

Областное государственное образовательное учреждение дополнительного  
профессионального образования  
«Институт повышения квалификации педагогических работников»  
ОО «Педагогическая ассоциация ЕАО РФ»



# Профилактика суицида в детской среде

*Сборник методических рекомендаций*

*Биробиджан, 2012*

Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций.- Биробиджан: ОблИПКПР, 2012. - 52 с.

Методические рекомендации «Профилактика суицида в детской среде» рекомендованы к печати и практическому применению в ОУ Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета областного ИПКПР от 28.05.2012 года.

**Составитель:**

Конькова Н.Л., методист ОблИПКПР

**Ответственный редактор:**

Т.А. Файн, ректор ОблИПКПР, к.п.н., доцент, член-корреспондент МАНПО, почетный работник общего образования РФ

**Корректурa:**

В.П. Фоменко, методист ОблИПКПР

**Компьютерная верстка:**

Т. Н. Серга, методист ОблИПКПР

Методические рекомендации окажут помощь в организации работы по предупреждению суицида детей в общеобразовательных учреждениях и в учреждениях дополнительного образования детей. В пособии представлены конкретные разработки классных часов, родительских собраний, бесед и консультаций с учащимися и родителями, а также описания развивающих, тренинговых, игровых занятий по профилактике суицида среди детей разного возраста; подобраны тексты анкет и методик для раннего выявления детей, склонных к суициду.

Методические рекомендации адресованы руководителям общеобразовательных учреждений (директорам, заместителям директоров по воспитательной работе), педагогам-организаторам, педагогам дополнительного образования, классным руководителям, воспитателям, старшим вожатым для формирования профилактики антивитаальных настроений в детской среде.

© 2012

## Содержание

Актуальность проблемы профилактики суицида.....	4
Приложение. Разработки мероприятий по профилактике суицида у детей и подростков .....	6
Список рекомендуемой литературы .....	48

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА**

По данным детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Поэтому в образовательных учреждениях необходимо организовать профилактическую и коррекционную работу по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп - работу, нацеленную на **формирование у школьников позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивого равновесия в отношениях между самим собой, другими людьми и миром в целом.**

**При организации профилактики суицида среди детей педагогам рекомендуется следующее:**

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование соответствующей информации в работе с педагогами и родителями.

2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание им экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в при возникновении трудных жизненных ситуаций.

5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи ребенку и защиты его законных прав и интересов.

6. Привитие детям существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Необходимо организовать работу по таким направлениям:

– работа с детьми и молодыми людьми, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы ее преодоления;

– работа с детьми и молодыми людьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке;

– работа с неблагополучными семьями.

**Образовательному учреждению необходимо выстроить целостную систему совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленную на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.**

Ситуация проявления суицида как одного из вариантов поведения может возникнуть у учащихся в сложившейся для них экстремальной ситуации, поэтому профилактическая работа должна проводиться систематически. Профилактика самоубийств (суицида) – своевременное диагностирование и соответствующее лечение, активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии, поощрение его положительной направленности с целью улучшения его состояния в негативной ситуации.

Нормативными документами, регулирующими профилактику суицидальных явлений в образовательном учреждении являются закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", письмо Министерства образования «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

**Для профилактики суицидальных мыслей, намерений и попыток целесообразно выделить следующие основные принципы деятельности:**

**- Формировать у ребенка ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ окружающего мира.**

В целом продолжительность и качество жизни связаны с такими чертами человека, как оптимизм и жизнерадостность. Наполеон Хилл: "Неудачи учат нас, а не ставят перед нами заграждения... В каждом отрицательном моменте заложены семена столь же существенных положительных моментов... Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех. Ваши ошибки - это не Вы".

Принципиальный подход к позитивному мышлению заключается в переориентации восприятия окружающего мира, в формировании оптимистичных

тенденций в характере подростка.

**Нужно научиться ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ПСИХИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ подростка с деструктивного НА КОНСТРУКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.** Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?»

- **Найти зону наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направить туда его внимание, время и энергию.** Рекомендуются следующие формы работы: включение ребенка в систему дополнительного образования, вовлечение его в общественные дела, внеклассные массовые мероприятия и др.

- **ФОРМИРОВАТЬ АНТИСУИЦИДАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ личности подростка.** Ребенок – обычно довольно точное отражение той семьи, в которой он растет и развивается. Семья во многом определяет круг его интересов и потребностей, взглядов и ценностной ориентации, что, несомненно, значимо при урегулировании конфликта. Работа с семьей - важнейшая составная часть профилактики суицида. Направления работы с родителями по профилактике суицида:

- Систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей, т.е. ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практикой работы с учащимися.
- Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе.
- Формирование у родителей потребности в самообразовании.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ РАЗРАБОТКИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

### **Родительское собрание**

**«Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников» («круглый стол»)**

**Цель** - координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья старшеклассников.

**Задачи:**

- осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом;
- выявление причин нарушения психического здоровья старшеклассников;
- разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи с целью сохранения и укрепления психического здоровья школьников и формирования ценностного отношения их к здоровью.

**Форма проведения** - «круглый стол» с элементами ситуационной игры.

### **Этап подготовки:**

- Формирование вопросов для обсуждения:
- Что такое психическое здоровье?
- Чем вызвано обращение к этой проблеме?
- Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка?
- Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?
- Диагностирование школьников и родителей:
- Анкета «Оценка напряженности»;
- Комплексная анонимная анкета старшеклассника;
- Тест-проба для выявления адаптационных возможностей организма;
- Тест-анкета ориентационной оценки риска нарушения здоровья учащихся;
- подготовка памяток для родителей с целью использования их в практике семейного воспитания.

### **Этап проведения**

**Классный руководитель:** Уважаемые родители! Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья наших детей. Предметом нашего сегодняшнего разговора будет, возможно, его стержневой компонент — психическое здоровье школьников.

В чем его проблема? Почему этот предмет, по оценкам многих психологов, столь актуален? Приведу несколько мнений, подтверждающих актуальность темы нашей беседы.

Во-первых, по данным Всемирной организации здравоохранения, количество детей, нуждающихся в коррекционной помощи, постоянно растет, достигая сегодня уже 70% общего числа школьников Казахстана.

Во-вторых, постоянно возрастает школьная нагрузка. Настало время задать вопрос: не что и на каком уровне освоить учащемуся, а какой ценой? Две трети и даже более выпускников выходят из стен школы хроническими больными. Эти же факты подтверждают результаты более сорокалетних наблюдений, проводившихся Научным центром охраны здоровья детей и подростков. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей детского организма в сне, в двигательной активности в пребывании на воздухе. Повышение учебной нагрузки особенно пагубно сказывается на здоровье девочек: 75% из них имеют хронические заболевания (среди мальчиков 35%). Обращаю еще раз ваше внимание на нормы СанПиНа: максимальная допустимая продолжительность домашних занятий детей третьей ступени обучения составляет не более 4 часов, минимальная норма сна — 9 часов для 15-16-летних и 8,5-9 часов — для 17-18-летних. Норматив пребывания на свежем воздухе для ваших детей составляет не менее 2,5 часа. Сравните с тем, что имеет место на самом деле.

В-третьих, из-за постоянной занятости родителей, из-за жесткого ритма жизни исчезла размеренность семейного общения, ушли из практики семейного воспитания неспешные беседы за ужином, прогулки с разговорами обо всем. Вместо них — привычный родительский «лексикон»: «Ну что за почерк?», «Опять двойка?»,

«Мне стыдно за тебя!», «У соседей сын как сын, а ты — сплошное недоразумение!»). Такая манера общения с детьми стала настолько привычной, что есть основание говорить о серьезном педагогическом давлении на подростка. В этом случае уместно возникают вопросы: «Не тормозим ли мы развитие способностей детей стрессовой тактикой воспитательных воздействий?» и «Чем расплачивается ребенок за 11 лет постоянных стрессов?». А ведь учеными убедительно доказано, что психическое здоровье человека во многом определяется здоровьем физическим.

Итак, мы определили проблему, а теперь определим степень вашей осведомленности в ней. Для этого вам, уважаемые слушатели, за неделю до собрания было предложено ответить на ряд вопросов, имеющих отношение к проблеме психологического здоровья школьников. Сейчас я раздам вам анкеты с вашими ответами и краткими комментариями нашего психолога. Сравните эти ответы и оцените уровень своего владения информацией по проблеме.

#### **Анкета для родителей «Психическое здоровье»**

- Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?
- Что, в вашем понимании, есть психическое здоровье человека?
- Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?
  - Что такое стресс?
  - К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психическом здоровье в частности?
  - От чего зависят сила и продолжительность стресса?
  - Чем опасен стресс?
  - Что такое дистресс?

#### *Ответы психолога*

**Классный руководитель:** Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми, комфортность их пребывания в семейном кругу. Сейчас вы получите возможность оценить, как у вас обстоят дела со стрессом. Я предлагаю вам тест, разработанный американскими исследователями Т. Холмсом Р. Роз. В него включены как положительные, так и отрицательные стрессогенные факторы. Ориентируясь на эту шкалу, можно определить, какую стрессовую нагрузку вы испытали в последний год и насколько негативно она может сказаться на вашем здоровье. В «шкале социальной адаптации» каждому жизненному событию соответствует определенное число баллов. Опираясь на статистические исследования, авторы утверждают, что у человека, набравшего свыше 150 баллов, риск заболеть повышен. А при 300 баллах и выше вероятность заболевания увеличивается до 90%.

#### **Тест «Шкала социальной адаптации»**

№	Жизненное событие	Значение события в баллах
1	Значение события в баллах смерть супруга	100
2	Развод (официальный развод)	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода)	65



4	Смерть близкого члена семьи	63
5	Травма и болезнь	53
6	Женитьба (вступление в брак)	50
7	Увольнение с работы	47
8	Примирение супругов	45
9	Уход на пенсию	45
10	Болезнь или травма близкого члена семьи	44
11	Беременность	40
12	Сексуальные проблемы	39
13	Появление нового члена семьи	39
14	Реорганизация на работе	39
15	Изменение финансового положения	38
16	Смерть близкого друга	37
17	Изменение профессиональной специализации	36
18	Повышение уровня конфликтности в отношениях с супругом	35
19	Ссуда или заем на крупную сумму	31
20	Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
21	Изменение должности	29
22	Сын или дочь покидают дом	29
23	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
24	Выдающееся личное достижение	28
25	Супруг бросает работу или приступает к работе	26
26	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
27	Изменение условий жизни	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
29	Проблемы с начальством	23
30	Изменение условий и часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Смена места обучения	20
33	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
34	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
35	Изменение социальной активности	18
36	Ссуда или заем для покупки более мелких вещей	17
37	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном	16
38	Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
39	Изменение привычек, связанных с питанием	15
40	Отпуск	13
41	Незначительное нарушение правопорядка	11

### **Классный руководитель:**

Если у вас высокий показатель по рассмотренной шкале, вы наверняка порой «разряжаетесь» на тех, кто может воспринять ситуацию всерьез, и в первую очередь — на детях. Как-то в трамвае мне пришлось наблюдать такую сцену. Мальчик лет шести рассматривал новую игрушку и нечаянно уронил какую-то ее деталь. Мама грубо выхватила у него игрушку и зашипела: какой безрукий, глупый и все портит. Ребенок вжался в спинку сиденья. Все взрослые вокруг понимали, что реакция мамы не соответствовала проступку: у нее, вероятно, проблемы. Но ребенок-то этого не понимал. Он чувствовал себя преступником и был несчастен. Своим стрессом мама «наградила» сына. Подумайте над этим и постарайтесь не допускать подобного по отношению к своему ребенку.

Сейчас я прошу каждого из вас, дорогие участники, написать письмо-обращение к самому себе, короткое, всего 5-6 строк. Пусть воображаемым автором будет ваш ребенок. А предметом обращения — факторы семейного стресса. Время на работу — 5-7 минут. По окончании, если у кого-то из родителей возникает желание, он свое обращение прочтет. Однако это вовсе не обязательно, так как важен сам факт осмысления возможных упреков со стороны собственного ребенка. Советуем в завершение этапа прочитать отрывок из подобного обращения, но уже отца к маленькому сыну, в обращении этом много поучительного.

### **Классный руководитель:**

В соответствии с выявленной проблемой мы с присутствующим на нашей встрече с психологом предлагаем для обсуждения ряд вопросов. Думаю, что мы получили ответы на первые два, по крайней мере, осмыслили возможные варианты их решения. А теперь зададимся вопросом о том, каковы общие причины нарушения психического здоровья детей? Причем мы, разумеется, не будем брать генетически предопределенные варианты нездоровья, когда требуется помощь медиков. Мы поговорим о тех нарушениях, которые являются следствием внешних условий в семье, в школе, в социальном окружении.

Я предлагаю вам такую игру. У меня в руках — импровизированный микрофон. Тот из вас, в чьи руки он попадет, коротко, в течение 30 секунд, вспоминает факт из своего детства, который причинил вам душевную боль, заставил страдать и мучиться.

**Игра «Свободный микрофон»** В рамках игры возможны, например, следующие варианты ответов родителей:

- Наш класс почти в полном составе поехал на экскурсию в соседний город. Но мои родители сочли, что меня отпускать рано. Я был обижен на весь мир и долго не разговаривал с родителями.

- В первом классе у нас была учительница, которая почему-то не любила меня. Однажды, проходя по ряду, она всех погладила по голове, а меня нет. Дома по этому поводу со мной случилась истерика, после которой родители перевели меня в другой класс.

- Я никогда не забуду своих ощущений на уроке истории: едва успев войти в класс, учитель уже вызывал к доске 3-4 человека: кто-то из них писал на доске даты, кто-то чертил какие-то схемы, кто-то заполнял таблицы. Мое сердце просто останавливалось, а когда меня вызывали к доске, я просто переставал(а) соображать

и получал(а) «двойки», хотя всегда к уроку готовился(ась).

● Родители моей школьной подруги постоянно были недовольны ее успехами в школе, хотя она училась почти на одни пятерки. Она, день и ночь учила уроки и тем не менее боялась контрольных, боялась отвечать у доски, редко радовалась пятерке, потому что завтра может быть четверка. Мне всегда было ее жалко.

● У нас в десятом классе училась девочка, которая влюбилась в хулиганистого парнишку из неблагополучной семьи. «Любовь до гроба» пересекли родители девочки. Тогда она наглоталась таблеток, и ее еле спасли. Для меня это был страшный стресс, я для себя решила тогда, что я по отношению к своему ребенку так никогда не поступлю.

### **Психолог:**

Позвольте мне обобщить причины психического нездоровья детей, часть которых прозвучала в ваших примерах. Эксперты ВОЗ на основе проведенного в разных странах исследования пришли к выводу, что нарушения психического здоровья чаще всего отмечаются у детей, которые находятся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами (отрицательное влияние одного человека на другого называют антропогенией). Ребенок, попав под это влияние ощущает безысходность, бесперспективность собственного существования, опустошенность, что нередко приводит его к психическим травмам, делает его отверженным.

Итак, какие воздействия нарушают психическое здоровье детей?

1. Стрессогенная тактика педагогических воздействий — это систематическое использование окриков или так называемых «психологических пощечин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности им со стороны взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

2. Перегрузка - интенсификация учебной деятельности — один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

3. Ситуация в семьях. Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижничество отношение родителей к своим детям. За последние пять лет около 2000 женщин совершили убийство своих новорожденных детей. Каждое шестое преступление в стране совершают женщины, из которых 80% — матери.

Беспокоит и другое. В благополучных семьях царят жестокость, грубость, какой-то не всегда четко осознаваемый агрессивный стиль взаимоотношений с собственными детьми. Известный детский хирург академик Я. Долецкий даже ввел новый термин — «синдром опасного обращения с детьми». Речь идет о физических и психических травмах, причиняемых младшим членам семьи его близкими. Сегодня до 50 тыс. ребят самовольно уходят из семьи, множится число юных бомжей и изгоев.

4. Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического

развития ребенка, непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя и родители должны проявлять снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них меньше проблем в отношениях со сверстниками.

5. Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего — это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребенка, форма неосознанного протеста. Рамки нашей встречи не позволяют углубиться в эту проблему, это тема для отдельного серьезного разговора, напрямую связанного с проблемой психического здоровья школьников.

А теперь, уважаемые родители, я познакомлю вас с результатами анкетирования ваших детей по разным аспектам, являющимися прямыми или косвенными показателями психического здоровья. На одной из наших встреч им был предложен тест-анкета для самооценки факторов риска ухудшения здоровья. Его бланки с обработанными результатами я вам сейчас раздам.

### **Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)**

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопрос 6. На вопросы 1-10 предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, кое-как утоляя голод.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа.
9. Я не забочусь о своем здоровье.
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?  
А) да Б) нет В) затрудняюсь ответить
12. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?  
А) да Б) нет В) затрудняюсь ответить
13. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?  
А) безразличие Б) заинтересованность В) усталость Г) сосредоточенность Д) волнение и беспокойство Е) что-то другое
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?  
А) заботятся о моем здоровье Б) наносят моему здоровью вред методами

своего преподавания В) подают хороший пример Г) подают плохой пример Д) учат, как беречь здоровье Е) им безразлично мое здоровье

15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?

А) не оказывает заметного влияния б) влияет плохо в) оказывает положительное влияние г) затрудняюсь ответить

### **Обработка результатов**

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу 13 балл начисляется за ответы «Б», «В», «Д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «Б», «Г», «Е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «Б», «Г». Затем полученные баллы суммируются.

### **Интерпретация результатов**

Благополучным считается результат, если сумма набранных баллов равняется шести. «Зона риска» — более 12 баллов.

**Классный руководитель:** Бланки двух следующих анкет мы предлагаем вам, уважаемые родители, для самостоятельной оценки психологического состояния ваших детей. К ним приведены подробные инструкции, они достаточно просты. Но, если возникнут вопросы, а также в случае нежелательного результата, вы можете обратиться за советом к психологу школы (называются дни и часы приема и номер телефона).

## **Шкала тревожности Сирса**

Инструкция. Оцените утверждение одним из следующих баллов: 0 - признак отсутствует, 1 - признак слабо выражен, 2 - признак достаточно выражен, 3 - признак резко выражен.

Утверждения: 1. Обычно напряжен, скован. 2. Часто грызет ногти. 3. Легко пугается. 4. Плаксив. 5. Очень ко всему чувствителен. 6. Часто бывает агрессивным. 7. Обидчив. 8. Нетерпелив, не умеет ждать. 9. Легко краснеет и бледнеет. 10. Испытывает трудности с концентрацией. 11. Суевлив. 12. Потеют руки. 13. При неожиданном задании с трудом включается в работу. 14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

### **Оценка результата**

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности, более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

## **Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша**

**Инструкция.** Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

0 - ситуация не волнует.

1 - ситуация волнует незначительно.

2 - ситуация достаточно волнует.

3 - ситуация волнует очень сильно.

**Ситуации:** 1. Ответ у доски. 2. Разговор с директором, завучем школы. 3. Учитель решает, кого спросить. 4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые. 5. Выполнение контрольной работы. 6. Учитель называют оценки за контрольную работу. 7. Ожидание родителей с родительского собрания. 8. Сдача экзамена. 9.

Участие в соревнованиях: конкурсах. 10. Непонимание объяснений учителя. 11. Неожиданный вопрос учителя. 12. Не получается с выполнением домашнего задания. 13. Принятие важного решения. 14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

**Оценка результата:**

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

**Классный руководитель:**

И, наконец, наш главный вопрос — как защитить наших детей от стрессов, как укрепить их психологическое здоровье? Предлагаю подумать вместе (обсуждение).

**Завершающий этап (обсуждение результатов)**

**Классный руководитель:** Спасибо всем за заинтересованное участие в обсуждении. Мне кажется, прозвучало много ценных советов, которые можно взять на вооружение в практике семейного воспитания. Ну а мы с нашим уважаемым психологом предлагаем вам небольшую памятку (раздает тексты).

**Решение:**

- Изучить обработанные результаты теста-анкеты своих детей.
- Проанализировать обстановку в своей семье.
- Научить ребенка и научиться самим переживать стресс.
- Назначить дату следующего родительского собрания.

**Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»**

● Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

● Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.

● Научитесь относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

● Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

● Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким его успехам.

● Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте ему прощать, «лечите» его добром.

● Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравнивайте его с ним же самим, но менее успешным.

● Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

**Классный руководитель:** Уважаемые собеседники! Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили ее. Поиск ее разрешения — процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному

пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

## Родительское собрание

### «Как установить гармонические отношения родителей и детей» (диспут с элементами тренинга)

**Цель** - выявить признаки конструктивного разрешения конфликтов родителей со старшеклассниками и выстроить модель адекватного поведения.

#### **Задачи:**

- Уяснить сущность понятия «конфликт», «кризис семьи».
- Выявить источники и психологические механизмы типичных конфликтов между родителями и взрослеющими детьми.
- Оценить различные стратегии поведения в конфликте и выстроить на диагностических основаниях собственную модель, адекватную семейным условиям и традициям.

**Форма:** обучающий семинар с элементами тренинга.

#### **Этап подготовки**

1. Подбор вопросов для осмысления, вводящих в «проблемное поле»:

- Что такое конфликт?
- Что такое семейный кризис?
- Каковы, на ваш взгляд, основные источники конфликтов родителей со старшеклассниками?
- Можно ли избежать конфликтов?
- Как может семейный «кризис» обратиться трагедией для всех членов семьи?
- Сравнить кризисы в американской семье в наших семьях.
- Методы воспитания: самые постыдные методы воспитания; полная свобода, как в американской семье. Воля и слово старших — закон для всех нас (отношения отцов и детей).
- Каковы, на ваш взгляд, самые типичные ошибки родителей, вступивших в конфликт с детьми?

#### **2. Цитаты:**

«Конфликт — это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорируется другая сторона» (У. Линкольн).

«Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что следует обратить внимание» (У. Джеймс).

«Бывают обстоятельства, когда прощение производит гораздо более сильную моральную встряску, чем произвело бы в данном случае наказание» (В.А. Сухомлинский).

«Воспитание детей — это не легкое дело, когда оно делается без трепки нервов, в порядке здоровой, спокойной, нормальной, разумной и веселой жизни» (А.С. Макаренко)

«От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви — километры шагов» (Сенека).

3. Анкетирование учащихся и родителей.

4. Подготовка методических материалов для родителей с практическими

советами и рекомендациями: «Правила общения при конфликте с ребенком», «Памятка по разрешению конфликтов», «Приемы эффективного слушания».

### **Анкета для учащихся «Твое поведение в конфликтной ситуации»**

Дорогой друг! Ответь, по возможности, честно на поставленные вопросы:

- Ты конфликтный человек?
- Легко ли тебе выяснять с кем-то отношения?
- Что ты чувствуешь после того, как ты выяснил с кем-то отношения?
- Становишься ли ты умнее после выхода из конфликтной ситуации, делаешь ли для себя выводы?
- С кем ты чаще всего конфликтуешь?
- Что может стать поводом к конфликтной ситуации?
- Кто первым пытается разрешить конфликт — ты или другая сторона?
- Что ты, как правило, отстаиваешь в конфликте?
- Меняешь ли ты свое отношение к людям, с которыми ты конфликтовал?
- Нужно ли учиться людям разрешать конфликтные ситуации или понимание конфликта придет само, с опытом?

Анкетирование родителей: тесты «Оценка склонности к конфликту», «Определение уровня эмпатийности», «Оцените самоконтроль в общении».

### **Этап проведения**

**Классный руководитель:** Наши дети взрослеют, утверждают себя, а принятая в семье практика общения зачастую догматична и основана на постоянных запретах, подавлении личности ребенка, неуважении к нему. Старшеклассники, стоящие перед ответственным выбором жизненного пути, подвержены сомнениям, раздраемы внутренним противоречиями, страхами, комплексами. В это время взросления общение подростков и с родителями складывается под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают протестовать против ранее выполнявшихся требований взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность. Они болезненно реагируют на реальное или кажущееся ущемление их прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Родители, также обремененные своими проблемами, в мечтаниях и установках создают идеализированный образ собственного ребенка и его жизненного пути. Но, столкнувшись с реалиями — проявлениями лени, недобросовестности, низкой мотивацией продолжения образования - родители разочаровываются, и начинается «полоса конфликтов». Конфликт возникает на почве утверждения «взрослости» подростка, стремящегося к самостоятельности (в чем родители усматривают ущемление собственного авторитета). Для освоения новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослых. Простое навязывание обычно отвергается. Таким образом, выявление проблем, связанных с возникающими конфликтами, очень значимо для родителей и детей.

У каждого из вас на столах — листочки (поскольку видов работ будет несколько, можно обозначить цвет листка). Я прошу вас ответить, не указывая фамилии, на один вопрос: «Что для вас является главной проблемой в конфликтах с



вашим ребенком?» (По окончании раздумья и записи, на что обычно уходит 5-7 минут, листочки собираются в коробку, из которой классный руководитель их попеременно достает и озвучивает.)

Наиболее типичными являются следующие ответы: «Конфликты заканчиваются отчуждением. Мы отдаляемся друг от друга»; «Я раздражаюсь, начинаю кричать, отец берет ремень»; «Мне трудно сдерживаться, я говорю резкости, а потом жалею и пью лекарства»; «Наши конфликты всегда заканчиваются спором на повышенных тонах»; «Меня раздражает то, что моя дочь при конфликтах уходит в себя и просто молчит, а я не знаю, понимает ли она меня или нет»; «В конфликт вмешивается бабушка и поддерживает ребенка, это мне очень мешает».

Мы видим, что проблем немало. И все же, как бы ни было трудно, именно от позиции взрослого очень много зависит: можно остаться врагами с собственным ребенком, а можно конфликтом управлять. Выбирая тактику поведения в конфликте, родителям следует помнить «От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви — километры шагов» (Сенека).

Сегодня наша тема посвящена конфликтам с детьми. Ее цель — выстроить модель (мысленный алгоритм) адекватного поведения родителей. Встреча будет проходить в режиме «круглого стола» (диспута).

### **Погружение в проблему.**

Для начала я хочу рассказать о 12-серийном документальном фильме «Американская семья».

Замысел ее создателя, режиссера Крейга Джилберта был прост: «Если я в течении долгого времени буду снимать любую среднюю американскую семью, я смогу показать поведение ее членов и систему ценностей, которые будут типично американскими и, таким образом, будут отражать жизнь каждого из нас». Начали традиционно с поиска реальных героев. Джилберт искал «привлекательную пару, у которой были бы дети-подростки». Выбор пал на семью Лаудов, у которой имелось все, что считалось необходимым для типичной американской семьи среднего класса. Глава семейства — Билл, бизнесмен-торговец, жена Пэт — образцовая домохозяйка, мать пятерых детей. У семейства загородный коттедж с бассейном во внутреннем дворике — признанный символ американского благосостояния. Члены семьи были наделены и еще двумя качествами, которые режиссер считал обязательными, — они обладали приятной внешностью, «хорошо смотрелись на телеэкране, обладали даром публичного одиночества». Стержнем стали взаимоотношения супругов Лаудов с детьми и друг с другом. Поначалу внимание зрителей было приковано к старшему, 20-летнему сыну — Лэнсу Лауду.

К тому времени он покинул отчий дом и жил нью-йоркском отеле. Воспоминания о семье его не тревожили, когда он предавался всевозможным порокам. И вот Пэт Лауд — мать, приехавшая навестить сына (вместе с телеоператорами). Она не подготовлена к столкновению с жизнью в мире пьяниц, наркоманов, гомосексуалистов и мелких воришек. Но смутить Пэт Лауд не так-то легко: в их семье принято делать вид, будто ничего не происходит, горю и отчаянию никто не даст овладеть собой — это «не по-американски». Больше того, мать говорит сыну: «Я думаю, этот мир подходит тебе, здесь ты нашел себя». Когда, наконец, наступает прощание, заботливая Пэт оставляет сыну деньги на лечение у

психиатра. Лэнс по-детски пытается приласкаться к ней, но она отталкивает его. Дома Пэт обвиняла мужа, что сын пошел в него, а Билл возражал — в нее. Но как всегда они оба делают вид, что ничего особенного не случилось. Билл продолжал, по требованию отпрыска, снабжать того деньгами.

У остальных четверых детей Лаудов также была абсолютная свобода во всем. Почти все, кроме младшей дочери, любят спиртное, питают отвращение к учебе, любят развлечения. Даже когда мать узнает об интимных отношениях 15-летней Делайлы, она деловито, с чисто лаудовским спокойствием, без слез и эмоций расспрашивала у дочери подробности. Лауды судят об окружающих только с внешней стороны, но и сами придерживаются правил внешнего приличия даже в самых напряженных ситуациях. К своему разводу супруги Лауды также отнеслись «философски». Стрессовая ситуация прошла мимо них — к разводу все члены отнеслись как к чему-то вроде легкой зубной боли.

Вопрос: так о чем же поведал фильм «Американская семья»? Вы, уважаемые собеседники, принимаете такую модель поведения в семье?

*Психолог:* О пустоте существования типичной американской семьи, полном ее кризисе, о разрыве родителей и детей, о почти патологической неспособности к эмоциональной близости живущих хотя и о бок о бок, но, по существу, совершенно одиноких людей. Продемонстрировали они и чисто американскую страсть к паблисити — жизни напоказ.

*Родитель:* Происходящее в наших семьях — полная противоположность. У нас часто метод воспитания основан на том, что родительские требования должны детьми неукоснительно выполняться. Требование немедленного подчинения тесно связано с принуждением и часто выражается криком. В противном случае — подзатыльники, пощечины и другие физические наказания, которые оскорбительны и унижительны для ребенка. Применение физической силы к детям не дает ничего хорошего. Нередко поучения и нотации родителей являются просто утешением для родителей, не знающих, что же им еще предпринять.

*Психолог:* Некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу в словесной форме. Они утверждают, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдерживать любое сильное чувство или переживание. Если человек «загоняет» вглубь себя чувство гнева, это может оказаться небезопасным для человеческой психики. Однако не надо торопиться с его проявлением. Известный психолог Добсон предлагает следующие способы подавления гнева и возникающей агрессии.

*Родитель.* Кроме множества других отношений наша жизнь подвижна также отношениями поколений. Уважение, почитание старших поколений — закон нашей жизни. Уважать старших надо потому, что они мудрее, духовно богаче тебя, в каждую минуту своего общения со старшими умей учиться у них. Не думай, что если ты молод и полон сил, тебе все по плечу. Есть вещи, которые посильны только старости, потому что в ней — мудрость многих поколений. Воля и слово старших — закон для всех нас.

Классный руководитель: Так какой же метод воспитания выбрать: метод свободной самостоятельности детей, метод безоговорочного послушания или метод

нравоучений, после которых, обычно, можно услышать хлопок дверью, но зато без рукоприкладства?

*Психолог:* Любой кризис в семье несет конфликтную ситуацию. Сколько боли, разочарования приносит он самым близким, самым родным людям! Даже если все это скрывать под маской: ничего, мол, не случилось, как в американских семьях, внутри семьи возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, у членов семьи возникает чувство ненависти, нарастают стрессовые состояния. В таких семьях более всего страдают дети.

*Классный руководитель:* Давайте попытаемся понять, что же такое конфликт. Начинаем групповую работу.

Задание: задумайтесь, вспомните свои ощущения, связанные с конфликтными ситуациями. Пусть каждый из вас закончит предложение словами: «Конфликт — это...».

Далее следует озвучивание вариантов, они, например, могут быть такими: «...болезненное состояние всех его участников», «...опустошение, разочарование», «...неизбежность, когда есть повод», «...столкновение, после которого люди могут отдалиться друг от друга», «...то, после чего за себя всегда стыдно», «...способ разрешать наболевшее».

*Классный руководитель:* Итак, конфликт — это разногласие между членами семьи, в основе которого лежит несовместимость их взглядов, интересов и потребностей. Самое страшное в конфликте — чувства, которые испытывают люди в этот момент друг к другу: страх, злоба, обида, ненависть. Посмотрите, во что превращается жизнь семьи, состоящей из 3-4 человек, в небольшой городской квартире. Сколько ссор, криков, слез, взаимных обвинений, проклятий! В селе частенько отцы бьют своих сыновей. Вот как об их пагубности писал известный психолог Вэльюсен: «Порка — это первый вершок аршинной дубины насилия. Именно из нее рождаются драки, а в конце концов — убийства, изнасилования, терроризм».

Задание 2. Подумайте и постарайтесь назвать качества и умения, необходимые для успешного разрешения конфликтов. (Участники собрания называют качества.)

*Классный руководитель:* Самоконтроль, самоограничение одним людям удаются лучше, чем другим в зависимости от темперамента, уровня зрелости, ответственности.

Задание 3. Предлагается оценить уровень склонности к конфликтам участников встречи (тест).

### **Тест «Оценка склонности к конфликту» (Методика В.А. Алексеенко)**

*Инструкция:* Вам предлагается выполнить тест, содержащий 10 пар утверждений и шкалу самооценки. Вы оцениваете каждое утверждение в левой и правой колонках. При этом отметьте кружочком, на сколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка проводится по 7-балльной шкале. 7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда, 1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе.

1	Рвется в спор	7654321	Уклоняется от спора
---	---------------	---------	---------------------

2	Свои выводы излагает тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы излагает извиняющимся тоном
3	Считает, что добьется своего, если будет рьяно возражать	7654321	Считает, что проиграет, если будет возражать
4	Не обращает внимания на то, что другие не принимают доводов	7654321	Сожалеет, если видит, что другие принимают доводов
5	Спорные вопросы обсуждает в присутствии оппонента	7654321	Рассуждает о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6	Не смущается, если попадает в напряженную обстановку	7654321	В напряженной обстановке чувствует себя неловко
7	Считает, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считает, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8	Не уступает в споре	7654321	Уступает в спорах
9	Легко выходят из конфликта	7654321	Считает, что люди с трудом выходят из конфликта
10	Если взрывается, то считает, что без этого нельзя	7654321	Если взрывается, то вскоре ощущает чувство вины

Итого баллов \_\_\_\_\_

### Интерпретация результатов

На каждой строке соедините отметку по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра 4) влево означает склонность к конфликтам, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов. Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов. Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности, 60 баллов — на высокую, 50 баллов — на выраженную конфликтность. Число 11-15 баллов указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

*Классный руководитель:* Каковы наиболее типичные причины конфликтов взрослых и их детей в возрасте 15-17 лет? Конечно, их специфика в каждой семье своя, однако, общие тенденции присутствуют.

**Задание 5.** Участникам мероприятия предлагается несколько типичных ситуаций семейного воспитания, которые могут послужить источником конфликта. На основании анализа услышанного присутствующие должны выявить причины конфликтов со стороны взрослых и со стороны детей. Классный руководитель записывает варианты на доске в виде текста, таблицы, схемы.

*Ситуация 1.* Подросток обманул родителей: сказал, что идет в библиотеку писать сочинение, а сам отправился в кино. В семье узнали об этом случайно. Типичная реакция на эту ситуацию - конфликт.

*Ситуация 2.* В семье болезненно относятся к потенциальной опасности возникновения алкоголизма у ребенка (есть печальный опыт у одного членов семьи). И вдруг, встретив подростка с дискотеки, родители замечают, что он «навеселе». Буря эмоций. Конфликт.

*Ситуация 3.* Дочь встречается с пареньком из «неблагополучной» (по мнению родителей) семьи. Они всячески ограничивают ее общение с «предметом юношеских грез». Однажды, когда парень, решившись, пришел прямо к ним домой,

чтобы увидеть девушку, родители выказали ему все, что думали по поводу «так называемой любви». Результат — море слез, конфликт, отчуждение в семье девочки.

*Ситуация 4.* Дочь «вбила» себе в голову, что она, по ее убеждению, слишком толстая и поэтому никому не может понравиться. Перестала нормально питаться, раздражается по пустякам и однажды в сердцах, обвинила в своем «изъяде» родителей («Это из-за вас я такая!»).

*Ситуация 5.* Юноша входит в состав группировки, представляющей одну из молодежных субкультур. Он обрил голову, носит (даже в школу) перчатки без пальцев, куртку с заклепками. От педагогов — масса претензий к моднику, так как стиль его одежды «дополняется» и соответствующими манерами. Родителей в очередной раз пригласили в школу. По возвращении они ультимативно заявили сыну свои требования, краткая суть которых — «Или мы, или эти твои заклепки!» Сын же говорит, что не будет «предателем» и имидж свой не изменит. А если родители против этого, он уйдет из дома и будет жить у товарища...

Итогом работы по заданию может явиться обобщающая таблица, (психолог, руководящий работой, лишь редактирует суждения родителей), например:

Причины, побуждающие родителей вступать в конфликты с детьми	Причины конфликтов подростков с родителями
Борьба за власть и родительский авторитет	Кризис переходного возраста (неадекватность реакций, негативизм)
Неподтверждение надежд и ожиданий	Требование большей самостоятельности, права самому принимать решения
Нежелание признать самостоятельность и «взрослость» подростка	Принадлежность к группе подростков, которая поощряет вызывающую манеру общения
Неверие в силы ребенка, боязнь выпустить его «из-под крыла»	Утверждение себя в глазах сверстников, авторитетных людей
Принятая в семье конфликтная практика отношений	Принятая в семье конфликтная практика отношений

Классный руководитель: Некоторые психологи склонны считать, что гнев, являющийся побудителем конфликтов, нужно «выпускать» наружу, выражать его друг другу в словесной форме. Они утверждают, что с физиологической точки зрения вредно подавлять, пытаться сдерживать любое сильное чувство или переживание. Если человек «загоняет» вглубь себя чувство гнева, то это может небезопасным для человеческой психики. Однако (и это сказано даже в одной из библейских заповедей) не надо торопиться с его проявлением.

Известный психолог доктор Добсон предлагает следующие способы подавления гнева, возникающей агрессии.

- Объясните суть и причины своих отрицательных эмоций третьему лицу, известному своей способностью принимать других людей, то есть тому, кто мог бы дать вам совет и скорректировать ваши действия.

- Отнеситесь к человеку, вызывающему у вас раздражение своим поведением, с пониманием. Попробуйте поставить себя на его место и ощутить его переживания.

- Попытайтесь понять мотив поведения этого человека.
- Это трудно, но попробуйте ответить добротой на проявление враждебности с чьей-то стороны.

Грозный противник в общественных делах Гладстон никогда не проявлял агрессии по отношению к своим близким. Спускаясь утром к завтраку и обнаруживая, что члены семьи еще спят, он находил вежливый способ показать им свое неудовольствие. Он повышал голос и наполнял дом таинственным заунывным пением, напоминая близким, что самый занятый в Англии человек в одиночестве ожидает внизу свой завтрак. Дипломатичный и внимательный к людям, он воздерживался от критики в семейном кругу, защищая его от конфликтов.

Таким же образом поступала и Екатерина Вторая. Она распоряжалась жизнью и смертью миллионов своих подданных, и в политическом отношении проявляла себя как жесткий политик. Тем не менее, когда у повара подгорало мясо, она не делала замечаний, улыбалась и ела с такой терпимостью, которую не мешало бы проявлять в быту среднестатистическим мужьям.

*Задание 6.* Сейчас, уважаемые участники, вам предстоит осмыслить то, что вы считаете самым опасным, самым разрушительным в конфликте с ребенком. Я надеюсь, это поможет вам в будущем в практике семейного воспитания. Сейчас каждый из вас получит лист, на котором написаны незаконченные предложения. Вы должны дописать их сами. По содержанию они должны отражать ваши ощущения от конфликтов с ребенком. В процессе выполнения задания обсуждать высказывания запрещается. После выполнения свои анонимные листы вы опустите вот в эту шкатулку, и мы выборочно представим их всем.

Уважаемые родители! Отрадите ваши ощущения от конфликтов со своим ребенком, завершив предложения, приведенные в тексте:

- «Я должен...»
- «Я больше всего боюсь...»
- «Мне очень трудно забыть...»
- «Я хочу...»
- «Чего мне по-настоящему не хватает, так это...»
- «Когда я сердит, я...»
- «Особенно меня раздражает то, что...»
- «Меня беспокоит...»
- «Для меня самое лучшее, когда...»
- «Я долго не могу забыть...»
- «Я понимаю, что...»
- «Мне бывает стыдно за...»

*Классный руководитель:* В завершении задания предлагаю вам несколько, на наш взгляд, ценных советов, помогающих нахождению конструктивных путей выхода из конфликта.

### **Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»**

#### **В позиции слушающего...**

- проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте ему высказаться; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы

хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего — помочь ребенку в выражении своих проблем;

- не давайте оценок ребенку: если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;

- не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте — это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала — и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

### **В позиции говорящего,..**

- не обвиняйте — не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте еще кого-то в том, что случилось;

- не придумывайте — не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;

- не защищайтесь — сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребенок;

- не характеризуйте — не описывайте личность ребенка, тем более говоря "ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод" и т.п., старайтесь выразить то, что вас беспокоит по существу;

- не обобщайте — избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

Классный руководитель: Конфликт может обладать как созидательной, так и разрушительной силой. Если конфликт разрешается неверно, у конфликтовавших возникает неприязнь друг к другу, травмируется их психика, замалчиваются достоинства и преувеличиваются недостатки. В итоге конфликт может нанести серьезную психическую травму. Она может остаться у человека на всю жизнь и даже изменить ее в худшую сторону.

Одна из российских газет объявила конкурс на лучшее воспоминание из детства. Было много светлых и ярких писем. Но одно из них меня потрясло. В газету писала почти 50-летняя женщина. Она поведала о том, что у нее в детстве были очень непослушные волосы, которые торчали во все стороны, что очень раздражало мать. Она с этим постоянно боролась. И вот однажды, после шумной беготни, разгоряченная и, конечно, опять не причесанная, она вернулась домой. Сразу вспыхнул конфликт. Мать истошно кричала: «Ты как ведьма!» это слышали некоторые ребята, и вскоре кличка «Ведьма» навсегда прилипла к ней. Она переходила с ней из класса в класс, из школы — в институт. «Через некоторое время, — пишет женщина, — я стала ощущать себя именно ведьмой. Мне казалось, что я делаю людям плохо, роковым образом влияю на их судьбы. Я замкнулась, отдалилась от друзей... Так я осталась одна и даже не вышла замуж». Опасайтесь, уважаемые родители, ранить словом, унижить, обидеть, не понять. Будьте мужественнее и мудрее. Будьте эмпатийными, то есть способными поставить

себя на место ребенка и понять, что он переживает сейчас, во время конфликта с вами.

*Задание 7.* Сейчас вам предстоит оценить уровень своей эмпатийности. Вам предлагается тест-опросник, в котором 36 утверждений, на каждое из которых имеется 6 вариантов ответов: «Не знаю», «Никогда», «Иногда», «Часто», «Почти всегда», «Да». Каждому из этих вариантов ответов соответствует численное значение: 0, 1, 2, 3, 4, 5. Далее вы сдадите листы психологу (обозначив свой лист любым символом или буквосочетанием или набором цифр, не указывая фамилии), который подсчитает баллы каждого и прокомментирует результат в письменном виде. Познакомиться с выводом психолога вы можете уже завтра или в течение недели.

*Классный руководитель:* В завершение задания предлагаю вам несколько, на наш взгляд, ценных советов, помогающих нахождению конструктивных путей выхода из конфликта.

Итак, обобщим наши рассуждения. В американской семье не было теплых, ласковых отношений между членами семьи. Родители не интересовались жизнью своих детей, а те, в свою очередь, не испытывали к ним ни любви, ни жалости, ни сострадания. В семье не было взаимопонимания. Дети погибали нравственно в суровом капиталистическом мире, оставаясь в одиночестве.

В наших семьях «психологическая пощечина» может подтолкнуть ребенка к неадекватным поступкам. Они замыкаются в себе или уходят из дома, становятся агрессивными, теряют смысл жизни, испытывают стресс, что может подтолкнуть их к мысли об уходе из жизни. Как и в первом случае, они одиноки в своих проблемах.

### **Родительское собрание**

#### **"Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях"**

**Цель** - оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

#### **Задачи:**

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.
3. Убедить в неоценимой роли уважения к личности ребенка и побудить родителей более внимательно относиться к его проблемам.

#### **Ход собрания.**

Здравствуйтесь, уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос — **проблему подросткового самоубийства**, вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли о самоубийстве детей, настолько страшным и невообразимым такое многим кажется. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе — это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать. В сути его биологической изначально заложен инстинкт выживания. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает такую мысль и готов умереть (тем более, если это ребенок) то такое уже



тревожит).

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 1983 году в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тысяч человек, а 15 лет спустя (в 1998 году) – уже 820 тысяч человек. Из этого числа самоубийц 20% - подростки и юноши. Стоит сказать и о том, что за последние 15 лет число самоубийств среди детей в возрасте от 15 до 18 лет увеличилось в 2 раза.

На сегодняшний день этот вопрос стал в нашем городе острым, и часто обсуждаемые взрослыми несчастные случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключаются и опасность, и необходимость рассмотреть этот вопрос, т.к. для многих подростков характерна внушаемость и стремление к подражанию, и это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, и в разрешении каких-то ситуаций. Видя то, как окружающие озабочены тревожной ситуацией, сколько эмоциональных обсуждений вызывают факты самоубийства детей, склонный к суициду подросток может рассматривать суицид как выход из нежелательной для него ситуации.

### **Почему же подростки пытаются покончить собой?**

**Какие причины могут способствовать принятию такого решения? Какие дети могут совершить самоубийство?**

Уже особенности отроческого возраста по одному факту своего существования **предрасполагают ребенка к самоубийству.**

Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, *ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь*, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как по названным причинам у подростков повышается вероятность возникновения внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки ПАВ является преднамеренной.

Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут выход из положения самостоятельно. В числе причин попыток самоубийства подростков чаще других отмечается дефицит их общения со сверстниками.

Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве как о средстве избавления от угнетающих его проблем.

Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, что сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни. Подросток тяжелее, чем люди другого возраста, переживает неудачи в его отношении с окружающими.

*Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков. т.е. у них перед глазами - пример такого «решения» вопроса.*

Конечно, суицид может быть и *результатом душевной болезни*. Некоторые подростки, например, страдают галлюцинациями, и чей-то голос приказывает им покончить собой.

Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности. Иногда депрессия может и не проявляться явно: подросток старается скрыть ее за

повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – знак того, что с подростком происходит что-то неладное. Вам непременно следует обратить на это внимание!

**Но все эти причины объединяет одно и самое существенное обстоятельство** - неумение ребенка почувствовать себя равноправным членом подростковой общности и быть понятым сверстниками.

Парадокс суицида. Очень часто при обсуждении мы слышим фразу: "Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!" Так вот, что парадоксально, – основная причина большинства суицидов – это одиночество человека. Он решил свести счеты с жизнью оттого что его не понимали. Не было ни одного человека, способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего потенциальные самоубийцы воспринимают себя как отверженных и никому ненужных "чужаков". Окружающие не понимали глубину переживаний и депрессивного состояния ребенка и не помогли ему найти другой выход.

**Попытка самоубийства** – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они настолько глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи? Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все правила обязательны к выполнению и воспитание ориентировано в основном на внешнее благополучие. "Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями". Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков и всегда были правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно детство у взрослых было так давно, что все, что с ним связано, уже и не важно. А вместо слов понимания и сочувствия можно услышать: "Мне бы твои проблемы! Вот где бы денег достать? А это твое у тебя пройдет!"

Упрекая ребенка, родители произносят порой слова настолько оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто такие слова произносятся в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают сына или дочь на опасный для его жизни поступок. **ПРИМЕР.** *Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: "Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать. Я даже выговорить не могу, как она меня обзывала!" Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье – это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком*

*ярко нарисилась.*

**РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ**, если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, *заставить себя замолчать* (это кстати проще, чем заставить замолчать другого), даже сознавая свою правоту. Ведь ваша задача в споре с подростком по сути – не доказать свою правоту или утвердить свой авторитет, а оградить ребенка от беды. А у подростка очень часто одна цель - любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что их ребенок вырастет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все может стать реально опасным, угрожающим жизни вашего сына или дочери. Закономерен вопрос: **«ПОЧЕМУ ДЕТИ ВСЕ-ТАКИ ВЫБИРАЮТ КАК ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ СВОИХ ПРОБЛЕМ ВАРИАНТ ПАГУБНЫЙ?»**

Специалисты утверждают (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т.е. дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большей части случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой».

Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда кончатся все беды и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

### **КАК РАСПОЗНАТЬ ПОДРОСТКА, ОБДУМЫВАЮЩЕГО САМОУБИЙСТВО?**

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

#### *Словесные признаки:*

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

- прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”, “Я не могу так жить дальше”;
- косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой” или “Тебе больше не придется обо мне волноваться”;
- много шутить на тему самоубийства;
- проявлять нездоровую заинтересованность темой смерти.

#### *Поведенческие признаки:*

- раздавать другим вещи, имеющие для их хозяина большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

– демонстрировать радикальные перемены в поведении: есть слишком мало или слишком много, спать слишком мало или слишком много, стать неряшливым, пропускать занятия в школе, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, находиться в подавленном настроении, быть замкнутым в семье и в компании друзей, быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру, ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

– проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

*Ситуационные признаки:*

Человек может решиться на самоубийство, если он социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным, живет в неблагополучной семье, ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального, предпринимал попытки суицида раньше, склонен к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи, перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей), излишне критически относится к себе.

**Что делать?**

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие **советы** помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас нужен тот, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

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

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

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

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто сказать о своих проблемах.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)

- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны вводить вас в

заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь! Вывод: суть любой поддержки человека, находящегося в ситуации депрессии, когда этот «фундамент смысла» жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть ему почву, вернуть ощущение того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл, покажите, что вы его любите. Кто это сделает, если не вы?

### **Консультация для родителей**

#### *«Родителям о первой юношеской любви»*

Вот как видит юношескую любовь великий Гете: «Первая любовь неиспорченной юности направлена всегда на возвышенное. Природа будто хочет, чтобы один пол чувственно воспринимал в другом доброе и прекрасное».

Если обратиться к мнению взрослых, можно встретить разные точки зрения на юношескую любовь: «высшее проявление чувства», «только она и есть юношеская любовь», «такой любви нет», «школьникам любить рано». И первую юношескую любовь нельзя отрицать: о ее проявлениях рассказывает вся мировая литература, ее хранит память каждого взрослого человека. Но ее нельзя и идеализировать.

В юношеской любви много фантазии. В образе любимого сочетаются качества реального человека и человека воображаемого, который само совершенство. Юношеская любовь близка к дружбе. Об этом писал А.И. Герцен: «Я не знаю, почему дают какую-то монополию воспоминаниям о первой любви над воспоминаниями молодой дружбы. Первая любовь потому так благоуханна, что она страстная дружба».

Юношеская любовь чаще всего вырастает из дружбы. Да и сами юноши и девушки свои отношения часто называют дружбой. Юношеская любовь бескорыстна, скромна, неуверенна в себе, боится показаться смешной. На ней лежит печать хрупкости и оторванности от жизни, она не заглядывает в будущее глазами реалиста. Мечты о будущем юных влюбленных обычно не связываются с семьей.

Юношеская любовь заставляет любящих взыскательно смотреть на себя

и пробуждать у другого желание «посмотреть себя», совершенствоваться: стать умнее, сильнее, добрее. И в этой активизации душевой деятельности состоит ее большая нравственная ценность. Первая любовь может неожиданно исчезнуть, так как любили не столько реального, сколько воображаемого человека. Однако чувство безысходности недолговечно. Оно скоро проходит, оставляя бесценный для юного человека эмоциональный опыт.

### **Беседа с учащимися 4-5 классов на тему «Смысл жизни»**

*Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни — чувствовать себя нужным и близким людям.*

Максим Горький

*Игра «Цепочка ценностей»*

Детям раздаются списки ценностей: *счастливая семья, любимая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания.*

Дети выбирают пять самых важных ценностей, записывают их названия по их приоритетности для себя и распределяют между собой.

Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека? В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

### **ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК**

*А. Лопатин*

Вырос у матери с отцом сынок Алеша, сильный да на все руки мастер. Девушку он полюбил пригожую. Рады родители, торопят сына со свадьбой, а он говорит:

— Прежде чем жениться, хочу я узнать, зачем на земле жить.

— Как зачем? Чтобы семью завести и добрых деток вырастить, — объяснила мать.

— Чтобы мастером стать, семью кормить и дом защищать добавил отец

— Все это я знаю, — ответил Алеша, — но должен я ну один, главный смысл жизни знать.

— Живет в соседнем селении мудрый старец. Сходи к нему он, наверняка, главный смысл жизни знает, — посоветовала юноше его бабушка. Алеша так и сделал. Поклонился он старцу и спросил:

— Зачем человек на земле живет?

— Этого я тебе сказать не могу, — ответил старик после долгого молчания.

— Но знаю, что есть на земле золотой цветок. Найди его и узнаешь смысл жизни.

— Мир огромен. Где мне искать его? — спросил юноша.

— Твое сердце тебе дорогу подскажет. Если потеплеет, значит, ты на верном пути, ну а если холодным станет, значит заблудился. И чем ближе будешь подходить к волшебному цветку, тем горячее будет твое сердце, — отвечал мудрец.

Выслушал Алеша мудреца и отправился в дорогу. Долго ли коротко он шел, дошел до селения одного. Смотрит: люди в селении этом истощены, еле ходят.

— Что с вами приключилось, дедушка? — спрашивает он одного старика.

— Не дедушка я. Голод состарил меня. Есть возле нашего селения чудесный сад. Сто лет он нас кормил, но вдруг зарос весь колючим кустарником и

плодоносить перестал. Теперь мы умираем с голоду.

— Разве нельзя вырубить кустарник и привести сад в порядок? — удивился Алеша.

— Многие пробовали, в кровь изранились, а кустарник и гуще прежнего, — грустно сказал старик.

— Попробуйте еще раз, — посоветовал Алеша и отправился дальше, но вдруг почувствовал юноша такой холод в сердце, даже дышать тяжело стало. Тогда вернулся Алеша в селение, нашел топор, наточил его и принялся кустарник рубить. Три дня рубил, а срубленный кустарник еще гуще стал. В отчаянии взмолился Алеша: «Помоги, Господи, эти колючки одолеть» и снова за работу принялся». Неделю рубит кустарник, другую, третью... Стал вокруг него народ собираться и смотреть, как он работает. Вдруг маленькая девочка подняла колючую ветку и отнесла ее в сторону, потом вторую, третью... На следующий день нашли мужчины топоры и тоже принялись рубить кустарник, а женщины колючие ветки сжигали. Через неделю очистился весь сад, зацвел. Потеплело сердце у Алеши, и отправился юноша дальше.

Долго ли коротко юноша шел, пока не оказался в другом селении. А там, смотрит, все вокруг не так, как оно должно бы быть: растительность вся высохла, люди в язвах и болячках.

— Что у вас случилось, бабушка? — спросил Алеша встреченную на улице женщину.

— Не бабушка я. Это болезни меня состарили. Есть у нас в деревне пруд. Раньше в нем вода была чистая, целебная. Мы ее пили, и никто не болел, а сейчас стала она гнилой. Но другой воды в округе нет. Приходится эту пить, хотя от нее мы умираем.

— А разве нельзя пруд очистить? — удивился Алеша.

— Многие пробовали, да все без толку, — грустно сказала женщина.

Тогда нашел Алеша ведро и начал вычерпывать плохую воду. Три дня черпал, от гнили у него даже голова кружилась, да только вода еще грязнее стала. Взмолился юноша отчаянно: «Помоги, Господи, эту грязь убрать», и снова принялся за работу. Неделю черпает, другую, третью... Стал вокруг него народ собираться и смотреть, как он работает. А тут как-то маленький мальчик подошел к пруду с ведерком, зачерпнул грязь и прочь унес. На следующий день все люди пришли с ведрами и принялись грязную воду из пруда вычерпывать. Вскоре очистился пруд до самого дна и стал наполняться) новой, прозрачной, водой. Еще теплее стало на сердце у Алеши, только пришло ему время дальше отправляться. Шел он шел и пришел в селение, где все люди были бледные и говорили только шепотом.

— Что это с вами случилось? — спросил Алеша у людей.

— Тише говори! — отвечают ему шепотом. — Поселился тут у нас зверь страшный. Если услышит разговор, прибежит и убьет одним ударом лапы.

— Раньше этот зверь человеческим голосом разговаривал, селение наше охранял, а теперь на всех бросается, — объяснил юноше другой человек.

Тут раздался грозный рев, и все жители моментально спрятались по домам. Из сарая на окраине деревни выскочил зверь. Маленький глазки его сверкали

яростью, а с клыков капала кровь. Алеша схватил палку и кинулся на зверя, но тот одним ударом когтистой лапы сломал палку, а самого юношу перебросил через изгородь.

Умчался зверь, и жители деревни стали постепенно выходить из своих домов.

— Видишь, — шептали они, — хорошо, что ты еще жив остался. Лучше уж ты не трогай зверя.

Но юноша не послушался тех людей. Сделал он себе дубинку огромную и закричал:

— А ну выходи, зверина, на сражение!

Снова примчался зверь, сломал дубинку, а юношу перебросил через дерево. Решил тогда Алеша хитростью зверя одолеть. Сплел он веревку покрепче, подобрался поближе к зверю и стал ждать, когда чудище уснет. Только оно все хрипело и рычало. Взмолился тогда Алеша отчаянно: «Помоги мне, Господи, со страшным зверем справиться».

И тут вдруг услышал юноша человеческие слова в рычании зверя: «Больно! Кость изранила мне горло. Лучше умереть, чем терпеть такую боль». Вошел тогда Алеша в сарай и сказал:

— Не убивать я тебя пришел, а кость твою вытащить. Подполз зверь ближе, и увидел Алеша, что у того поперек горла огромная кость застряла. Из-за этой кости пасть у зверя не закрывалась и все время кровоточила. Привязал юноша веревку к кости и стал тянуть. Три дня тянул и три ночи, но кость даже с места не сдвинулась.

— Лучше уж убей меня, — прохрипел зверь, но Алеша продолжал тянуть. А вокруг них все жители селения собрались и смотрели, как парень веревку тянет. Тут подошел к нему один старик и тоже за веревку взялся. Кость немного сдвинулась. Тогда все жители селения за веревку взялись, и вскоре вылетела кость из горла зверя, как пробка из бутылки.

Закрыл зверь пасть, перестал рычать и сказал человеческим голосом:

— Спасибо вам. В благодарность я все буду делать: и землю пахать, и дрова носить, и селение охранять.

От этих слов на сердце у Алеши еще теплее стало, и отправился он дальше. Целых три года ходил юноша по всей земле, многим помог, но золотой цветок не нашел. Наконец, он так соскучился по любимой, что не мог больше терпеть разлуку. Повернул Алеша к дому и почувствовал жар на сердце. Примчался юноша к любимой видит, что она в саду, а перед ней волшебный золотой цветок лепестки раскрывает.

— Откуда у тебя этот цветок? — изумился юноша.

— Мудрый старец дал мне семечко и сказал: «Посади его, каждый день поливай и помни о своей любви. Цветок расцветет и твой любимый вернется: если поможет он тем, кто в беде; если с Божьей помощью не отступит он перед трудностями; если люди, глядя на него, станут сильнее и храбрее». Молча обнял любимую Алеша и крепко расцеловал. Вскоре сыграли они свадьбу, и жили долго и счастливо. А волшебный золотой цветок никогда не увядал. Говорят, он до сих пор у того цветет, кто любовь свою умеет хранить и живет так, как Алеша



жил.

*Вопросы и задания:*

1. Почему Алеше было недостаточно того, что сказали ему родители о смысле жизни?
2. Почему мудрый старец сразу не объяснил юноше, в чем смысл жизни, а отправил его путешествовать по земле?
3. Как вы думаете, нужно ли каждому человеку искать смысл жизни?
4. Отступаете ли вы перед трудным делом, если оно у вас сразу не получается?
5. Можете ли вы увлечь своим делом других?
6. Почему жители разных селений без помощи юноши не могли справиться со своими проблемами?

А сейчас нарисуйте золотой цветок, символизирующий смысл жизни. Придумайте свое изречение о смысле жизни и напишите его под цветком.

Кто-то хочет мудрым стать,  
Кто-то — звездочку достать,  
Кто-то — крылья обрести,  
Кто-то — сквозь огонь пройти!

Кто-то хочет на лугу  
Ласково кивнуть цветку.

Кто-то в капельке дождя  
Разглядеть спешит себя.

Кто-то хочет всем планетам  
Подарить цветов букеты.

Кто-то хочет на луне  
Помолится в тишине...

Цель у каждого прекрасна,  
Каждый хочет, это ясно,  
Жить, надеясь и любя,  
Чтобы обрести себя.

- А к чему вы в жизни стремитесь?
- Чем цель отличается от мечты?
- Как вы думаете, может ли быть счастлив человек, живущий без цели?
- Отличается ли смысл жизни у взрослых и детей?
- Как вы думаете, нужно ли старым людям к чему-либо стремиться?
- Расскажите о людях, которые посвятили одной цели всю свою жизнь.
- Должна ли быть смыслом жизни для человека работа?
- Какую профессию вы хотели бы приобрести, чтобы она стала для вас смыслом жизни?
- Какие из перечисленных целей кажутся вам самыми важными для вашей жизни - хорошо учиться; стать известным актером; иметь много друзей; побывать во всех странах; найти рецепт бессмертия; написать интересную книгу; иметь свой самолет; жить в замке; знать несколько языков; найти лекарство от смертельных болезней?

## Развивающее занятие «Ценить настоящее»

**Цель** - помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

### Ход занятия.

Каждому из нас природа подарила бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. Проходят день за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке - почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога — оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то нежелательной ситуации, мы даем волю своим эмоциям, и иногда нам, кажется, и жить не хочется.

Сейчас я попрошу вас посередине листа бумаги нарисовать круг и написать в нем: «Жить не хочется». (Ведущий пишет эти же слова на доске.) а теперь назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Учащиеся называют слова: *горе, обида, злость, смерть* и т. д.) А сейчас попробуйте представить разные причины, когда человеку не хочется жить. Вспомните случаи, когда у вас на душе было плохо и вы испытывали обиду и горечь. Опишите эти ситуации и обведите написанное, придав линиям форму, ну например,

Кто из вас хочет прочесть то, что он написал? (Ведущий может записывать на доске то, что услышал. Одновременно идет обсуждение тех или иных обстоятельств, воспоминания о которых отложились в памяти детей.)

В перечисленных ситуациях оказываются и дети, и взрослые. Попробуем отойти от своих личных переживаний и проанализировать историю человека, который находится в состоянии безысходности. (Зачитывается 1 часть.)

*«"Тик-так. Тик-так. Тик-так"... Это часы? Ах нет, это стучит мое сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Так тихо бывает рано утром, когда даже солнышко еще не проснулось, не осветило будущий день. Вот тогда бывает так же тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо. И лишь это проклятое тиканье сердца нарушает эту замечательную безмолвную идиллию. Раньше мое сердце будило меня по утрам веселыми песнями, а сейчас... тик-так, тик-так. Я устал жить. Моя душа состарилась и истерлась до дыр. Я стал никому не нужным. Даже она обвинила меня в моей никчемности и бесполезности. Скорее всего, она права. Даже от дворового пса, по ее словам, пользы больше. Это надо же - сравнить меня с дворнягой! Эх, скучно жить на свете, господа. Плохо быть ненужной вещью, даже как-то и неудобно. Я всего лишь болван-художник. Мои картины настолько бездарны, что в них уже даже не заворачивают рыбу. Решено! Я больше не буду мучить себя жизнью. Я умру... Но сначала хотелось бы нарисовать свою последнюю картину, да так, чтобы краски не зря пропали.*

*Ведущий:* Вы сейчас прослушали текст, выпишите фразу, которая вас поразила, объясните, как вы ее понимаете письменно (затем понравившиеся фразы зачитываются). Итак, художник решил нарисовать свою последнюю картину. Как вы думаете, что он нарисует, какие краски будет использовать? (Дети высказывают свои предположения. Затем зачитывается 2-я часть текста.) Пусть это будет

*автопортрет Я рисую его кистью из дождя. Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля, я рисую красками из вина свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашел своего места в жизни. Точнее, за ее бортом. Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слез. Губы раскрашу болью и жгучим морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской.*

*Правда, ее очень мало осталось, - этой краски любви. Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой! Как тот вчерашний нищий, который клянчил у меня рубль А вот брови я изогну разлукой. Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы красивее смотреться. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем. А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов. Господи, неужели это я? Нет, она тысячу раз права. Мне просто запрещено жить вот с такими данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки, как я? Кому?» Он сорвал холст, сделал из него самолетик, как когда-то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет... Тик-так, тик-так, тик-... Тишина.*

*Ведущий:* Как вы думаем, что произошло дальше? Почему? Я предлагаю вам дописать конец текста, используя слова «голубь», «музыка». (По желанию учащиеся читают свои рассказы. Затем читается 3 часть.)

*Вдруг самолетик раскрылся, взлетел высоко-высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В лицо пахнуло весной, солнцем, небом, радостью и еще чем-то... Что же это было? Это было желание жить. Белый голубь сел на подоконник и весело заворковал. Художник улыбнулся. И услышал песню. «Откуда льется этот до боли знакомый мне мотив? Это... это же сердце поет! Мое сердце вместо привычного "тик-так" вдруг запело. Значит, я все-таки живу. Значит, я все-таки нужен. Кому? Сам себе!»*

*Художник вышел из дома и побрел куда-то далеко-далеко, чудаковато улыбаясь Человек нашел себя Солнышко согревало его. А музыка звучала и звучала...*  
*Ведущий:* Как бы вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил «Автопортрет», а почему?

Вернемся к началу нашего занятия. Итак, «Жить не хочется»... Зачеркнем частицу «не» (на доске можно «не» стереть) и найдем те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте, их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, на которых запишем аргументы в пользу человеческой жизни. Пусть каждому человеку в жизни светит солнце! Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается. Лучший день - сегодняшний. Будем же счастливы сегодня! Здесь и сейчас!

### **Игра «В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?»**

#### **Цели и задачи:**

- актуализировать процесс социального самоопределения;
- способствовать осмыслению детьми своей жизни в настоящем и в будущем;

- помочь детям овладеть навыками групповой дискуссии.

**Оборудование:** бумага, маркеры, таблички с названиями ценностей, высказывания и афоризмы о смысле жизни.

## ХОД ИГРЫ

**I. Вступление.** Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков и юношества.

### II. Приглашение к игре.

1. Обоснование выбора формы игры. Роль игры в жизни человека.

2. Формирование команд (по 5-7 человек). Участникам игры предлагаются жетоны разного цвета по выбору или другие известные способы деления на команды.

3. Объяснение правил игры.

а) «Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будет предложен ряд понятий, отражающих ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с написанными на них словами «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу» и др., а также с высказываниями великих людей о смысле жизни, ее ценностях.)

б) «В течение 5-10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое выступление можно, опираясь на цитаты и высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, по каким законам, что для них является самым главным».

в) Члены команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия. При этом целесообразно познакомить подростков с правилами ведения групповой дискуссии, диалога.

г) Подведение итогов игры.

Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление или предлагается вопрос: «На какую планету вам больше всего хотелось бы полететь?»

**III. Заключение.** Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.

## Развивающее занятие "Как преодолевать тревогу"

**Цели и задачи:** обучение школьника приемам овладения волнением, повышенной тревожностью, формирование необходимых умений, знаний и навыков, ведущих к повышению работоспособности, к созданию «запаса прочности».

### Ход занятия.

- Дорогие, ребята! Вы знакомы с эмоциями и чувствами человека. Какие из них мешают человеку комфортно жить, с которыми ему неуютно? (Идет обсуждение. Учащиеся называют отрицательные эмоции: гнев, страх, отчаяние, скуку, обиду, чувство вины и др.)

- А когда человек чувствует надвигающуюся опасность, как вы думаете, у

него обостряется восприятие, повышается скорость реакции, сужается объем связей с внешним миром? (Обсуждение. Учащиеся называют беспокойство и тревогу.)

- Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. При каких обстоятельствах школьник испытывает тревожность в школе? (Обсуждение. Перед контрольной работой, экзаменом, опросом на уроке, публичным выступлением, то есть в ответственных ситуациях.)

- А можно ли себе помочь при повышенной тревожности? (Обсуждение. Можно, но этому нужно учиться.)

- Мы сегодня рассмотрим различные способы преодоления состояния тревожности.

*Способ 1.* Сейчас прозвучит три типа мелодии: тревожная, успокаивающая, уверенная. (Звучат записи.) При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую, потом вторую, а затем третью мелодию. Последнюю мелодию нужно вспомнить несколько раз. (Учащиеся выполняют задание психолога.)

*Способ 2.* Вам известно, что «...от улыбки хмурый день светлей». Чтобы улыбнуться в состоянии тревожности, нужно расслабить мышцы лица, попеременно растягивая мимические мышцы лица. (Выполняется упражнение.) А теперь улыбнитесь. Почувствовали, что напряжение снижается?

*Способ 3.* А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, вызывающую у вас тревогу, например, вы в первый раз выступаете на сцене. Часто человек, который находится в состоянии тревоги, сосредоточивается на мысли о том, как он выглядит со стороны. Такие цели, как удачно выступить, выступить прекрасно во что бы то ни стало, еще больше повышают ответственность. А как лучше ставить цель? (Обсуждение, в ходе которого учащиеся приходят к выводу: перед выходом на сцену надо просто сказать себе: «Я вышел на сцену, чтобы прочитать стихи», «Сейчас я буду петь» и проч.)

*Способ 4.* Вы выступите на сцене или у доски более удачно, если отрепетируете свое выступление заранее. Представьте, что все происходит по-настоящему. Учитесь властвовать собой. При этом контролируйте свой голос, жесты. Все должно происходить спокойно. Почему вы должны тренироваться? (Обсуждение и вывод - чтобы запомнить содержание выступления и свое спокойное эмоциональное состояние.)

*Способ 5.* В состоянии тревоги телу человека приходится напрягаться. Поэтому нужно научиться расслаблять мышцы и делать это регулярно, чтобы ваш мозг запомнил состояние расслабленности. В соответствующих ситуациях человеку достаточно вспомнить это состояние и дать телу «команду» «Я спокоен, расслаблен».

Сейчас вспомним это упражнение. Сядьте удобнее, держите спину прямо. Последовательно напрягаем мышцы тела, начиная с мышц стопы, затем икр, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, спины, шеи, головы. При этом мышцы всего тела оказались напряженными. Так нужно продержаться как можно дольше, а затем резко расслабиться. Отдыхаем одну минуту, при этом нужно почувствовать расслабленное состояние своих мышц.

*Способ 6.* Очень эффективным является упражнение на дыхание. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 5 секунд и медленно выдыхаем. Так дышим, постепенно уменьшая на одну секунду задержку дыхания. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Чувствуете расслабление в мышцах? (*Обсуждение и выводы:* человеку нужно уметь управлять своим чувством тревоги. Для этого необходимо найти приемлемые в различных ситуациях способы управления собой и научиться эффективно их применять.)

### **ИГРА «КОЛЮЧКА»**

Эта игра проводится после социометрического эксперимента с целью восстановления «отвергнутого» ребенка в коллективе класса и налаживания нормальных с ним отношений.

*Задачи:* предоставление детям опыта межличностного взаимодействия в необычной ситуации игры; открытие новых форм сотрудничества; социализация «отвергнутого» ребенка; обучение навыкам самопознания и самовосстановления.

#### **ХОД ИГРЫ**

**Приветствие.** Ведущий приветствует всех учеников. Каждый по очереди называет свое имя и продолжает предложение «Мне нравится...»

#### **Разминка. Игра «Внимание»**

Все участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14–20 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию).

*Ведущий:* Каждое задание надо стремиться выполнить как можно точнее. *Задание первое:* расположитесь в шеренге так, чтобы около меня стоял самый высокий из вас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой рост. Начали!

После того как группа выполнит задание, ведущий проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить друг друга.

Можно использовать следующие задания: в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами, в конце — с самыми светлыми; начало шеренги — это 1 января, конец — 31 декабря, расположиться надо по датам рождения (без учета года рождения).

#### **Выработка правил группы**

Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как правила любой психотерапевтической группы, а именно: конфиденциальность, доверие, Я-высказывания, возможность сказать «нет», активность и пр.

#### **Введение в игру**

*Ведущий:* Ребята, сегодня вы окажетесь на волшебной поляне. На ней растут самые разные цветы. Эти цветы умеют разговаривать и взаимодействовать друг с другом. Представьте, что вы и есть эти цветы. Подумайте, каким цветком могли бы быть вы, и нарисуйте его на этой карточке.

Ведущий раздает детям листочки размером 10 x 10 см. Звучит спокойная музыка, и ученики рисуют свои цветы. Музыка звучит до тех пор, пока дети рисуют.

*Ведущий: Я вижу, ваши рисунки готовы. Прошу поставить их так, чтобы они были хорошо видны другим. Авторы рисунков расскажут, какие цветы они нарисовали, остальные могут задать вопросы, если им что-то непонятно.*

### **Размещение на поляне**

*Ведущий: Все эти цветы росли на большой солнечной поляне. Ребята, представьте, что наш класс — это и есть волшебная поляна. Найдите себе место на ней и встаньте там, где бы вам хотелось, чтобы рос ваш цветок. Нравится ли ему там расти? Если хотите, можете перейти туда, где вам будет более комфортно.*

### **Создание волшебной поляны**

*Ведущий (показывая ученикам на лист ватмана на стене): Этот лист — наша волшебная поляна. Сейчас мы вместе будем приклеивать на него ваши рисунки. Разместите рисунки так, как вы стоите.*

### **Введение в сказку**

*Ведущий: А сейчас послушаем сказку. На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо — большое, чистое и светлое, а вот солнце — теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недостижимы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголки.*

### **Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации**

*Ведущий: Ребята, а у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, непонятыми другими, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь? Сейчас я научу вас приемам, которые помогают людям снять напряжение и расслабиться.*

*(Ведущий показывает ученикам приемы эмоциональной разрядки.)*

*Представьте, что вы — Колючка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела. (Повторяется 3–5 раз.)*

*А сейчас еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение и оценим его.*

*Упражнение повторяется 4–5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох — с расслаблением.*

*После выполнения упражнения ведущий спрашивает у ребят об их ощущениях и объясняет, что расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.*

### **Игра «Внимание»**

*Ведущий (продолжая рассказ):*

*Однажды утром Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный Лучик.*

*— Привет! — сказал он ей. — Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?*

*— Что значит «цветут»? — удивилась Колючка. — Я об этом ничего не знаю.*

*— А ты посмотри вокруг и увидишь, — улыбнулся Лучик.*

*Колючка оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы — яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то нашептывал, а вокруг летали птицы и пели веселые песни.*

*Ведущий: Ребята, а вы умеете быть внимательными? Сейчас сделаем упражнение, которое включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.*

*Задание 1. В течение двух минут молча смотрите друг на друга.*

*Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите чистые листы и ручки. Я буду задавать вам вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь и проверьте правильность ваших ответов.*

*Задание 3. Сейчас сменим пары. Один из партнеров переходит в пару, стоящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.*

*Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменный ответ. Какого цвета обувь вашего партнера? Есть ли у него на руках (на шее, одежде) какие-либо украшения? Какие? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы у него на одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.*

*В конце упражнения каждый ученик отмечает для себя, насколько он внимателен к одноклассникам.*

### **Игра «Войди в круг»**

*Ведущий (продолжая рассказ):*

*— Как же так? — удивилась Колючка. — Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо!*

*— Лучик! — воскликнула она. — Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!*

*— Но это же просто, — ответил ей Лучик, — доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой.*

*— Как это? — подумала Колючка.*

*Ведущий: А действительно, ребята, как Колючке перестать быть одинокой и стать такой же красивой, как окружающие цветы? Давайте сыграем в игру, которая называется «Войди в круг». Сейчас некоторые из вас выйдут за дверь. Они будут играть роль Колючки. Кто хочет быть Колючкой?*



Несколько ребят вызываются. К ним необходимо присоединить и «отвергнутого». Они выходят из класса, а ведущий предлагает оставшимся взяться за руки и образовать круг.

Входящему участнику предлагается войти в этот круг. Предварительно группа договаривается о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его впустили (вежливое приветствие, просьба, выполнение какого-либо условия и т.п.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные формы общения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность группы. Некоторые могут предпринять попытку войти с помощью силы.

При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и пр.) существуют свои договоренности о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим.

После обсуждения ведущий завершает первую часть игры фразой из сказки: *Итак, Колочка подумала: «Как это?», но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.*

*Ведущий: Ребята, давайте и мы улыбнемся друг другу.*

**Обсуждение игры** Участники делятся впечатлениями от игры, говорят о том, что понравилось, а что нет, какой вывод для себя они сделали. Для того чтобы сохранить интерес группы до следующей встречи, можно предложить ребятам нарисовать, какой стала Колочка, когда цветы приняли ее в свой круг.

**Завершение занятия** Ведущий выполняет любой «сказочный ритуал» для завершения занятия. Это может быть взмах «волшебной палочкой» или произнесенные всей группой слова: «До свидания, сказка!»

### **Тренинг "Учимся общаться"**

**Цель** – устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, реконструкция полноценных контактов ребенка со сверстниками, гармонизация образа «Я».

#### **Задачи:**

1. Установление доверительных отношений в группе.
2. Развитие социальной активности детей.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Формирование адекватной самооценки у детей.
5. Обучение умению самостоятельно решать проблемы.

#### **ЗАНЯТИЕ 1. «Знакомство»**

##### *«Знакомство»*

Цель - сближение участников группы.

Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а после представляет себя и т.д.

##### *«Молекулы»*

Цель - повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: «Представим себе, что все мы – атомы. Чтобы быть, как они, надо

согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах неодинаково, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, «три», атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. «Молекулы» выглядят так: вы стоите лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями”.

### *“Три товарища”*

Цель - знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков. Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. Каждая группа получает анкету.

#### Анкета “Три товарища”

Вот три вещи, которые все мы любим:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Вот три вещи, которые все мы не любим:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя: \_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что...

### *“Гордиев узел”*

Цель - снятие напряженности.

Инструкция: “Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников”.

*“Рефлексия”* Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями о проведенном занятии.

### *“Колокол”*

Цель - сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде “колокола”, произносят “Бом!” и синхронно с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

## **ЗАНЯТИЕ 2. “Мой мир”**

### *“Приветствие”*

Все участники группы здороваются друг с другом, называя друг друга по имени.

### *“Подари улыбку”*

Цель - создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, глядя им в глаза.

### “Зеркало”

Цель - эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, преодоление неуверенности, произвольный контроль.

Участники игры становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь на пары, один – водящий, другой – “зеркало”. Водящий смотрится в “зеркало”, а оно отражает все его движения. После участники меняются ролями, а затем и напарниками.

### “Клеевой дождик”

Цель - развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и, держась за плечи впереди стоящих, преодолевают препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столами, обогнуть “широкое озеро” и т. д.

### “Я самый...”

Цель - снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

Каждый по очереди заканчивает предложение: “Я самый...”

### “Рефлексия”

Участники по кругу характеризуют собственное настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

## **ЗАНЯТИЕ 3. “Работа с “Я-образом”**

“Приветствие”. Все члены группы здороваются друг с другом, называя по имени того, кого приветствуют.

### “Узкий мост”

Цель - повышение позитивного настроения и сплоченности группы.

На полу мелом чертится тонкая линия, необходимо вдвоем пройти по этому «мосту».

### “10 Я”

Цель - самораскрытие, работа с образом “Я”.

10 раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”. Листы с заданием не подписываются, психолог перемешивает их и зачитывает, участники пытаются догадаться, кто автор прочитанного текста.

### “Хорошо или плохо”

Цель - посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения. Выбирается какое-то качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что...”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что...”

### “Релаксация”

“Место, где я себя прекрасно чувствую” (К. Фопель “Как научить детей сотрудничать?” кн. 2 стр. 51.)

### “Рефлексия”

Участники игры по кругу характеризуют собственное настроение, обмениваются мнениями о проведенном занятии.

## **ЗАНЯТИЕ 4. “Почувствуй себя любимым”**

### “Приветствие”.

Все участники группы здороваются друг с другом, называя друг друга по

имени.

*“Щепки плывут по реке”*

Цель - развитие тактильных ощущений.

Участники игры становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга: они - берега. Один участник – щепка. Он медленно «проплывает» между “берегами”, они мягкими прикосновениями помогают “щепке”. Упражнение можно проводить с открытыми и с закрытыми глазами.

*“Ласковое имя”*

Цель - создание позитивного настроения, развитие чувства доверия друг к другу. Каждый участник игры по очереди становится в центр круга, а остальные называют его ласковыми именами.

*“Мои достижения”*

Цель - поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Каждый участник пишет на листке бумаги о том, чего он достиг за последнее время, после этого листочки вывешиваются на всеобщее обозрение, содержание написанного зачитывается и обсуждается.

*“Аплодисменты по кругу”*

Цель - переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Психолог подходит к одному из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов, затем они оба подходят к нему и аплодируют и т. д.

*“Мы тебя любим”*

Цель - эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все становятся в круг. Каждый участник игры по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: “Мы тебя любим!”.

*Релаксация - “путешествие”* (Школьный психолог, № 15/2006 г., стр. 23)

Цель - расслабление, развитие воображения.

*“Спасибо за прекрасный день”*

Цель - развитие умения благодарить.

Дети по очереди берутся за руки и говорят друг другу: “Спасибо за прекрасный день!” Затем, когда образуется круг, все вместе произносят: “Спасибо! До свидания! До встречи!”

**ЗАНЯТИЕ 5. “Путь доверия”**

*“Приветствие”*

Все здороваются друг с другом, называя друг друга по имени.

*“Надписи на футболке”*

Цель - создание позитивного настроения на работу, развитие взаимопонимания, доверия. Придумать и сделать надпись на футболке соседа справа так, чтобы она подходила ему, отражала его внутреннее содержание, передавала его настроение. Обсуждение.

*“Слепой и поводырь”*

Цель - формирование чувства близости, развитие чувства безопасности,

умения сопереживать.

Упражнение проводится в парах. Один – “слепой”, другой – его “поводырь”, который должен провести “слепого” через различные препятствия (у “слепого” завязаны глаза). После прохождения маршрута участники меняются ролями.

*“Кошки-мышки”*

Цель - снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются “кошка” и “мышка”. Все остальные образуют круг, взявшись а руки, - это “домик мышки”. Задача “кошки” поймать “мышку”. Стоящие в кругу защищают, прячут “мышку” от “кошки”.

Релаксация “Поделись с ближним” (К. Фопель “Как научить детей сотрудничать?” кн. 2 стр. 122.)

*“Рефлексия”*

Участники игры по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями о проведенном занятии.

## **ЗАНЯТИЕ 6. “Агрессия и гнев”**

*“Приветствие”.*

Все члены группы здороваются друг с другом, называя друг друга по имени.

*“Превращение злости”*

Цель - создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности.

На доске два участника игры разноцветными мелками в быстром темпе пытаются закрасить все поле доски. Дорисовать изображение вдвоем до образа.

*“Портрет агрессивного человека”*

Цель - сплочение группы, развитие наблюдательности, способности к самовыражению.

Занимающиеся обсуждают то, как выглядит агрессивный человек: черты его лица, походка, жесты, мимика. Нарисовать всей группой портрет агрессивного человека.

*“Хорошо или плохо быть агрессивным?”*

Цель - развитие наблюдательности, способности посмотреть на явление с разных точек зрения.

Участники игры по очереди объясняют, почему агрессивным быть плохо и почему быть агрессивным хорошо.

*“Толкалки”*

Цель - развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, расширение контактов в группе.

Упражнение выполняется в парах. По знаку психолога участники игры попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места.

*“Ворвись в круг”*

Цель - снятие эмоционального напряжения, приобретение навыков конструктивного поведения.

Участники игры встают в круг и крепко держатся за руки. Один из участников остается за кругом и пытается в него прорваться. После того, как это ему удалось, за

круг выходит другой участник.

*“Рефлексия”*

Участники игры по кругу характеризуют свое настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

### **ЗАНЯТИЕ 7. “Сделай себя счастливой”**

*“Приветствие”*. Все члены группы здороваются друг с другом, называя друг друга по имени, затем становятся в круг.

*“Мне нравится, что ты...”*

Цель - создание позитивного настроения, развитие умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом.

Участники игры по кругу говорят друг другу комплименты, продолжая фразу: “Мне нравится, что ты...”

*“Распускающийся бутон”*

Цель - активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения.

Дети садятся на пол и берутся за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не отпуская рук, после чего “цветок” начинает распускаться (играющие отклоняются назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

*“Волшебный стул”*.

Цель - снятие внутренних зажимов, поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем заветном желании.

*“Театр”*

Цель - развитие выразительности движений и коммуникативных навыков.

Участники игры делятся на 2 группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни (“У зубного врача”, “Контрольная работа” и т.д. ), остальные угадывают, что пытались показать их товарищи.

*“Общий рисунок”*

Все вместе рисуют на большом листе бумаги один общий рисунок. Например, “Город счастья”.

По окончании занятия каждый участник тренинга по очереди заканчивает фразу: “Я желаю всем...”

### **Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка в состоянии душевного кризиса. Прежде всего будьте готовы его выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерения и силу чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более тревожна, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

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

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли ваш собеседник о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос нечасто приносит вред: в большей части случаев подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

6. Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем: а) тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным; б) его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом; в) человек, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

7. Утверждения, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к мыслям о нем. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после того, как у вас сложилось впечатление, что вы убедили подростка в пагубности его мыслей о суициде.

8. Поддерживайте ребенка во всем и будьте настойчивыми. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, наша готовность помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите подростка в том, что, приняв вашу помощь, он сделал верный шаг. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

9. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам. Если у вас есть сомнения в том, что он этому совету не последует, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.

10. Дайте понять, что хотите поговорить с ребенком о чувствах и не осуждаете его за то, что он эти чувства испытывает.

11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти нужное решение и управлять кризисной ситуацией.

10. Помогите найти людей и места, которые смогли бы ослабить переживаемый ребенком стресс.

11. При малейшей возможности действуйте так, чтобы изменить внутреннее состояние ребенка в сторону улучшения.

12. Помогите ему понять, что переживаемое им в последнее время чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Беседуя с ребенком, необходимо стремиться установить с ним тесный эмоциональный контакт, проявить неподдельную заинтересованность, терпеливо, без сомнения и критики выслушать человека. После восстановления последовательности событий, приведших его к кризису, надо показать (не умаляя значимости происходящего для человека), что подобные ситуации возникают и у других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим

людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»). Затем главное внимание требуется сосредоточить на совместном планировании способа преодоления создавшейся ситуации. При этом важно побудить человека к словесному оформлению планов предстоящих действий («планированию»). В заключение беседы высказывается активная поддержка, чтобы придать уверенности человеку в своих силах и возможностях.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акопов Г.В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. – Самара-Ульяновск, 1998.
2. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации. – М., 1980.
4. Бек А., Раш А. и др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.
5. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
6. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии... Помогите себе – помогите другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
7. Конанчук Н.В. Первый психотерапевтический контакт после суицида. Психогигиена и психопрофилактика. – Л., 1983.
8. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
9. Литвак М.Е., Минович М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
10. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.
11. Пурич-Пейакович Й., Дуньич Д. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
12. Старшенбаум Г.В. Формы и методы кризисной психотерапии. Методические рекомендации. – М., 1987.
13. Суицид. Профилактика суицида среди детей и подростков. [centersep.ru/.../132-suicid-o-merah-profilaktiki-suicida-sredi-detey-i-...](http://centersep.ru/.../132-suicid-o-merah-profilaktiki-suicida-sredi-detey-i-...)
14. Суицид в детской среде. [school1.ssssedelnikovo.omskedu.ru/index.php?...](http://school1.ssssedelnikovo.omskedu.ru/index.php?...)
15. Профилактика суицида в школе. [psy.5555igorsk.ru/obrazovanie/profilaktika-suicida-v-shkole.html](http://psy.5555igorsk.ru/obrazovanie/profilaktika-suicida-v-shkole.html)
16. Психолого-педагогические аспекты профилактики суицидов. [www.rae.ru/forum2012/275/1638](http://www.rae.ru/forum2012/275/1638)







Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций. - Биробиджан: ОблИПКПР, 2012. - 52 с.

Сверстано и отпечатано в РИО областного ИПКПР  
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53.