Изучение проблемы суицида и анализ конкретных случаев показывают, что большинство несовершеннолетних решаются на самоубийство для того, чтобы обратить внимание окружающих их людей на свои проблемы. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Часто смерть видится средством наказать обидчиков. Представление о ценности собственной жизни еще не сформировано. До самой последней минуты подросток, решившийся на последний шаг, надеется, что ему помешают, его спасут, а близкие люди испугаются за него и будут его ценить и любить.

Многие трагедии можно было бы предотвратить, если бы вовремя заметить, услышать, поддержать, поговорить.

Попробуем сегодня с вами, уважаемые родители, разобраться в том, что это за явление – «подростковый суицид», можно ли его предотвратить, можно ли распознать первые признаки надвигающейся опасности, попробуем обсудить возможные действия, методы и приемы эмоциональной поддержки ребенка в трудной для него ситуации, постараемся гармонизировать отношения с ребенком.

Возможно, однозначных ответов на все вопросы мы сегодня не получим, но помнить об этой проблеме, знать, как помочь ребенку в трудной для него ситуации, как научить ребенка ценить жизнь, как вместе найти выход, наверное, должен каждый взрослый человек, каждый родитель, ответственный за жизнь своего ребенка.

Итак, наша основная задача на сегодня повысить родительскую компетентность по вопросам профилактики суицидального поведения и оказания эмоциональной поддержки ребенку в трудных для него ситуациях. Я не случайно употребила такое понятие как «родительская компетентность».

Что значит быть компетентным?

«Компетентный родитель» должен знать особенности подросткового возраста, признаки неблагополучия, адреса и телефоны, куда можно обратиться за помощью.

«Компетентный родитель» должен уметь вовремя заметить изменения в поведении своего ребенка, уметь оказать эмоционально поддержать ребенка в сложной для него ситуации.

«Компетентный родитель» должен владеть навыками ведения доверительной беседы, навыками построения конструктивного диалога.

Компетентность первая – что важно знать родителям о подростковом возрасте?

Итак, уважаемые родители, ***компетентность первая – что важно знать родителям о подростковом возрасте?***

Существует такое представление, что родители взрослеют вместе со своим ребенком. И чем старше он становится, развиваясь и встречаясь с разными жизненными ситуациями, тем более компетентными должны становиться его родители. Понимание особенностей процессов взросления, поведения и самопроявления подростков — ключ к взаимопониманию и внимательному, доверительному общению в семье. Позвольте детям взрослеть правильно: проявлять себя, искать себя и свой будущий жизненный путь. Будьте всегда рядом!

В подростковом возрасте происходит интенсивное физиологическое развитие, формируется новое представление о себе. Подросток развивается как личность, он учится анализировать свои мысли, поступки, чувства; значительно расширяются социальные связи, значимую роль приобретает общение со сверстниками.

Как и в любом, в подростковом возрасте на первый план выходят определенные потребности. Все потребности возраста всегда несут в себе потенциал развития, однако недостаток качества и полноты удовлетворения потребностей содержит определенные риски.

Потребность первая - самоидентификация. Подростки стремятся понять себя, свои особенности, сходство с другими людьми и отличие, свою уникальность и неповторимость. Происходит интенсивное освоение мужских и женских ролей через бессознательное наблюдение за взрослыми. Усиливается внимание к своей внешности и внешнему виду: одежде, прическе, фигуре, манере держаться. В поисках своей идентичности подростки невольно копируют манеры сверстников, кино и медиагероев. Происходит активный поиск собственного образа через анализ образа других.

Недостаток качества и полноты удовлетворения потребности в самоидентификации может привести принятию отрицательных моделей полоролевого поведения и взаимодействия или к проявлению недовольства своей внешностью, желание ее изменить, что иногда выражается в крайних

формах, например, татуировки, пирсинг и т.п.; к возникновению чувства неполноценности, замкнутости, необщительности.

Уважаемые родители, помните, что в этот непростой период порой даже единичного замечания, неловкой шутки со стороны взрослых или сверстников относительно внешности достаточно для появления серьезных, психотравмирующих переживаний.

Потребность вторая - общение. Потребность в общении со сверстниками, близко значимыми взрослыми, офф-лайн, он-лайн - играет значительную роль во внутренней жизни подростка, в его переживаниях и мыслях. Подросткам свойственно спонтанно объединяться в группы, они испытывают потребность быть принятым, ищут расположение окружающих, испытывают страх быть изгнанным. Стиль отношений в подростковой группе характеризуется большой интенсивностью группового давления. Дружба и «служение» ей становятся одной из значимых ценностей в общении подростков. Именно через дружбу усваиваются черты высокого взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого.

Недостаток качества и полноты удовлетворения потребности в общении может привести к полному подчинению правилам группы, появлению страха быть изгнанным из неформальной группы, может заставить избегать явного расхождения с общественным мнением, подчиняться правилам группы, даже если они противоречат внутренним установкам. При возникновении трудностей в среде формального общения (школа, кружки, секции и пр.), несовершеннолетний может придавать среде неформального общения гораздо больше значения, чем она того заслуживает. Возникает высокий риск вовлечения в деструктивные неформальные молодежные объединения.

Уважаемые родители, неудовлетворенная потребность общения со сверстниками, близко значимым взрослым, наносит ущерб чувственному миру подростка: вызывает тревожное беспокойство, неуверенность в себе. Проблемные отношения со сверстниками и близко значимыми взрослыми в подростковом возрасте могут привести к неврозам, нарушениям поведения. Ориентация на общение только в семье и со взрослыми в будущем приводит к проблемам во взаимоотношениях с людьми, причем не только в личных, но и в служебных ситуациях.

Потребность третья – самореализация и самовыражение. Реализация и воплощение подростком своих возможностей и способностей в реальной жизни — процесс постоянный. Это может быть самостоятельное творчество (танец, музыка, рисунок, увлечения; хобби, социальная активность (участие в общественной жизни, волонтерство, в различных общественно значимых мероприятиях) или пассивная исполнительность и безразличие, протесты и капризы. Это тоже самовыражение, оказывающее неконструктивное влияние на развитие подростка, которое, как правило, возникает вследствие ошибок и недостатков воспитания.

Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляются разочарования, заставляющие видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем, прежде всего, отрицательное. Так появляются тяжелые переживания.

Подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

* *непреодолимость трудностей,*
* *нескончаемость несчастья,*
* *непереносимость тоски и одиночества.*

Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

* *беспомощностью,*
* *бессилием,*
* *безнадежностью.*

В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

Как вовремя заметить признаки неблагополучия?

Сейчас, одна из самых важных родительских компетентностей, как вовремя заметить признаки неблагополучия? Это главный вопрос, который должны задать себе взрослые: как заметить, что с ребенком что-то не так?

Есть общее правило, которым следует руководствоваться родителям и педагогам: обращайте внимание на необычное поведение ребенка — видимо, что-то произошло или изменилось.

Изменения могут касаться личностных особенностей – ребенок стал другим, особенностей поведения – ведет себя никак раньше или это могут быть жалобы на здоровье, возможно, в жизни ребенка произошел какой-то печальный случай или ребенок испытал какой-то стресс.

Итак, какие подростки больше подвержены риску? Что общего? Как правило, это дети с неадекватной, заниженной самооценкой, у них отмечаются трудности самореализации, преобладает мотив избегания неудач. Могут быть и другие особенности, это ведь разные дети, например, повышенный уровень ответственности, требовательность к себе и другим или ребенок может быть импульсивным, рискованным.

Поведение так же может измениться, может снизиться успеваемость, ребенок может стать более раздражительным, апатичным или наоборот, рискованным. Особенно следует обратить внимание, если появились фразы о том, что ребенок не хочет жить или вы заметили порезы на теле ребенка. Может отмечаться изменение пищевого поведения, нарушения сна, некоторые дети жалуются на недомогание, появление болей.

Возможно, в жизни ребенка произошло какое-то стрессовое событие (травля в школе, разрыв первых отношений, отвержение), он стал апатичен, перестал общаться с друзьями. Важное значение имеют и семейные факторы: эмоциональная дистанция, конфликты, отсутствие право голоса – все это сможет стать последней каплей для принятия решения ухода из жизни.

Необходимо быть внимательными к этим «знакам», чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение.

Очень часто стрессовые факторы действуют одновременно, а их отрицательное воздействие на ребенка накапливается. При регулярном, повторяющемся стрессе возникает хронический стресс. Чувствительный к стрессу ребенок ощущает на себе его воздействие при возникновении малейших трудностей или перемен. Срабатывает принцип «последней капли».

На что важно обратить внимание в первую очередь? Появились ли изменения в поведении, индикаторами которых могут выступать как словесные, так и эмоциональные признаки: потеря интереса к обычным видам деятельности; внезапное снижение успеваемости; необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям, уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку, необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду. Имеются ли признаки депрессии и эмоциональные нарушения хотя бы на уровне наблюдения: печальное настроение; потеря энергии; чувство скуки, одиночества, бесполезности, вины или грусти; чувство усталости; нарушения сна; соматические жалобы; изменение аппетита или веса; чувство неполноценности, негативная самооценка; чувство «заслуженного отвержения»; чрезмерная самокритичность; сниженная социализация; агрессивное поведение; погруженность в размышления о смерти; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Когда опасность особенно высока? Если вы услышали такие слова, как «Я больше не хочу жить», «Мне все надоело, меня все достало», «Чем так жить, лучше умереть», «Больше я тебя не побеспокою», то необходимо срочно принимать меры.

Крайне важно, во-первых знать, куда и к кому можно обратиться за помощью, а во-вторых как составить разговор с ребенком в этой трудной для него ситуации.

Компетентность третья - куда обратиться за помощью?

Если опасность высока и вы услышали слова ребенка о том, что он не хочет жить, то обратиться нужно в «Детский клинический психоневрологический диспансер», на улице Романова действует кабинет антикризисной помощи. Здесь Вы можете получить консультацию врача-психиатра, при необходимости ребенку назначат лечение, организуют наблюдение. В эти моменты самое важное помнить, что нет ничего дороже

жизни ребенка. В системе социального развития есть специализированные реабилитационные центры, так же помощь можно получить в центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям, консультационных центрах. (на слайдах и в памятках инфо будет).
Но, прежде чем обратиться за помощью, важно оказать ребенку эмоциональную поддержку, поговорить с ним.

Компетентность четвертая – как поговорить с ребенком?

Во-первых, н*е впадайте в панику*. Ничего страшного пока не произошло.
Прежде всего, ***постарайтесь успокоиться,*** можно и нужно применить некоторые техники саморегуляции эмоционального состояния. Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.
Перед началом разговора ***проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка,*** настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

Во-вторых, в*ыслушивайте и постарайтесь услышать*. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайте внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

В-третьих, о*бсуждайте – открытое обсуждение планов* и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

В-четвертых, *Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду*. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах, важных для подростка, вспоминайте ситуации, когда он был успешным, когда справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкие не помогают обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы

ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но ***не обесценивайте переживаний ребенка.***

В–пятых, и*щите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее.* Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее, значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому ***важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора.*** Проявляйте настойчивость – человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

Конечно же, важно знать, как правильно составить разговор с подростком? Какие слова вдохновят и поддержат, а какие спровоцируют?
Далее приведена сравнительная таблица, которая помогает понять, что рекомендуется говорить, а чего следует избегать родителям во время разговора с подростком, специалист проговаривает то, что можно и нужно сделать, остальное отражено на слайдах.

Во время разговора с подростком постарайтесь избегать: осуждения, критики, обвинений, угроз, споров; допросов, расследования, указаний, приказов; морализирования, поучений; высмеивания; невыполнимых обещаний.

А вот поощрять открытое выражение мыслей и чувств нужно. Надо дать ребенку высказаться, поплакать, выразить свои чувства, в т.ч. и агрессивные. Важно быть понимающим и заботливым. Важно слушать, задавая вопросы. Можно повторять, перефразируя основные мысли ребенка, для того чтобы дать понять, что Вы слышите и понимаете его («Другими словами ты хочешь сказать, что…»). Иногда нужно «держать паузу», для того чтобы дать ребенку собраться с мыслями. Важно предложить помощь, сотрудничество в решении проблемы. Важно вселить надежду, в т.ч. вспоминая, как ребенок или кто-то из близких справлялся с похожей проблемой. Во время разговора с подростком не пытайтесь сразу разуверить его или утешить. Сначала выслушайте ребенка.

Если ребенок не желает идти на разговор, ведет себя грубо, то нельзя употреблять такие фразы как: «В таком тоне я не стану с тобой разговаривать», «Успокоишься, тогда поговорим». Недопустимо выгонять ребенка из дома, говоря: «И обратно не приходи». Сделайте паузу, остановитесь, успокойтесь, повторите про себя, что вы любите своего ребенка. Можно ответить так: «Я тебе задаю вопросы, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Но если тебе нужно поговорить, помни — я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе на помощь». Если вы видите, что ребенок расстроен, печален, то нельзя употреблять такие фразы как: «Ты сейчас же расскажешь мне все, что задумал», «Я вижу тебя насквозь», «Думаешь, я не знаю, что ты задумал?». Слова поддержки можно выразить так: «Мне кажется, ты очень расстроен», «По моему мнению, ты сейчас заплачешь», «Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».

Если произошло что-то серьезное и ребенок кардинально собирается решить проблему, то нельзя говорить фразу типа «Подумай, какой позор ты навлечешь на свою семью?». Гораздо лучше подействуют фразы: «Несмотря на все разногласия, конфликты в семье, мы все очень любим тебя и не хотим, чтобы тебе было больно. Мы всегда будем рядом с тобой, готовы тебя поддерживать». «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу».

Нельзя обесценивать чувства ребенка, употребляя такие фразы как: «Ложись спать, наутро ты почувствуешь себя лучше», «Все пройдет – пройдет и это, потом будешь вспоминать и смеяться», «Всё наладится само собой». Лучше попробовать успокоить и переключить внимание: «Что произойдет, если ты сейчас не сделаешь этого, не осуществишь свои намерения, а попробуешь...».

Нельзя не придавать значение первому опыту ребенка, произнося: «У тебя будет еще много таких Маш, Наташ – не стоит так убиваться из-за какой-то девчонки…», «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом». Фразы: «Расскажи мне, что ты чувствуешь?», «Давай поговорим об этом», «Я постараюсь тебе помочь» помогут ребенку почувствовать себя нужным, значимым.

Нельзя заставлять ребенка испытывать благодарность: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других, тебе надо благодарить жизнь, судьбу…», «Другим в жизни гораздо хуже, они недоедают, жить негде, родителей нет и т.д.», «Мне было хуже, и ничего, не умер». Не стоит высмеивать и унижать ребенка «Возьми же, наконец, себя в руки», «Ты — тряпка, а не мужчина».

А вот фразы: «Ты очень много значишь для меня, и я беспокоюсь по поводу твоего настроения. Скажи мне, что происходит», «Иногда все мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить. Давай

подумаем, какие у тебя проблемы и какую из них надо решить в первую очередь» - действительно поддержат ребенка.

Основная задача родителя в этот трудный момент – оказать эмоциональную поддержку ребенку. Как начать такой разговор, как его продолжить и как закончить?

На слайде представлена структура поддерживающего разговора. Начать можно с фразы: «*Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось*?»;

Важно слушать, пересказывать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «*Правильно ли я тебя понял(а), что …*?»

Важно прояснить намерения: «*Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось*?»

Главное расширить перспективы: «*Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг*?»

А закончить можно вселением надежды: «*Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит*».

Главное верить, что вы вместе справитесь.

Ну и конечно, для нас важно, чтобы всего этого не произошло. Какие меры принять, чтобы не допустить ухода из жизни ребенка?

Компетентность пятая – как сформировать «стержень привязанности»?

Одним из элементов микросреды, в отношениях, формирующих личность, является семья. При этом решающим является не её состав – полная, неполная, распавшаяся, а нравственная атмосфера, взаимоотношения, которые складываются между взрослыми членами семьи, между взрослыми и детьми. Отношения доверительные, откровенные, дружеские, полные искреннего внимания к мыслям, чувствам и желаниям Ребенка – это и есть главная защита от сотни опасностей, каким бы новыми, жуткими и коварными они ни были.

Надо с раннего детства формировать ритуалы семейного приветствия и прощания, формировать традиции семейного общения, чаще общаться с Ребенком на философские темы, поощрять просьбы о помощи, быть ориентиром, проводником.

На слайде отражены правила безусловного принятия Ребенка. Чаще повторяйте:

- *Я люблю своего ребенка, потому что это МОЙ ребенок.*
- *Я принимаю ребенка таким, какой он есть.*
- *Мой ребенок хороший, хотя и может иногда поступать плохо.*

- *Я верю в то, что у моего ребенка много достоинств, главное – их найти.*
- *Я хочу, чтобы он нашел себя в жизни.*

Как показать ребенку, что вы его принимаете и понимаете. Сейчас я вам представлю 3 простых приема: «Открытые двери», «Активное слушание» и «Я сообщения» (на слайде).

Как сформировать стержень привязанности?

1. Чаще разговаривать с ребенком, спрашивать его мнение и советы, совместно обсуждать ситуации.
2. Лично общаться с ребенком на философские темы.
3. Научить ребенка просить о помощи.
4. Создавать в семье атмосферу теплоты, заботы и взаимной поддержки.
5. Формировать ритуалы семейного приветствия и прощания, традиции семейного общения.
6. Расширять круг общения ребенка.
7. Поддерживать и вознаграждать активное поведение детей (спорт, увлечения, забота, помощь и т.д.).

Заключение

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.