

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное учреждение «Центр помощи детям»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
*Социально-педагогической направленности по
профилактике суицидального риска
«Спасти от пропасти»*

Категория участников: родители обучающихся 11-17 лет.
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Мягкова М.А., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»,
Садоринг М.С., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»,
Клименко Я.В., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям».

г. Курган

Пояснительная записка

Нравственный кризис на фоне глубоких перемен, происходящих в обществе, ведет к дезадаптации человека, к росту деструктивных тенденций его развития. Современный человек зачастую не может найти позитивный смысл собственной жизни из-за разрушения старых ценностей и традиций, дискредитации новых и найти свой уникальный смысл, своим, неповторимым путем. Наиболее чувствительными к таким изменениям оказываются подростки, постоянно ищущие свое место в системе ценностей и отношений. К сожалению, подростковый возраст – это еще и период особой концентрации конфликтов, зачастую приводящих к поведенческим отклонениям, включая аутоагрессию. В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одним из направлений профилактики является организация работы с родителями. Ведь именно родители и семья создают максимально благоприятные условия для роста и развития ребенка; обеспечивают психологическую поддержку и защиту; сохраняют и развивают семейные традиции. Зачастую родителям тоже необходима помощь и поддержка и ответы на возникающие вопросы об эффективности методов их воспитания. С целью повышения педагогической грамотности родителей необходимо организовывать просветительскую и профилактическую работу, которая может быть представлена в разнообразных формах - родительские собрания, круглые столы, общешкольные конференции, тематические консультации и т.д.

Данная программа социально-педагогической направленности представляет собой один из вариантов работы с родителями, включает в себя 4 занятия, позволяющие родителям обучающихся с 11 до 17 лет больше узнать об особенностях подросткового возраста и способах эффективного взаимодействия, которое является важным звеном в предупреждении суицидальных действий.

Цель программы: профилактика суицидального поведения подростков посредством информирования родителей.

Задачи:

- 1.Расширение представлений родителей об особенностях подросткового возраста, причинах, признаках и характере подросткового суицида.
- 2.Оказание родителям помощи в преодолении затруднений в общении с детьми, в разрешении конфликтных ситуаций.
- 3.Обучение навыкам эффективного взаимодействия с подростком.

Проводятся занятия в течение года, раз в четверть или по расписанию родительских собраний классного руководителя. Встречи проходят в форме родительских собраний с элементами тренинга, поскольку включают в себя как теоретическую информацию, так и практическую, с использованием различных психологических упражнений, диагностических методик, дискуссий, мини-лекций, релаксационных методов, мозгового штурма.

В конце встреч родители заполняют анкету обратной связи, в которой отражают степень полезности проведенных занятий и свои пожелания, рекомендации для их усовершенствования.

Ожидаемые результаты реализации программы

Изучение данного курса обуславливает достижение следующих **личностных** результатов:

- осознание значения роли семьи в жизни ребенка;
- развитый интерес родителей к личностному развитию ребенка и особенностям подросткового возраста;
- уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- готовность и способность к саморазвитию;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками.

Метапредметными результатами являются умения:

- обеспечить благоприятные психологические условия жизнедеятельности в семье;
- позитивно воспринимать личностные особенности своих детей;
- знать основные психологические особенности подросткового возраста, причины, признаки и характер подросткового суицида;
- выстраивать взаимоотношения с ребенком, учитывая психологические особенности подросткового возраста;
- преодолевать затруднения в общении с детьми при разрешении конфликтных ситуаций;
- владеть приемами активного слушания;
- снизить возможность возникновения кризисных ситуаций;
- грамотно вести профилактику негативных склонностей ребенка и снизить факторы риска;
- владеть приемами и методами активного слушания.

Данная программа является модифицированной, т.к. при ее разработке использовались материалы ФГБНУ «Центра защиты прав и интересов детей» и разработки участников Всероссийского конкурса программ родительского всеобуча по профилактике детского суицида «Спасти от пропасти».

Учебно-тематический план

№	Наименование темы, раздела	Количество часов			Форма организаци и занятий	Форма аттестаци и/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Мой ребенок – подросток (психологические особенности детей подросткового возраста).	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Вводное тестирование
2	Подростковый суицид (Факторы и признаки суицидального поведения).	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
3	Я тебя слышу (профилактика детско-родительского конфликта).	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
4	Я тебя понимаю (эффективное взаимодействие родителя с подростком).	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Итоговое тестирование
Итого		4	2	2		

**Содержание программы
Учебно-календарный план**

№	Тема	Содержание	Форма проведения занятий	Образовательный результат
1	Мой ребенок – подросток (психологические особенности детей подросткового возраста). (1 час)	Теория: Мини-лекция «Особенности подросткового возраста». Практика: Мозговой штурм «Портрет современного подростка». Упражнения: «Знакомство по цепочке»; «Мой ребенок: какой он на самом деле?»; «Семь свечей».	Лекция, работа в группе, групповые упражнения, беседа	У родителей расширятся представления об особенностях подросткового возраста; они получают помощь в преодолении затруднений в общении с детьми – подростками.
2	Подростковый суицид (факторы и признаки суицидального поведения). (1 час)	Теория: Лекции «Факторы суицидального поведения», «Признаки суицидального риска». Практика: Тест «Карта риска суицида». Упражнения: «Меня радует, меня огорчает». Дискуссия «Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида».	Лекция, тестирование, дискуссия, групповое упражнение, беседа	Узнают об основных причинах, признаках суицидального поведения подростков; определяют степень выраженности факторов риска суицида у своего ребенка; выработают активную родительскую позицию при возникновении кризисной ситуации.
3	Я тебя слышу (профилактика детско-родительского конфликта). (1 час)	Теория: Лекция «Что такое конфликты? Как их избежать?». Практика: Тест «Стратегии поведения в конфликте». Упражнения: «Внимание, конфликт!», «Сглаживание	Лекция, тестирование, групповые упражнения, беседа.	Расширят знания о конфликте; определяют стратегию поведения в конфликтных ситуациях; отработают умения и навыки сглаживания конфликтов.

		конфликтов». Упражнение-разминка «Внимание, конфликт!».		
4	Я тебя понимаю (эффективное взаимодействие родителя с подростком). (1 час)	Теория: Лекция «Приемы активного слушания». Практика: Дискуссия «Правила эффективного общения с подростком или я тебя понимаю!». Упражнения: «Я тебя понимаю»; «Испорченный телефон жестов»; Тесты: Анкета для родителей (по итогам всеобуча).	Лекция, анкетирование, дискуссия, групповые упражнения, беседа.	Выработают основные правила эффективного взаимодействия родителя с подростком; узнают о техниках эффективного слушания при построении беседы и отработают их на практике.

Условия реализации программы

1. Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству участников;
- рабочее место преподавателя;
- методические разработки занятий;
- чистые бланки для проведения тестирования и анкетирования;
- бумага формата А4 для записей, ручки, карандаши, фломастеры.

2. Комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения:

- Компьютер.
- Мультимедиа-проектор.
- Диск с релаксационной музыкой.

3. Демонстрационный материал:

- Презентации к занятиям.

4. Контрольно-измерительные материалы:

- Вводный и итоговый тест для родителей.

Форма аттестации

До начала программы и по окончании четырех занятий родители отвечают на вопросы проверочного теста (Приложение 3). Он содержит вопросы об особенностях подросткового возраста, причинах и проявлениях суицидальных намерений, конфликтах, техниках активного слушания. Результаты вводного и

итогового теста сравниваются и делается вывод об уровне полученных знаний родителями.

Методическое обеспечение программы

№	Перечень разделов, тем	Технологии, методы, приемы, способы	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Мой ребенок – подросток (психологические особенности детей подросткового возраста).	Лекция, групповая работа, групповые упражнения, беседа.	Занятие с элементами тренинга	Вводное тестирование, разработка занятия, презентация.	Вводное тестирование
2	Подростковый суицид (факторы и признаки суицидального поведения).	Лекция, тестирование, дискуссия, групповое упражнение, беседа.	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, презентация	-
3	Я тебя слышу (профилактика детско-родительского конфликта).	Лекция, тестирование, групповые упражнения, беседа.	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, презентация	-
4	Я тебя понимаю (эффективное взаимодействие родителя с подростком).	Лекция, анкетирование, дискуссия, групповые упражнения, беседа.	Занятие с элементами тренинга	Итоговое тестирование, разработка занятия, презентация	Итоговое тестирование

Список использованной литературы

1. Безруких, М.М. Родитель и Учитель: Как понять друг друга и помочь ребенку [Текст] / М.М. Безруких. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010.– 200 с.
2. Бикеева, А.С. Ребенок+взрослый. Рецепты общения, понимания, прощения [Текст] / А.С. Бикеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 251с.
3. Дольто, Ф. На стороне подростка [Текст]/ Франсуаза Дольто. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 423 с.
4. Грюнвальд, Б.Б.Консультирование семьи [Текст]. / Б.Б.Грюнвальд Б. Б., Г.В.Макабию.- Когито-Центр, 2008 г. - 415 с.
5. Медведева, И.Я. Родители и дети. Конфликт или союз [Текст] /И.Я.Медведева, Т.Л.Шишова.– Рязань: Зерна-Слово, 2012. – 336 с.
6. Мухина, В.С.. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В.С.Мухина. — М.: «Академия». – 2006.-456 с.

7. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие [Текст]. / Сост. и науч. ред. Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 224 с.
8. Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. Хрестоматия Моховиков А.Н.
М.: "Когито-Центр" - 569 с.
9. Теория и практика решения конфликтных ситуаций Кашапов М.М., М-Ярославль Ремдер, 2003. – 183с.
10. Шапарь, В.Б. Подростки-неформалы: детские шалости ли группа риска? [Текст] / В.Б. Шапарь, В.В. Бондаренко. – Ростов Н/Д: Феникс, 2012. – 350 с.
11. Шишова, Т.Л. Чтобы ребенок не был трудным. Воспитание детей от 4 до 14 лет [Текст] / Т.Л.Шишова.– Рязань: Зерна-Слово, 2014. – 416 с.
12. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций [Текст] / Л.Б.Шнейдер. – М.:Апрель-Пресс, 2000. – 512с.

Занятие №1. «Мой ребенок – подросток» (психологические особенности подросткового возраста).

Цель: расширение представлений родителей об особенностях подросткового возраста; оказание родителям помощи в преодолении затруднений в общении с детьми – подростками.

Ход занятия

Здравствуйте, уважаемые родители!

«Переходный», «трудный», «критический» возраст...Эти слова стали обычными, их произносят часто, желая подчеркнуть, насколько сложно протекает развитие личности в годы перехода от детства к взрослости. Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в «ершистых», неуправляемых, зачастую грубых. Взрослым становится очень трудно найти правильную линию поведения по отношению к подростку. Как это сделать? Как понять своего ребенка? Именно этой проблеме будет посвящена наша первая встреча.

Прежде всего, озвучим **правила** наших занятий:

1. Умейте слушать и слышать друг друга. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.
2. Говорите по существу, не отклоняясь от обсуждаемой встречи.
3. Проявляйте уважение, недопустимо давать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.
4. Закон о пунктуальности «ноль-ноль»: все должны собираться строго в назначенное время.
5. Конфиденциальность. То, что происходит на занятиях, остается только между участниками.

1.Упражнение «Знакомство по цепочке»

Цель: знакомство участников, возможность лучше узнать друг друга перед началом совместной работы.

Время проведения: 5-10 минут (в зависимости от кол-ва присутствующих).

Техника проведения: членам группы предлагается представиться. Каждый участник называет свое имя, возраст (по желанию), род деятельности, хобби. Представление проходит по кругу.

2.Мозговой штурм «Портрет современного подростка».

Цель: создать портрет современного подростка.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: участникам предлагается ответить на простой вопрос, кто же такой современный подросток? Какие изменения происходят на данном этапе его развития как личности? Какие проблемы возникают при общении с ними? Для этого вам необходимо объединиться в группы по 4-6 человек, написать свои ответы на листках, затем проводится коллективное обсуждение и создается общий психологический портрет подростка.

3.Мини-лекция «Особенности подросткового возраста».

Подростковый возраст - период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние

срывы и восхождения он может обрести чувство личности. Какие же изменения происходят с ребенком?

1. Интенсивное половое созревание и развитие, бурная физиологическая перестройка организма.

Физиологически подростковый возраст стоит в одном ряду с периодом младенчества как время чрезвычайно быстрых биологических изменений. Тем не менее, подростки испытывают боль и радость, наблюдая за этим процессом; они видят, как их тело преобразуется, и ощущают сменяющие друг друга чувства очарования, восторга и ужаса. Удивленные, смущенные и растерянные, они постоянно сравнивают себя с другими и пересматривают образ своего Я. Представители обоих полов с тревогой следят за своим развитием, его своевременностью и правильностью, основывая свои суждения, как на реальном знании, так и на ложной информации. Подростки сравнивают себя с принятыми в обществе нормами относительно своего пола; фактически стремление примирить различия между реальным и идеальным является ключевой проблемой подростков. То, как родители реагируют на физические изменения своих детей, может также оказывать серьезное влияние на адаптацию подростков. В течение среднего подросткового возраста дети получают полное представление о понятиях формы, комплекции, существующих идеалах и составляют мнение о своем теле, пропорциях и умениях. В этом возрасте достоинства и недостатки своей внешности оцениваются слишком строго. Некоторые молодые люди подвергают себя суровой диете, в то время как другие озабочены суровыми физическими тренировками, способствующими улучшению формы и развитию силы тела. Наибольшее значение для мальчиков имеют рост и мускулы. Девочки, напротив, беспокоятся о том, чтобы не быть слишком толстыми либо слишком худыми. Они сосредоточены на весе потому, что волнуются, как их воспримет общество. Поэтому многие нормальные, даже худощавые девочки считают, что у них избыточный вес. Когда беспокойство достигает предела, подобные тревоги могут привести к нарушениям питания, особенно нервной анорексии и булимии.

2. Неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций.

Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. На протяжении небольшого промежутка времени оно может меняться на прямо противоположное. Изменчивость настроений ведет к неадекватности реакций подростка. Так, реакция эмансипации, проявляющаяся в стремлении высвободиться из-под опеки старших, может принимать под влиянием момента такие крайние формы выражения, как побеги из дома.

Неустойчивость подростка, неумение оказать сопротивление давлению со стороны взрослых зачастую ведут к «уходам» из ситуации. Поведение подростка также в определенной степени характеризуется детскими реакциями. При чрезмерных ожиданиях от подростка, связанных с непосильными для него нагрузками, или при уменьшении внимания со стороны близких может следовать реакция оппозиции, характеризующаяся тем, что он разными способами пытается вернуть внимание, переключить его с кого-то другого на себя.

Характерными для подросткового возраста являются подражание чье-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка. Сравнительно редко проявляется у подростков отрицательная имитация, когда определенный человек выбирается в качестве отрицательного образца. Зачастую это бывает кто-либо из родителей, причинивших много горя и обид подростку.

3. Формирование самосознания, самооценки и характера.

Отрочество – возраст напряженной внутренней жизни человека, тонких рефлексий, заводящих подростков в такие глубины таинств человеческой психики, что порой дух захватывает от диапазона образов, теснящихся во внутреннем мире потрясенного отрока.

В подростковом возрасте в процессе физического, психического и социального развития вместе с позитивными достижениями закономерно возникают негативные образования и специфические психологические трудности. Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе.

Благодаря рефлексии на себя и других подросток продвигается в направлении самопознания. Он стремится понять себя самого. «Кто Я?» - основной вопрос возраста.

Подросток стремится оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве - осмыслить свои права и обязанности.

4. Учебная деятельность

Учеба в школе занимает большое место в жизни подростка. Позитивное здесь - готовность подростка к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это нравится, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

В этом возрасте возникают новые мотивы учения, связанные с осознанием жизненной перспективы, своего места в будущем, профессиональных намерений, идеала.

Знания приобретают особую значимость для развития личности подростка. Они являются той ценностью, которая обеспечивает подростку расширение собственно сознания и значимое место среди сверстников.

Знания, которые получает подросток в процессе учебной деятельности в школе, также могут приносить ему удовлетворение. Однако здесь есть одна особенность: в школе подросток не выбирает сам постигаемые знания. В результате можно видеть, что некоторые подростки легко, без принуждения, усваивают любые школьные знания; другие - лишь избранные предметы. Если подросток не видит жизненного значения определенных знаний, то у него исчезает интерес, может возникнуть отрицательное отношение к соответствующим учебным предметам.

Успех или неуспех в учении также влияет на формирование отношения к учебным предметам. Успех вызывает положительные эмоции, позитивное отношение к предмету и стремление развиваться в этом отношении. Неуспех порождает негативные эмоции, отрицательное отношение к предмету и желание прервать занятия.

5. Ведущий вид деятельности – общение.

В отрочестве общение с родителями, учителями начинают складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подросток начинает выказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям, они начинают активнее отстаивать свои права на самостоятельность.

6. Самоутверждение своей самостоятельности и индивидуальности.

Очень часто у подростков возникают сложности во взаимоотношениях со взрослыми (негативизм, упрямство, строптивость, бунт против взрослых).

Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Со многими трудностями подросткового возраста можно и нужно научиться справляться. Вот какие советы и рекомендации дают по этому поводу специалисты:

Постоянно интересуйтесь делами своего ребенка. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет что-то делать, а советует, как лучше поступить

Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. С раннего возраста прививайте стремление к ЗОЖ, демонстрируя негативное отношение к вредным привычкам (лучше всего на собственном опыте). Вопрос психологического здоровья подростков зависит от многих факторов. Осознанно контролируя эти элементы подростковой жизни, ответственные родители смогут эффективно способствовать нормальному психологическому развитию своих детей.

4.Упражнение «Мой ребенок: какой он на самом деле?»

Цели: переработка негативных чувств в отношении подростков; формирование объективного представления о подростках.

Материалы и оборудование: листы формата А4, ручки, карандаши.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участникам раздаются листы бумаги и предлагается вертикально разделить его пополам. В течение 3-5 минут участники должны подумать и записать в левую колонку отрицательные, по их мнению, качества своего ребенка. На следующем этапе участникам необходимо переформулировать отрицательные качества в положительные. Например, если в левой колонке написано «грубый», то в правой может быть написано «но честный» или «но самостоятельный», в зависимости от того, что участник действительно может сказать о своем ребенке.

5.Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Материалы и оборудование: спокойная музыка.

Время: 10 минут.

Техника проведения: сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам удобно, спокойно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте, 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 этой техникой?

6.Рефлексия занятия

Ведущий предлагает участникам закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я почувствовал (а)...»

«У меня вызывало раздражение...»

«Мне хотелось...»

Занятие 2. «Подростковый суицид» (Факторы и признаки суицидального поведения).

Цель: оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Ход занятия

1. Упражнение «Меня радует, меня огорчает».

Цель: эмоциональный настрой на работу, раскрепощение участников.

Время: 5 минут

Техника проведения: Родителям предлагается продолжить предложение «Меня радует...», «Меня огорчает...».

2. Мини-лекция «Факторы суицидального поведения»

Современное общественное развитие насыщено множеством проблем, с которыми сталкивается молодежь. Не обладая достаточным жизненным опытом и умением справляться с возникшими жизненными трудностями значительная часть молодого поколения, желая избавиться от них, выбирает путь добровольного ухода из жизни, что не может не вызывать тревоги у общества в целом и у каждого из нас.

Самоубийства совершаются людьми различных психологических типов. Необходимо подчеркнуть, что какой-либо единой личностной структуры, специфичной для суицидального поведения и достаточно определённо указывающей на вероятность его возникновения, не обнаружено. Не существует так называемого типа «склонных к самоубийству». Всё зависит от силы психотравмирующей ситуации и её оценки как непереносимой.

Рассмотрим какие ситуации могут считаться психотравмирующими и являться факторами суицидального поведения. К ним относятся:

1. Семейное неблагополучие: отсутствие отца в раннем детстве; «матриархальный» стиль отношений в семье (сильное влияние матери); отсутствие внимания, отверженность в детском и подростковом возрасте; чрезмерная опека, частые скандалы в семье; развод родителей; воспитание в детском доме при наличии родителей; наличие в семье случаев самоубийств, попыток самоубийств или суицидальных угроз со стороны близких родственников.
2. Биографические: побеги из дома; частая смена мест учебы; злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами; неудачи в обучении, изоляция в коллективе; наличие друзей, совершивших самоубийство.
3. Медицинские: соматическая патология (внутренние болезни); психические заболевания
4. Индивидуальные: низкий или заниженный уровень самооценки; неуверенность в себе; высокая потребность в самореализации; высокая значимость тёплых, эмоциональных связей, трудности в волевых усилиях при принятии решений;

снижение уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений; тенденция к самообвинению, преувеличение своей вины; несамостоятельность; высокий уровень тревожности; недостаточная социализация, инфантильность и незрелость личности.

3. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

Цель: определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

Время проведения: 15 минут.

Материалы и оборудование: бланки для заполнения теста.

Техника проведения: родителям предлагается заполнить таблицу с утверждениями о поведении ребенка, оценив их по степени выраженности.

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
I. Биографические данные			
1. Ранее имела место попытка суицида	- 0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	- 0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	- 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+0,5	+1
II. Актуальная конфликтная ситуация			
А — вид конфликта:			
1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	- 0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+0,5	+1
Б — поведение в конфликтной ситуации:			
5. Высказывания с угрозой суицида	- 0,5	+2	+3
В — характер конфликтной ситуации:			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	- 0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+0,5	+1
Г — эмоциональная окраска конфликтной ситуации:			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+0,5	+2
III. Характеристика личности			
А — волевая сфера личности:			

1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+0,5	+1
2. Решительность	- 0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	- 0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	- 1	+0,5	+1
Б — эмоциональная сфера личности:			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	- 0,5	+0,5	+2
6. Доверчивость	- 0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	- 0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+2	+3
9. Импульсивность	- 0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	- 0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	- 0,5	+0,5	+1,5

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов — риск суицида незначителен;

9–15,5 баллов — риск суицида присутствует;

более 15,5 балла — риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

4. Мини-лекция «Признаки суицидального риска»

Индикаторы риска подросткового суицида являются теми признаками, которые указывают на суицидальную готовность личности. Различают:

1. Словесные – видны в рамках бесед: фразы, свидетельствующие о беспомощности, прощание с собственной жизнью, изречения о желании умереть в шуточной форме, амбивалентность оценивания значимых событий или же людей (колебания между любовью и ненавистью); речь становится медленной и маловыразительной; самообвинения.

2. Эмоциональные – внимание на контекст тех посланий, что выражаются в словесной форме вместе с невербальными сообщениями (длительные паузы, плач, с усилием проговариваемые слова, всхлипывания); переживание горя, чувство неудачи, вины, собственной малозначимости; различные страхи опасения; ребенок крайне растерян, а его действия импульсивны.

3. Поведенческие – выражаются в спонтанных поведенческих изменениях без какой-либо веской причины, что отдаляют подростка от значимых для него людей или важной деятельности. Например, поступки, совершенные бездумно и опрометчиво, несущие значительный риск для здоровья и сохранности жизни, наблюдается склонность к употреблению каких-либо наркотических средств и

алкоголя. Явное депрессивное состояние, выраженное в плохом эмоциональном самочувствии, острой тоске и заторможенности. Яркими признаками являются расставание с теми вещами, с которыми у подростка уже образовалась определенная связь на психологическом уровне.

Симптомы депрессии и эмоционального неблагополучия подростка

Показатели	Симптомы
Внешний вид и поведение	<p>Тоскливое выражение лица (скорбная мимика). Гипомимия (бедность мимики). Амимия (отсутствие или ослабление выразительности лицевой мускулатуры). Тихий монотонный голос. Замедленная речь. Краткость ответов. Отсутствие ответов. Ускоренная экспрессивная речь. Патетические интонации. Причитания. Склонность к нытью. Общая двигательная заторможенность. Бездеятельность, адинамия. Двигательное возбуждение</p>
Эмоциональные нарушения	<p>Скука. Грусть. Уныние. Угнетенность. Мрачная угрюмость. Злобность. Раздражительность. Ворчливость. Брюзжание. Неприязненное, враждебное отношение к окружающим. Чувство ненависти к благополучию окружающих. Чувство физического недовольства. Безразличное отношение к себе, окружающим. Чувство бесчувствия. Тревога беспредметная (немотивированная). Тревога предметная (мотивированная). Ожидание непоправимой беды. Страх немотивированный. Страх мотивированный. Тоска как постоянный фон настроения. Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности. Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг</p>
Оценка собственной жизни	<p>Пессимистическая оценка своего прошлого. Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого. Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния. Отсутствие перспектив в будущем</p>
Взаимодействие с окружающим	<p>Нелюдимость, избегание контактов с окружающими. Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью.</p>

	Склонность к нытью. Капризность. Эгоцентрическая направленность на свои страдания.
Вегетативные нарушения	Слезливость. Расширение зрачков. Сухость во рту («симптомы сухого языка»). Тахикардия. Повышенное артериальное давление. Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха. Ощущение комка в горле. Головные боли. Проблемы со сном (бессонница, повышенная сонливость, отсутствие сна). Чувство физической тяжести, душевной боли в груди (голове, эпигастрии, животе). Снижение (повышение) веса тела. Пища ощущается безвкусной. Снижение аппетита
Динамика состояния в течение суток	Улучшение состояния к вечеру

5. Дискуссия на тему «Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?»

Цель: Формирование активной родительской позиции в кризисной ситуации у ребенка

Время проведения: 10 мин.

Техника проведения: Родителям предлагается на листочках бумаги составить список того, что по их мнению они могут сделать для ребенка в кризисной ситуации чтобы предотвратить попытку суицида. Предложенные варианты обсуждаются и психолог записывает наиболее подходящие на доске.

Рекомендации для родителей:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

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

6. Рефлексия занятия

Занятие 3. «Я тебя слышу» (профилактика детско-родительского конфликта).

Цель: профилактика конфликтных ситуаций в отношениях родителей с подростком.

Ход занятия

1. Упражнение «Внимание, конфликт!»

Цель: введение участников в парадигму понятия «конфликт».

Время: 10 минут.

Материалы и 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. Ведущий делает акцент на том, что все работы разные, т.е. каждый для себя определяет понятие «конфликт» по-разному: кто-то вкладывает в него лишь отрицательное, кто-то не забывает и о положительных моментах.

Все участники выкладывают свои работы на стол, организуя свою 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.

2. Мини-лекция «Что такое конфликты? Как их избежать?»

Конфликт – это наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе взаимодействия. Как избежать конфликтов с подростком или разрешить их?:

- 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.

3. Экспресс-диагностика «Стратегии поведения в конфликте»

Цель: определить стратегию поведения в конфликтных ситуациях.

Время: 15-20 минут.

Техника проведения: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

- А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6.
А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.
В. Я стараюсь добиться своего.
7.
А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8.
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.
9.
А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
10.
А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11.
А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.
В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12.
А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.
13.
А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14.
А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15.
А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.
16.
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17.
А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18.
А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19.
А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.
В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20.
А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

- В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.
21.
А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.
22.
А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
В. Я отстаиваю свои желания.
23.
А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24.
А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25.
А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26.
А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27.
А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28.
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29.
А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30.
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Анализ результатов теста и ключевые вопросы.

Стратегия соперничества (конкуренции) проявляется как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому). Ключевые утверждения: 3а, 5б, 7а, 8б, 9а, 11б, 12б, 14а.

Стратегия сотрудничества, при которой участник конфликтной ситуации стремится прийти к альтернативе, удовлетворяющей интересы обеих сторон. Ключевые утверждения: 2б, 4а, 7б, 10а, 12а, 16а, 17б, 19б.

Стратегия компромисса – готовность отказаться в конфликте от части своих притязаний и ожидание ответных уступок: 2а, 6б, 9б, 11а, 15б, 16б, 18б, 19а.

Стратегия избегания – характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей. Ключевые утверждения: 1а, 4б, 5а, 6а, 8а, 13б, 14б, 20а.

Стратегия приспособления, для которой типично принесение в жертву собственных интересов ради другого. Ключевые утверждения: 1б, 3б, 10б, 13а, 15а, 17а, 18а, 20б.

Обсуждение результатов с участниками.

4. Упражнение "Сглаживание конфликтов"

Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Время проведения: 10 мин.

Техника проведения: Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться применить на практике те стратегии поведения в конфликте которые обсудили выше. Участники разбиваются на тройки. Каждая тройка придумывает как разрешить конфликт, сценарий которого предложен ведущим.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

5. Рефлексия занятия

Занятие 4. «Я тебя понимаю» (эффективное взаимодействие родителя с подростком)

Цель: повышение уровня психологической компетентности родителей; обучение навыкам взаимодействия с подростком.

Ход занятия

1. 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 добирается до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости. Например, в приведенном случае может дойти такое сообщение: похлопывание по плечу и подпрыгивание.

Игра вызывает и смех, и живое обсуждение, которое стоит 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 наверняка отторгались бы, если человеку сказать: «Смотри, ты не понимаешь другого человека. Вместо того, чтобы слушать его, ты слушаешь себя».

2. Тест «Какие у вас отношения с вашим ребенком?»

Цель: выявить на сколько родитель хорошо знает своего ребенка.

Время: 5-7 минут.

Техника проведения: родителям предлагается ответить на вопросы теста, выбрав один из предложенных вариантов ответа.

1. Вы знаете, с кем дружит ваш ребенок?

А). Да, он мне рассказывает о своих друзьях (1 балл).

Б). Мы знакомы с друзьями ребенка и часто видим их дома (2 балла).

В). Думаю, это личное дело ребенка – друзей он должен выбирать сам (0 баллов).

2. Если вы узнаете, что ребенок общается со сверстниками с плохой репутацией,

как вы поступите?

А). Скажу, что не в восторге от такого общения, но выскажу свое доверие ребенку у уверенность в том, что он не наследует своих друзей (2 балла).

Б). Запрещу общение (1 балл).

В). Думаю, решение должен принять ребенок, а родителям лучше не влезать (0 балла).

3. Если на вашего ребенка будет жаловаться кто-то из родителей одноклассника, как вы поступите?

А). Сделаю очную ставку – и все выясним в присутствии детей и родителей (2 балла).

Б). Родителям отвечу, что мой ребенок не мог сделать ничего плохого, а дома устрою ребенку допрос и в случае необходимости сильно накажу (1 балл).

В). Заставлю ребенка извиниться (0 баллов).

4. Знаете ли вы, чем увлекается ваш ребенок?

А). Знаю, но не разделяю его интересы (1 балл) .

Б). Догадываюсь, но не считаю нужным обсуждать с ним эту тему (0 баллов).

В). Конечно же, и всячески помогаю ему в его хобби (2 балла).

5. Как вы контролируете, чем ребенок занимается в свободное время?

А). Мы с ним всегда обсуждаем его планы (2 балла).

Б). Что-то он рассказывает, а что-то узнаю, наблюдая за ребенком и осматривая его вещи (1 балл) .

В). Ребенок должен расти самостоятельным – я обсуждаю с ним лишь проблемы, которые у него возникают (0 баллов).

6. Какое самое ужасное наказание для вашего ребенка?

А). Мы перестаем с ним общаться на какое-то время (0 баллов).

Б). Мы заставляем его исправить все созданные проблемы самостоятельно (2 балла).

В). Он лишается любых развлечений и карманных денег (1 балл).

7. На какие темы вы никогда не общаетесь с ребенком?

А). Таких тем нет (2 балла).

Б). На тему секса и отношений с противоположным полом (1 балл).

В). На тему денег (0 баллов).

8. Что больше всего может вас расстроить?

А). Плохие оценки ребенка (0 баллов).

Б). Аморальный поступок ребенка (2 балла).

В). Вредные привычки ребенка (1 балл).

Результаты теста:

0-4 баллов. У вас очень натянутые отношения с ребенком: вы имеете очень плохое представление о том, чем живет ваш ребенок, какие у него интересы, а главное – проблемы и переживания. К сожалению, все свои проблемы ребенок пытается решать без участия родителей. Он уверен, что вы не поймете его и не пойдете на встречу. Чтобы улучшить столь неблагоприятную психологическую атмосферу в вашей семье, постарайтесь начать с малого: хотя бы раз попробовать поговорить с ребенком по душам.

5-10 баллов. Несмотря на то, что вы заботитесь о своем ребенке и всячески стараетесь его поддерживать, все же в общении со своим чадом вы держите некую дистанцию. Поэтому у ребенка есть от вас немало секретов, но они достаточно безобидны, потому как о серьезных трудностях он предпочитает вам всегда рассказывать. Совет: постарайтесь больше интересоваться кругом общения и увлечениями своего ребенка, чтобы лучше понимать, как выстраивать с ним дружеский диалог.

11-16 баллов. Вам можно только позавидовать. Для своего ребенка вы значите очень многое: вы – и друг, и советчик, и любящий родитель, и помощник. В любых

жизненных ситуациях, будь то радости или проблемы, ребенок предпочитает делиться в первую очередь именно с вами. Ему очень важно услышать ваше мнение, более того – он всегда ценит ваши советы и часто с вами соглашается. Вы с ребенком – единомышленники, у вас очень схожи жизненные ценности и даже черты характера. Ребенку же важно понимать, что вы гордитесь им, поэтому не стесняйтесь при каждой возможности восхищаться им и хвалить за достижения.

3.Дискуссия «Правила эффективного общения с подростком или я тебя понимаю!»

Цель: выработать основные правила эффективного взаимодействия родителя с подростком.

Время проведения: 10 -15 мин.

Техника проведения: Родителям предлагается на листках бумаги составить правила общения с ребенком подросткового возраста. Предложенные варианты обсуждаются совместно и психолог записывает их на доске.

4.Мини-лекция «Приемы активного слушания».

Активное слушание – это достаточно легкая техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Вас услышат, если вы будете слышать других.

Активное слушание — это эффективный способ получить максимум информации от собеседника. Вы замечали, что есть люди, которым хочется раскрыть душу, доверить секреты, в то время как с другими мы постоянно взвешиваем все за и против, прежде чем рассказать что-то сокровенное. Секрет прост: мы четко чувствуем, слышат нас или нет, часто это происходит бессознательно. Есть люди, от которых мы получаем положительный сигнал. Мы понимаем — он слышит меня, принимает, позитивно откликается на мои чувства и ситуацию. Значит, ему можно доверять, мне с ним комфортно, с ним я в безопасности. Рядом с таким человеком снимаются психологические блоки и зажимы, говорить с ним легко и свободно, ему хочется рассказать обо всем.

Выделяют следующие приемы активного слушания:

1.Пауза — это просто пауза. Она даёт собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то ещё, о чём промолчал бы без неё. Пауза так же даёт самому слушателю возможность отстраниться от себя (своих мыслей, оценок, чувств) и сосредоточиться на собеседнике. Умение отстраняться от себя и переключаться на внутренний процесс собеседника — одно из главных и трудных условий активного слушания, создающее между собеседниками доверительный контакт.

2.Уточнение — это просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного. В обычном общении мелкие недосказанности и неточности додумываются собеседниками друг за друга. Но когда обсуждаются сложные, эмоционально значимые темы, собеседники часто произвольно избегают явно поднимать болезненные вопросы. Уточнение позволяет сохранять понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

3.Пересказ (парафраз) — это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что. При этом слушатель должен стараться выделять и подчеркивать главные на его взгляд идеи и акценты. Пересказ даёт собеседнику обратную связь, даёт возможность понять, как его слова звучат со стороны. В результате, собеседник либо получает подтверждение того, что он был понят, либо получает возможность скорректировать свои слова.

Кроме того, пересказ может использоваться как способ подведения итогов, в том числе промежуточных.

4. Развитие мысли — попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника.

Сообщение о восприятии — слушатель сообщает собеседнику своё впечатление от собеседника, сформировавшееся в ходе общения. Например, «Эта тема очень важна для вас».

5. Сообщение о восприятии себя — слушатель сообщает собеседнику об изменениях в своём собственном состоянии в результате слушания. Например, «Мне очень больно это слышать».

6. Замечания о ходе беседы — попытка слушателя сообщить о том, как, на его взгляд, можно осмыслить беседу в целом. Например, «Похоже, мы достигли общего понимания проблемы».

5. Упражнение «Я тебя понимаю».

Цель: отработать навыки активного слушания на практике.

Время проведения: 20 минут.

Техника проведения: родителям предлагается объединиться парами, один выступает в роли подростка, другой в роли взрослого. Подросток пытается рассказать о своей проблеме родителю, а он, в свою очередь должен применить техники активного слушания.

6. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

Время: 10 минут

Техника проведения: 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. Начините медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь, запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Рефлексия занятия

Ведущий предлагает родителям закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я смог (смогла)...»

«У меня получилось...»

«Я почувствовал (а)...»

«Я осознал (а)...»

Анкеты для родителей (по итогам всеобуча)

Анкета 1.

Уважаемые родители! Будем благодарны Вам 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)
- Хотели бы Вы посетить наши занятия еще раз? (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
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Мое настроение после тренинга
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Насколько мне все было ясно и понятно
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Насколько мне было интересно
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Насколько комфортным для меня был темп занятий
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Сколько личных усилий, эмоций я вложил (а) в группу
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Как много я получил (а) от группы
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.