

**Министерство образования и науки Республики Бурятия  
ГБОУ «Республиканский центр образования»  
Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи**



**Методические рекомендации по организации  
проведения родительских собраний  
в общеобразовательных организациях**

Улан-Удэ  
2023

Составители:

Руководитель ППМС-центра Цыбикова Т.Ю.

Педагог-психолог ППМС-центра Кунакова С.Н.

Педагог-психолог ППМС-центра Бахманова М.В.

Педагог-психолог ППМС-центра Михалева И.А.

Работа с родителями - одно из основных направлений деятельности педагога. Установить с родителями необходимый контакт, добиться взаимопонимания можно в том случае, если целенаправленно выстроить общение. Именно поэтому, в разделе функциональные обязанности классных руководителей, проведению родительских собраний отведено особое место. Это обстоятельство налагает большую ответственность на классного руководителя на всех этапах подготовки, проведения и осмысления итогов родительского собрания.

## **1. Организационная работа по подготовке родительского собрания**

Подготовка родительского собрания начинается с определения его повестки. Опыт показывает, что накануне собрания разумно провести собеседование классного руководителя с учителями – предметниками. Цель этой встречи – обсуждение учебных достижений и особенностей поведения учащихся на уроках. Полученную информацию можно использовать для анализа и обобщения результатов участия школьников в образовательном процессе, так как родителей всегда интересуют подробные результаты учебной работы их ребенка. Именно поэтому целесообразно подготовить сводные листы успеваемости, в которых будут отражены результаты учебы каждого учащегося. Каждый такой сводный лист посвящен только одному ученику. В тех случаях, когда учебная ситуация вызывает тревогу педагогов, классному руководителю стоит подчеркнуть маркером тот или иной ряд оценок. При всей трудоемкости этой процедуры она себя оправдывает, хотя целостной картины успеваемости ученика, к сожалению, не дает.

При подготовке собрания следует продумать и организацию явки родителей. Практика показывает, что нельзя ограничиваться только контролем записей в дневнике учащихся. Очень важно создать атмосферу ожидания родительского собрания:

- заблаговременно пригласить родителей, разослав им приглашения;

- подготовить альбомы и видео материалы, освещающие внеклассную жизнь детей;

- заранее оформить благодарственные письма тем родителям, чьи дети были активны в различных мероприятиях.

Завершает организационную часть этапа подготовки родительского собрания оформление классного помещения, в котором оно будет проводиться, так как, настрой родителей меняется в

лучшую сторону, когда их встречает приветливый педагог в оформленном, чисто убранном классе.

## **2. Разработка сценария проведения собрания**

Сценарий родительского собрания традиционно включает в себя пять обязательных компонентов:

*Анализ учебных достижений учащихся класса.*

В этой части родительского собрания классный руководитель знакомит родителей с общими результатами учебной деятельности класса. В самом начале ему стоит предупредить родителей, что ответы на частные вопросы об успеваемости именно их ребенка они получат только в ходе персональной встречи. Знакомя участников родительского собрания с мнением педагогов-предметников, следует помнить о повышенной тревожности родителей и, передавая те или иные суждения, разумно отказаться от субъективных интерпретаций.

*Ознакомление родителей с состоянием эмоционального климата в классе.*

Классный руководитель делится наблюдениями о поведении ребят в значимых для них ситуациях (на уроках, в столовой, на экскурсиях и т.д.). темой разговора могут быть и взаимоотношения, и речь, и внешний вид учащихся, и другие актуальные вопросы, связанные с поведением детей. Родители, так же, как и педагоги, должны понимать миссию школы как института социализации, в котором ребенок получает ценнейший опыт взаимодействия с другими людьми. Эта миссия не менее важна, чем обучение сумме научных знаний. Излишне напоминать о необходимости быть предельно деликатным, избегать негативных оценок в адрес конкретного ученика, а тем более родителя. Не стоит превращать эту часть собрания в перечисление «грехов школьников».

*Психолого-педагогическое просвещение.*

Этот компонент родительского собрания не обязательно выделять в отдельный пункт повестки собрания; он должен быть естественным образом включен в структуру других его составляющих. Важно помнить, что задача повышения уровня психолого-педагогической компетентности родителей – одна из важнейших задач классного руководителя. Было бы неплохо, если бы классный руководитель предложил родителям и информацию о новинках педагогической литературы, об интересных выставках, фильмах, которые они могут посетить вместе с ребенком. Для освещения отдельных вопросов имеет смысл приглашать на собрание

педагога-психолога, социального педагога, других специалистов.

*Обсуждение организационных вопросов (экскурсии, классные вечера, приобретение учебных пособий и т.д.).*

Оно состоит из двух составляющих: отчета о проведенной работе и информации о предстоящих делах. Следует заметить, что финансовые проблемы лучше всего заранее обсудить с родительским комитетом и лишь после этого выносить на родительское собрание.

*Личные беседы с родителями.*

На этом этапе особым объектом внимания должны стать родители детей, имеющие проблемы в обучении и развитии. Сложность состоит в том, что очень часто эти родители, опасаясь критики, избегают родительских собраний, и классный руководитель должен стремиться обеспечить им чувство безопасности, дать понять, что их здесь не судят, а стремятся помочь. Очень эффективна тактика присоединения, которая начитается словами: «Я вас понимаю!», «Я с вами согласен!». Однако это не значит, что родители других детей должны быть обделены вниманием. Желательно, чтобы классный руководитель знал, что сказать каждому из них.

### **3. Советы классному руководителю по проведению собрания**

Перед началом собрания лучше «оставить за дверью» плохое настроение.

- Отведите на проведение собрания не более 1,5 часов.
- Самый приятный звук для человека – его имя. Положите перед собой список с именами и отчествами родителей.
- Перед началом родительского собрания объявите вопросы, которые планируете обсудить.
- Не забудьте «золотое правило» педагогического анализа: начинать с позитивного, затем говорить о негативном, завершать разговор предложениями на будущее.
- Предупредите родителей, что не вся информация может стать достоянием детей.
- Поблагодарите всех, кто нашел время прийти (особенно отцов).
- Дайте понять родителям, что вы хорошо понимаете, как трудно ребенку учиться.
- В личной беседе оценивайте успехи детей относительно их потенциальных возможностей.
- Доведите до родителей мысль, что «плохой ученик» не

означает «плохой человек».

- Родитель должен уйти с собрания с ощущением, что он может помочь своему ребенку.

*Не стоит:*

- Обсуждать присутствующих родителей за неявку отсутствующих.

- Сравнивать успехи отдельных учащихся и разных классов.

- Давать негативную оценку всему классу.

- Переоценивать значение отдельных предметов.

- Избирать для общения назидательный тон.

*Осмысление итогов родительского собрания:*

Подведение итогов собрания начинается на самом собрании – необходимо сделать выводы, сформулировать необходимые решения, дать информацию о подготовке к следующему собранию. Важно выяснить и отношение родителей к проведенному собранию, разумно заранее подготовить необходимые опросные листы для фиксирования их оценок и предложений. Все это впоследствии станет предметом размышлений для классного руководителя. Предметом анализа должны также стать:

- Явка родителей, причины отсутствия;

- Персональный состав родителей, оставшихся на личную беседу;

- Вопросы родителей в ходе родительского собрания, их участия в обсуждении вопросов.

Информация об итогах родительского собрания должна быть доведена до администрации школы и коллег-педагогов.

При проведении тематических собраний необходимо приглашать педагога- психолога. Так же данные материалы могут быть использованы при организации и проведении родительских собраний педагогами образовательных организаций.

#### **4. Примерная тематика родительских собраний**

##### ***Начальная школа***

1. Психологические и физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста.

2. Как воспитать жизнестойкого ребенка. (Приложение 1).

3. Воспитания трудолюбия. Распределение обязанностей в семье.

4. Деньги и дети. Семейный бюджет и ребенок.

5. Шалость и хулиганство – есть ли различия?
6. Роль семьи в формировании личности ребенка.

### ***Средняя школа***

1. Адаптация учащихся к условиям обучения в средней школе: проблемы и задачи.
2. Индивидуальные трудности школьников в обучении и пути их преодоления.
3. Способный ребенок – не дар природы. Неспособных детей нет.
4. Роль семьи в воспитании культуры поведения ребенка.
4. Психологические особенности подросткового возраста. Роль семьи в формировании чувства взрослости и в стремлении к самостоятельности. (Приложение 2).
5. Особенности межличностных отношений подростков. Психологический стресс и подросток.
6. Трудности роста и их влияние на отношения между родителями и подростками.

### ***Старшая школа***

1. Роль родителей в процессе выбора профессии и самоопределении подростков.
2. Особенности старшего школьного возраста. Роль родителей в формировании ценностных ориентаций.
3. Трудности личностного роста и их влияние на обучение в школе.
4. Профилактика суицидального поведения обучающихся (Приложение 3).

## **5. Родительские собрания нужны:**

1. Для быстрого получения разнообразной информации об обучающихся детях. В таком случае классному руководителю необходимо тщательно продумать и четко сформулировать вопросы, на которые они хотят иметь ответы;
2. Как установочные, инструктивные встречи при изменениях в жизни и деятельности классного коллектива, требований к детям, режима работы и т.д. на подобных собраниях можно выяснить мнение родителей о выносимых на собрание вопросах;
3. Для ознакомления родителей с анализом успеваемости, посещаемости, с итогами медицинских обследований и т.д. но это должен быть аналитический материал, «без острых фактов»,

называния фамилий родителей и детей;

4. Как консультативные по профориентации, трудоустройству детей, по занятости в системе дополнительного образования, по программе каникул. Хорошо приглашать на такие собрания психолога, педагога дополнительного образования, инспектора ПДН, учителей – предметников и т.д. помнить, что это консультации, а не претензии к родителям и детям;

5. Как экстренные, чрезвычайные при острой ситуации, при чрезвычайно трудном случае с кем-либо из детей. Это коллективный совет взрослых, как помочь ребенку, попавшему в беду, или маме, нуждающейся в помощи;

6. Совместные с учениками при обсуждении принципиальных вопросов (ношение школьной формы, переход во вторую смену и т.д.);

7. Собрания – лекции, психологические тренинги, ролевые игры по различным темам и проблемам воспитания и обучения. Подобные собрания можно проводить часто (один раз в месяц), как школу для родителей.

#### **6. Некоторые секреты успешности родительского собрания:**

1. Можно расставить столы и стулья по кругу: все хорошо видят и слышат друг друга.

2. Подготовить визитки с именами родителей, особенно если они еще не знают друг друга.

3. Определить одну самую сложную проблему разговора и на обсуждении постройте собрание.

4. Жестко определите регламент собрания. Берегите время родителей.

5. Придумайте свои простые правила родительского собрания, доведите их до сведения родителей, например: снимать верхнюю одежду обязательно, не отмачиваться, отвергая предложения; вносить встречные; молчать, когда кто-то говорит; называть друг друга по имени – отчеству, а не «Катина мама...».

6. Использовать групповые формы работы с родителями, игровые элементы.

7. Опирайтесь на опыт, мнения авторитетных родителей.

8. Желательно закончить собрание принятием конкретного решения.

#### **7. Другие формы работы с родителями:**

1. *Консультации* – индивидуальные и коллективные



тематические.

2. *Дни открытых дверей* – разрешение родителей побывать на уроках, внеурочных мероприятиях, встречи с психологами, врачами, педагогами.

3. *Практические занятия* для небольших групп родителей (по культуре поведения детей, по созданию домашней библиотеки, по организации семейных праздников и т.п.).

4. *Телефон доверия* – разрешения родителям в определенные дни и часы обсудить с классным руководителем важные для воспитания ребенка вопросы.

5. *Привлечение родителей к организации экскурсий, походов, праздников. Совместные праздники, конкурсы, смотры.*

### ***Как воспитывать жизнестойкого ребенка***

#### ***Задачи собрания.***

1. Обсудить с родителями проблему влияния застенчивости и неуверенности на учебные успехи школьника.
2. Способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребенку в преодолении застенчивости и неуверенности

#### ***Ход собрания:***

##### ***Вступительное слово***

Почти каждый человек испытывает в своей жизни чувство страха. Кто-то боится высоты, кто-то — змей. Но этого можно избежать. А как быть тем, кто боится людей? В первую очередь, это касается застенчивых и неуверенных в себе детей. Они чувствуют себя неуютно со сверстниками на перемене и тем более на уроке. Такие дети могут знать весь учебный материал урока, но боятся поднимать руку, отвечать перед классом, боятся сделать ошибку.

Часто у окружающих складывается впечатление, что у них низкий интеллектуальный потенциал, узкий кругозор, неразвитые учебные умения. Ребенок, тонко чувствующий отношение взрослого к себе, становится замкнутым, закрытым, перестает общаться и со взрослыми, и со сверстниками. Постепенно такое положение вещей формирует его низкий статус среди окружающих. И если такой ребенок не получает поддержки и внимания, ситуация может обернуться трагедией.

*Уважаемые родители!* Наше собрание мы посвящаем такому важному качеству характера человека, как уверенность в себе, своих силах.

Без уверенности в себе человеку трудно состояться в обществе. Можно иметь хорошее здоровье, блестящий ум, хорошее образование, но остаться не у дел только потому, что ты не веришь себе, своим возможностям, своим умениям, все время находишься в сомнениях. Вашим детям, в будущем, предстоит принимать массу собственных решений. Они связаны с выбором профессии, выбором моральных ценностей, которые лягут в основу их будущих достижений, выбором друзей, окружения, выбором человека, с которым ему захочется разделить свои сомнения и надежды на будущее.

Воспитывая у ребенка чувство собственной ценности, мы с вами формируем у него чувство уважения к окружающим его людям, сознание ценности других людей.

Уверенность в себе - обязательное условие для развития полноценного, общительного, позитивного ребенка. Как же этого добиться? Какие наши действия могут привести к повышению уверенности у нашего чада? Простые советы помогут вам разобраться в этом вопросе и помочь вашему ребенку стать увереннее в себе. Жизнестойкость ребенка – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним.

### *Как воспитать жизнестойкого ребенка*

Жизнестойкость ребенка – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним.

- Поощряйте самостоятельность ребенка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.
- Ясно, четко формулируйте правила и требуйте их соблюдения.
- Подчеркивайте значимость семьи, чувства гордости и родства.
- Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства.
- Обучайте ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
- Поощряйте активность ребенка.
- Четко определяйте и называйте проблемы, подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместно ищите выход.
- Обучайте ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке
- Помогайте ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
- Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Помогайте в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.
- Проявляйте интерес и уважение к мнению ребенка
- Создавайте защищенную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
- Помогайте ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов.

**Психологические особенности подросткового возраста.  
Роль семьи в формировании чувства взрослости и в стремлении к  
самостоятельности.**

***Пояснительная записка:***

Загадочный подростковый возраст — время, когда ребёнок прощается с детством, но ещё не готов к взрослой жизни. Этот момент перехода — один из самых важных отрезков жизни человека. Он открывает множество возможностей, но также ставит серьезные задачи, такие как обретение автономии, поиск своей уникальной идентичности. Детско-родительские отношения относительно широко рассмотрены как фактор развития автономии подростков, однако трансформация отношений в связи с взрослением детей происходит не только между детьми и родителями-психология семейных отношений выделяет этап подросткового возраста детей как основание для выделения отдельной стадии жизненного цикла семьи.

***Цель:*** повышение психологической компетентности и эффективности взаимодействия родителей с подростками.

***Задачи:***

- ознакомление родителей с особенностями подросткового возраста;
- побуждение родителей к наблюдению за развитием и эмоционально-психологическим состоянием подростков;
- знакомство с рекомендациями, облегчающими установление эффективного взаимодействия с подростками;
- оказание родителям помощи в преодолении затруднений при выстраивании отношений с детьми.

***Оборудование:*** компьютер, мультимедийный проектор, презентация, ручки, листы А4, анкеты по количеству участников, памятки для родителей.

***Целевая аудитория:*** родители обучающихся 5-8 классов.

***Ход собрания:***

Приветствие родителей.

***1. Вступительное слово.***

Существует такое представление, что родители взрослеют вместе со своим ребенком. И чем старше он становится, развиваясь и встречаясь с разными жизненными ситуациями, тем более компетентными должны становиться его родители. Понимание особенностей процессов взросления, поведения и самопроявления подростков — ключ к взаимопониманию и

внимательному, доверительному общению в семье. Позвольте детям взрослеть правильно: проявлять себя, удивлять вас, искать себя и свой будущий жизненный путь. Будьте всегда рядом, окажите своевременную помощь и поддержку, и многие трудности обойдут вас стороной!

## *2. Возрастные особенности подростка.*

Подростковый период — период завершения детства, вырастания из него, переходный от детства к взрослости. Педагогами и психологами подростковый возраст характеризуется как переломный, переходный от детства к взрослости. Он охватывает период человеческой жизни от 10-11 до 13-15 лет.

Ребенок меняется, как внешне, так и внутренне:

- организм перестраивается: ускоряется физическое развитие, наступает половое созревание;

-изменяется психика: появляется стремление к независимости и самостоятельности, формируется самосознание, чувство собственного достоинства.

Подростки в это время активно предъявляют свои права, что не всегда готовы принять взрослые. Зачастую это приводит к конфликтам в семье, в школе. Такое поведение подростка определено особенностями возраста и потребностями развития.

Знание родителями возрастных особенностей развития подростка, потребностей необходимо для воспитания, создания условий для его успешной социальной адаптации<sup>1</sup> и социализации.

Особенности подросткового возраста:

1. Физиологические: половое созревание и интенсивное физиологическое развитие формирует у подростка новое представление о себе.

2. Психологические: подросток формируется как личность, он учится анализировать свои мысли, поступки, чувства.

3. Социальные: значительно расширяются социальные связи, значимую роль приобретает общение со сверстниками.

Потребности возраста:

### **САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ**

Подростки стремятся понять себя, свои особенности, сходство с другими людьми и отличие, свою уникальность и неповторимость.

Повышается внимание к себе, появляется взгляд на себя «со стороны» и попытка самоанализа, так вырабатываются критерии оценки себя и окружающих.

На новый уровень выходит полоролевая идентификация — отождествление себя с представителями своего пола, повышается внимание к представителям противоположного пола.

Происходит интенсивное освоение мужских и женских ролей через бессознательное наблюдение за взрослыми. Значение имеют не только образцы поведения, но и образцы взаимоотношений мужчин и женщин.

Особое значение приобретает собственная внешность.

Усиливается внимание к своей внешности и внешнему виду: одежде, причёске, фигуре, манере держаться.

Повышенное значение имеет соответствие своего внешнего вида нормам, принятым в группе значимых сверстников.

В поисках своей идентичности подростки невольно копируют манеры телесных выразительных проявлений сверстников, кино и медиагероев.

Происходит активный поиск собственного образа через анализ образа других.

Все потребности возраста всегда несут в себе потенциал развития, однако недостаток качества и полноты удовлетворения потребностей содержит определенные риски.

**Потенциал**

- формирование образов мужчины и женщины, их поведения и взаимодействия из жизненных наблюдений и образцов поведения литературных и киногероев;

0 принятие уникальности своего внешнего вида как единственно возможного условия существования.

**Риск!**

- принятие отрицательных моделей полоролевого поведения и взаимодействия;

- проявление недовольства своей внешностью, желание ее изменить, что иногда выражается в крайних формах, например, татуировки, пирсинг и т.п.;

- возникновение чувства неполноценности, замкнутости, необщительности при наличии критики со стороны.

**ВАЖНО!**

Особенности внешности — не повод для шуток!

Порой даже единичного замечания, неловкой шутки со стороны взрослых (родителей, учителей, тренеров, педагогов) или сверстников относительно внешности достаточно для появления серьезных, психотравмирующих переживаний.

**САМОСОЗНАНИЕ**

Самосознание — осознание себя как личности, осознание своих чувств, желаний, потребностей, идеалов, достоинств и недостатков.

Представление подростка о себе складывается под влиянием мнений и оценок окружающих.

Правильная оценка себя (самооценка) помогает подростку отнестись к себе критически, сформировать образ себя.

Определение отношения к себе самому неразрывно связано со стремлением к самосовершенствованию.

Потенциал

- обогащение сферы чувств и мыслей через собственные душевные переживания;

- отстаивание своего права быть личностью через опыт целенаправленного обособления от взрослых.

Риск!

- тяжелые эмоциональные переживания из-за осознания глубины своего несовершенства;

- чрезмерное обращение к своим мыслям, эмоциям и внутренним переживаниям;

- застенчивость — появление беспокойства, страха, неловкости в ситуациях, связанных с общением с другими людьми или нахождением рядом с ними.

*Наивысшая форма работы самосознания* — поиск смысла жизни и своего места в ней.

Инструментом самосознания в подростковом возрасте выступает развитие рефлексии. Она побуждает к пониманию самого себя, к соответствию собственным требованиям к себе и достижению избранного образца (идеала).

**ОБЩЕНИЕ**

Потребность в общении со сверстниками играет значительную роль во внутренней жизни подростка, в его переживаниях и мыслях.

Общение складывается как в формальной, так и в неформальной среде.

Формальная среда общения — общение в группе, которая создана в соответствии с заранее установленными, общественно фиксируемыми целями, положениями, инструкциями, уставами.

Для подростков такой группой является ученический коллектив.

Неформальная среда общения — общение в группе, возникшей спонтанно на основе личных симпатий или антипатий для достижения совместно значимой цели.

Для подростка такой средой является общение в группе сверстников.

Общение в коллективе (формальная среда) необходимо для самоутверждения в качестве представителя общества, гражданина.

Общение в группе сверстников (неформальная среда) необходимо для проявления своей индивидуальности в мире стихийно формирующихся симпатий и антипатий, выборов и предпочтений.

### ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ В ГРУППЕ СВЕРСТНИКОВ

#### *Важно принадлежать к группе*

- Подросткам свойственно спонтанно объединяться в группы, внутри которых они общаются по стихийно складывающимся правилам.

- Общение в среде себе подобных крайне важно для подростка. Он испытывает потребность быть принятым, одобряемым сверстниками, ищет расположение окружающих, испытывает страх быть изгнанным, поэтому избегает проявлять расхождения своих взглядов с мнением группы.

#### *Ориентация на лидера группы*

- Лидер – сверстник, которого отличает способность влиять на окружающих, их мнение, вести за собой (хотя бывает, что такая способность им самим не распознается).

- В общении с лидером другие подростки без внутреннего сопротивления принимают его стремления за свои.

#### *Подчинение правилам группы*

- Стиль отношений в подростковой группе характеризуется большой интенсивностью группового давления.

- Установки лидера поддерживаются остальными членами группы и определяют манеру поведения внутри сообщества.

Зачастую даже те, кто ощущает противоречие между «общим делом» и своими этическими, эстетическими и нравственными установками, редко бывают в состоянии преодолеть гнет такого давления.

#### *Дружба*

- Дружба и «служение» ей становятся одной из значимых ценностей в общении подростков. Именно через дружбу усваиваются черты высокого взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и т.п.

- Дружба дает возможность глубже познать другого и самого себя, так как отношения строятся на доверии.

Однако именно в этом возрасте человек начинает постигать, как глубоко (а иногда и непоправимо для дружбы) ранит измена, предательство.

#### *Потенциал*



- самоутверждение в качестве представителя общества, гражданина в формальной среде общения, проявление индивидуальности в неформальной группе;

приобретение опыта межличностного общения в разных коллективах, как формальных, так и неформальных, усвоение норм и правил группового общения, формирование представлений о товарищеской солидарности и взаимовыручке.

*Риск!*

- полное подчинение правилам группы:

страх быть изгнанным из неформальной группы может заставить избегать явного расхождения с общественным мнением, подчиняться правилам группы, даже если они противоречат внутренним установкам;

- подмена повседневных взаимосвязей на неформальную среду общения:

- при возникновении трудностей в среде формального общения (школа, кружки, секции и пр.), несовершеннолетний может придавать среде неформального общения гораздо больше значения, чем она того заслуживает;

- вовлечение в деструктивные неформальные молодежные объединения.

### ОБЩЕНИЕ СО ЗНАЧИМЫМ ВЗРОСЛЫМ

Важность группового общения для социального развития подростка не вызывает сомнения. Однако не стоит забывать и о потребности в доверительном общении со значимым взрослым, о ценности общения в семье, даже не смотря на активную позицию отчуждения, автономность, свойственную подростковому возрасту.

Подростки охотно следуют за старшими, которые проявляют к ним искренний интерес, открывают им ранее неизвестное содержание предметов и явлений, объясняют смысл межличностных отношений, знакомят с нормативами «взрослого» поведения.

*Потенциал*

- расширение жизненного опыта

*Риск!*

- выбор отрицательной модели взрослого авторитета для подражания

### ОБЩЕНИЕ В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Современную подростковую субкультуру невозможно представить без информационно-компьютерных технологий, и они оказывают на нее существенное влияние. «Жизнь» в виртуальном пространстве является уже необходимым условием социального развития подростка.

Интернет выступает особым культурным пространством, способствующим удовлетворению множества потребностей подростков, с огромными возможностями для взаимодействия.

Виртуальная реальность формирует новые моральные установки, трансформирует ценностные ориентации и базовые потребности, обеспечивает новыми механизмами приобретения социального опыта.

Общение как ведущая деятельность подросткового возраста реализуется в новых условиях:

- Компьютеры и мобильные телефоны прочно вошли в повседневную жизнь.

- Интенсивное ежедневное общение со сверстниками и взрослыми реализуется через использование ресурсов интернета, общение в социальных сетях, компьютерные игры, переписку в мессенджерах.

Особенности виртуального общения:

- Свободное самоопределение. В виртуальной среде подросток может быть кем угодно и выглядеть, как угодно, быть существом любого пола.

- Анонимность общения. В сети предоставляется свобода самопрезентации — возможность создавать впечатление о себе по своему выбору.

- Отсутствие границ. В интернет-пространстве можно общаться с любым человеком из любой точки мира.

- У подростков появляется необходимость конструирования виртуальной личности для общения в виртуальном пространстве.

- Личная страница в социальной сети — отражение внутреннего мира подростка, его мыслей, эмоций, сомнений, личностных смыслов.

- Несмотря на свободную идентификацию в сети, в последнее время наблюдается переход от вымышленных имен — «никон», к идентичности в соцсетях.

- Однако не стоит забывать, что слабый контроль и свободный доступ к любой информации и общению с любыми людьми несет в себе угрозу психическому и физическому здоровью.

*Потенциал*

- свободная самопрезентация, возможность примерить различные роли, приобрести многогранный опыт.

*Риск!*

- социальная безответственность, подростки не боятся общаться «как хочется», зачастую испытывая уверенность в отсутствии последствий своих слов и действий;

- обеднение реальных социальных связей, и как крайнее проявление — нарушение и даже разрыв отношений с реальными людьми;
- зависимость от онлайн-игр, общения в социальных сетях и др.;
- доступ к запрещенным материалам, в том числе деструктивного содержания, влияющим на психологическое здоровье подростка и его безопасность;
- риск включения в деструктивные группы: запрещенные организации, суицидальные группы, деструктивные культы, криминальные субкультуры и пр.

## ПОЗНАНИЕ

Приоритетно познание отходит на второй план, но занимает значимое место в жизни подростка-школьника. Потребность подростка в познании находит свою реализацию в учебной деятельности.

Социальные особенности познания. Ценность знаний для личности подростка. Активное познание, расширение кругозора, развитие мыслительных способностей-имеют особое значение для развития личности подростка.

Признание в ученическом коллективе. Эрудированный подросток пользуется авторитетом у сверстников, что мотивирует его приумножать свои знания.

Ориентация на опыт значимого взрослого. Именно в подростковом возрасте важны усилия взрослых для расширения житейских, художественных и научных знаний подростков.

### *Потенциал*

- профессиональное самоопределение: появляются размышления о жизненной перспективе, профессии и своего места в будущем;
- самостоятельный поиск художественных и научных знаний: подросток начинает посещать музеи, выставки, концерты, театры.

### *Риск!*

- искажение предмета познания, повышенный интерес к информации, несущей психологическую угрозу личности.

## САМОВЫРАЖЕНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Реализация и воплощение подростком своих возможностей и способностей в реальной жизни — процесс постоянный.

Самовыражение — выражение особенностей внутреннего мира через внешние проявления: действия, слова, поступки. Однако, подросток, расширяя опыт самовыражения, не всегда анализирует и адекватно воспринимает результаты собственной деятельности.

Способы самовыражения:

- самостоятельное творчество — творческая деятельность: танец, музыка, рисунок и т.п.; увлечения; хобби;

- социальная активность — участие в общественной жизни, различных общественно значимых мероприятиях, подростковых движениях, акциях и т.п.;

- пассивная исполнительность или безразличие, протесты и капризы-самовыражение, оказывающее неконструктивное влияние на развитие подростка. Зависит от особенностей личности и, как правило, возникает вследствие ошибок и недостатков воспитания.

Самореализация — наиболее полное выявление личностью своих индивидуальных и профессиональных возможностей.

- В подростковом возрасте впервые появляется опыт осознанного раскрытия и использования своих возможностей.

- Крайне важна свобода выбора будущего развития.

- Условием развития самореализации является анализ своих мыслей, поступков, эмоций и переживаний.

#### *Потенциал*

- воспитание уверенности в себе, наталкиваясь на сопротивление со стороны окружающей среды;

- формирование представления о своем уникальном жизненном пути, убежденности в необходимости его реализации;

- осознание права на ошибку, неудачу, понимание ценности отрицательного опыта для личностного развития;

- возникновение навыка ставить перед собой цели и достигать их.

#### *Риск!*

- появление демонстративности поведения, которое является признаком незрелости самовыражения личности;

- качественные изменения личности, выражающиеся в «большом самолюбии», «комплексе неполноценности», в случае нереализованного, подавленного самовыражения.

### *3. Роль родителей в воспитании подростка.*

Сегодня воспитание здоровой личности требует от родителей больших усилий, чем их требовалось в прежние времена. Это связано со стремительным усложнением социальных отношений, к которым мы все вынуждены адаптироваться, и с возрастающей ролью личностных качеств, необходимых для этой адаптации.

#### **ВАЖНО!**

- Общение со сверстниками в подростковом возрасте существенно сказывается на сохранении психического здоровья.

- Невозможность общения наносит ущерб чувственному миру подростка: вызывает тревожное беспокойство, неуверенность в себе.

- Проблемные отношения со сверстниками в подростковом возрасте приводят к неврозам, нарушениям поведения, склонности к правонарушениям.

- Ориентация на общение только в семье и со взрослыми в будущем приводит к проблемам во взаимоотношениях с людьми, причем не только в личных, но и в служебных ситуациях.

- Ложь в подростковом возрасте нередко связана с противоречивостью норм, принятых в группе сверстников, и требований взрослых.

*Самые распространённые ошибки в воспитании подростков:*

Взрослые делают ошибки в общении с подростками и их воспитании независимо от своего уровня образования, материального благосостояния или возраста. Все эти факторы, разумеется, также имеют собственную силу, но это будут совершенно другие ошибки.

#### 1. Гипопротекция.

Период, когда повышенная свобода. Поступки ребенка не контролируются. Взрослые ничего не знают о своём подростке, с кем и где он проводит время. Взрослые формально выполняют собственные функции, но нечего не делают для воспитания. В результате подросток будет искать необходимые ему нормы и ценности вне семьи. И не всегда эти нормы не противоречат его общественному закону, психике и здоровью.

#### 2. Гиперпротекция.

Родительское воспитание с повышенным контролем и повышенным вниманием к подростку. Взрослые хотят полностью контролировать поведение подростка.

Такое воспитание игнорирует личность подростка. Поэтому возникает падение адаптивных способностей ребенка: потребительская позиция, беспомощность, конфликты со сверстниками.

А у некоторых детей такой тип воспитания, вызывает протест, ведущий к различным нарушениям поведения и к обострению взаимоотношений с родителями.

#### 3. «Кумир семье».

«Мимозное воспитание». Целью взрослых становится удовлетворение всех потребностей подростка, желание избавить его от всех трудностей. Подросток в результате становится эгоцентричным, всегда хочет быть в центре внимания, получать все желаемое без особого труда. При столкновении с трудностями ему трудно с ними справиться.

#### 4. Жесткие отношения.

Сильно жестокое отношение с неприятными расправами за непослушание и мелкие проступки вызывают у подростка ожесточение и страх перед взрослыми. Как правило, с таких подростков вырастают жестокие и плохие люди.

#### 5. Эмоциональное отвержение.

Родительское воспитание по типу Золушка. Родители тяготятся подростком, который всегда это ощущает, особенно если в доме есть ещё один малыш, получающий от них особое внимания. Такое воспитание развивает скрытность, обидчивость, чувствительность и ранимость.

#### 6. Воспитание вундеркинда.

Взрослые хотят дать подростку как можно более широкое образование. Кроме учебы в школе, подросток занимается спортом, иностранным языком, музыкой. Он постоянно куда-то спешит, занят.

В таких ситуациях подросток лишается возможности общаться со сверстниками, участвовать в детских играх. У него протест против данного режима. Он хочет избавиться от нагрузок, поэтому выполняет их формально. Загруженность способна развивать истощаемости тревожности и нервной системы.

Любимому подростку всегда нужна любовь и внимание родителей. Уверенность в том, что кто-то его сильно любит, совершенно бескорыстно. Любить от всего сердца могут только любимые родители. Самое главное в отношениях – это доверие.

Доверяйте своему подростку и говорите с ним как с другом, криком ещё никто ничего не добивался. С наказанием и криком вы будете обычными родителями, а вы в таком возрасте должны быть настоящим другом. Другом, с которым можно поделиться своими проблемами и мыслями.

Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире сфокусировано на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений. Ребенок может совершать ошибки, чтобы в дальнейшем найти пути преодоления их последствий.

### **СОВЕТ 1: ИЗБЕГАЙТЕ ЗАПРЕТОВ И ПРИНУЖДЕНИЙ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ!**

Принуждение обладает очень слабой силой воспитательного воздействия. В основе принуждения (от легкого эмоционального до физического насилия) лежит манипулирование поведением ребенка через угрозу разрыва эмоциональной связи, в которой любой ребенок по

биологическим причинам испытывает острую потребность, особенно в младшем возрасте.

## СОВЕТ 2: УСТАНАВЛИВАЙТЕ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ!

Запретные меры малоэффективны. Введение запрета заставит подростка замкнуться в себе, стать более скрытным, охраняющим собственные ценности. В этой связи основной упор должен быть направлен на установление психологического контакта. Родитель может поделиться с ребенком переживаниями, с которыми сам сталкивался в его возрасте, о собственном отношении к обозначенной проблеме.

| <b>Ошибки воспитания</b>  | <b>Советы по воспитанию</b>  |
|---|--|
| Долгие разлуки с ребенком без объяснения ему, что его любят, а разлука связана с определенными обстоятельствами | Ребенок воспримет отсутствие родителя менее тяжело, если будет знать, что его любят.<br>Расставаясь с ребенком на долгое время, следует всегда объяснять ему причины вашего отсутствия как до разлуки, так и после нее   |
| Эмоциональная холодность родителей  | Важно проявлять к ребенку искреннюю заботу, обнимать его, дарить ему эмоционально теплые моменты   |
| Игнорирование и обесценивание эмоций и желаний ребенка  | Если желания ребенка приходится отвергать, обязательно следует объяснять причины отказа, аргументируя свое решение   |
| Ошибки воспитания   | Советы по воспитанию   |
| Оценивание ребенка, сравнение его с другими   | Ребенка не стоит сравнивать с другими детьми.<br>Будет полезно укрепить в ребенке мысль, что единственный человек, которого он должен стремиться превзойти — это он сам  |
| Связывание любви к ребенку с его поведением, успехами<br>Неконструктивная критика, нацеленная на унижение       | Любовь к ребенку должна быть безусловной; при плохом поведении ребенка осуждению подлежит поведение, а не личность ребенка в целом   |
| Слежка, гиперконтроль   | По мере взросления ребенка следует наделять его большей ответственностью за его поведение, поручать ему самостоятельное выполнение задач и доверять ему все больше в его жизни   |
| Слова о никчемности ребенка<br>Оскорбления, унижения<br>Физическое насилие                                      | Испытывать и проявлять уважение к каждому — особенно к своему ребенку — крайне важно для поддержания психического здоровья. Если вы испытываете негативные эмоции (даже если ребенок прямо явился их причиной), следует уметь их выражать (например, посредством «Я- |

|  |   |
|--|---|
|  | высказываний»). Это также способствует воспитанию культуры поведения ребенка на вашем примере |
|--|---|

### СОВЕТ 3: ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ ПРАВИЛЬНО!

Предлагаем вам при общении со своими детьми использовать метод «Я-высказывания». Данный метод может применяться родителями / законными представителями в ситуации столкновения интересов с ребенком. Используя «Я-высказывания», люди могут искренне и эмоционально выразить свои чувства по отношению к той или иной ситуации в форме, необходимой для сохранения отношений уважения, эмпатии и принятия. Вместе с этим, «Я-высказывания» побуждают к конструктивному изменению своего поведения.

«Я-высказывание» предусматривает разговор с собеседником от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова «я» — отсюда и название.

Например, вместо «тыкающего» высказывания — «Ты меня обманул(а)» — можно сказать «Я чувствую себя обманутым» или «Мне очень неприятно, когда меня обманывают»; вместо «Как ты мог так поступить, ты просто меня не уважаешь» — «Я была потрясен(а) и разочарован(а), когда узнал(а)... Мне больно и обидно сознавать, что....» и т.д.

Высказывания в такой форме позволяют, открыто сообщить о своих чувствах собеседнику, не задевая его лично, не обижая его неверными предположениями о том, что он хочет или что чувствует. Нередко в конфликтах эмоции разгораются именно из-за того, что люди высказывают вслух свои самые худшие предположения и опасения как свершившийся факт. Когда же используется техника «Я-высказываний», собеседник чувствует себя в безопасности, ведь мы не оцениваем ни его поступков, ни его самого — мы лишь сообщаем о том, как мы переживаем происходящее.

Техника «Я-высказываний» дает нам возможность не только рассказать собеседнику о своих прошлых и настоящих чувствах и переживаниях. Мы можем поделиться с ним своими надеждами, пожеланиям, одновременно предлагая конструктивные варианты разрешения трудной ситуации. Мы можем сказать: «Мне хотелось бы...», «Я был(а) бы очень рад(а), если...», «Я так хочу, чтобы...» Тем самым мы переводим беседу в русло открытого, искреннего, доброжелательного обсуждения проблемы.

*Чтобы достичь взаимопонимания с подростком, соблюдайте Рекомендации:*



- Оказывайте поддержку. Ребёнок только становится личностью, и без вашей заботы и поддержки ему не обойтись.

- Предоставляйте возможность уединиться. Подростку иногда бывать одному, иначе ему будет сложно.

- Его комната – его территория. А там свои правила и законы. Уважайте их.

- Предоставляйте свободу. Свобода передвижений, действий и слов делает подростка увереннее.

- Уважайте. Подросток имеет своё мнение. Будете уважительно к нему относиться – найдёте общий язык.

- «А знаете ли вы, что комната подростка соответствует состоянию его души? Порядок там или хаос – всё это говорит о его настроении и проблемах».

## ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

При общении с детьми родители должны:

- постоянно подчеркивать свое уважение к индивидуальности сына или дочери, их стремлению к самоутверждению в семье;

- проявлять внимание, расположение, интерес и уважение по отношению ко всем детям в семье;

- проявлять постоянную готовность и умение выслушивать ребенка, давать ему возможность говорить (выговариваться), спорить, высказываться, отстаивать свои суждения и взгляды;

- перед тем, как показать ребенку его ошибки и просчеты в поведении, начинать с похвалы и ободрения положительных качеств даже при самом сложном и трудном характере сына (дочери);

- отдавать предпочтение ненавязчивым (неназойливым) советам, замечаниям, рекомендациям, беседам, диалогу и избегать стандартных поучений;

- не упрекать ребенка при наличии у него отрицательных черт и качеств;

- тактично показывать лучшие положительные качества своей личности (эрудицию, трудолюбие, пунктуальность, гуманные отношения к людям, порядочность, честность и др.), но при этом не подчеркивать своего преимущества над детьми;

- создавать семейную атмосферу любви, доброжелательности, заботы, защищенности, радости и перспективы, что благотворно повлияет на физическое и морально-психологическое здоровье детей;

- избегать крикливости и повышенного тона;

- постоянно учиться владеть средствами и приемами вербального (словесного) и невербального (мимика и пантомимика, жесты, тон, взгляд, движение и др.) общения.

В завершение, я хочу предложить Вам ответить на ряд вопросов. Данная анкета поможет Вам увидеть «точки соприкосновения» со своими детьми.

### **Анкета для родителей «Самоанализ общения с детьми».**

Инструкция: Ответьте на предложенные вопросы, отмечая ответы крестиком в соответствующих столбцах. Отмечайте результаты в таблице.

| <b>№</b> | <b>Вопрос</b>   | <b>Нет</b> | <b>Скорее<br/>нет</b> | <b>Скорее<br/>да</b> | <b>Да</b> |
|----------|---|------------|-----------------------|----------------------|-----------|
| 1        | Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с детьми?        |            |                       |                      |           |
| 2        | Говорят ли с вами дети «по душам», советуются ли, решая личные вопросы? |            |                       |                      |           |
| 3        | Интересуются ли дети вашей работой?                                     |            |                       |                      |           |
| 4        | Знаете ли вы друзей ваших детей?  |            |                       |                      |           |
| 5        | Бывают ли друзья ваших детей у вас дома?                                |            |                       |                      |           |
| 6        | Участвуют ли дети вместе с вами в хозяйственных делах?                  |            |                       |                      |           |
| 7        | Есть ли у вас общие с ними занятия и увлечения?                         |            |                       |                      |           |
| 8        | Участвуют ли дети в подготовке к праздникам?                            |            |                       |                      |           |
| 9        | Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги, прослушанные аудиокниги?   |            |                       |                      |           |
| 10       | Бываете ли вы вместе в театрах, музеях, на выставках и концертах?       |            |                       |                      |           |
| 11       | Обсуждаете ли вы с детьми телепередачи, кинофильмы, интернет контент?   |            |                       |                      |           |
| 12       | Участвуете ли вы вместе с детьми  |            |                       |                      |           |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | в прогулках, туристских походах?                      |  |  |  |  |
| 13 | Предпочитаете ли вы проводить отпуск вместе с детьми? |  |  |  |  |

После завершения заполнения таблицы оцените количество отрицательных ответов («нет» и «скорее нет»). Посмотрите внимательно на содержание отрицательных ответов, каких сфер совместной деятельности с детьми они касаются? Это те точки приложения ваших усилий, внимание к которым позволит сделать ваше общение с детьми более близким и теплым.

Вы можете регулярно (например, раз в неделю) сверяться с этим списком и помечать, когда вы добились успехов в общении с детьми.

У Вас все получится!

### **Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних**

**Цель:** Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

**Форма проведения:** лекция.

**Методы:** мозговой штурм, групповое обсуждение.

**Оборудование:** интерактивная доска, проектор, презентация, анкеты (вопросы) для родителей, бумага А 4, ручки, памятки для родителей.

**Целевая аудитория:** родители (законные представители) обучающихся.

**Время занятия:** 90 минут.

**План:**

| <b>№</b> | <b>Содержание работы</b>  |
|----------|---|
| 1        | Введение  |
| 2        | Упражнение «Ассоциации»   |
| 3        | Информационная часть  |
| 4        | Упражнение «Мотивы и признаки суицидального поведения»                      |
| 5        | Мозговой штурм «Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию» |
| 6        | Применение техник «Активное слушание» и «Я-сообщение»                       |
| 7        | Вопросы для родителей   |
| 8        | Рефлексия: «Я/мне сегодня»  |

**Ход собрания:**

Добрый день уважаемые родители! Сегодня мы собрались для того, чтобы обсудить очень важную тему – суицид среди подростков. Перед нами много вопросов: что же такое суицид? почему это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте? что толкает подростков к этому? как можно предотвратить суицид? и другие.

**Упражнение «Ассоциации»:** Какие ассоциации у вас возникают при слове суицид? (ответы родителей: подросток, смерть, боль, страх, одиночество, депрессия, слабость, подавленность, надежда и т.д.)

**Информационная часть:**

*В дошкольном возрасте* дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают ее как временное явление, подобное сну или отъезду.

*В младшем школьном возрасте* дети думают, что смерть невидима и, чтобы остаться незамеченной, считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой.

*Для подростков смерть* становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность

*Виды суицидального поведения подростков:*

1. Демонстративное
2. Аффективное (импульсивное)
3. Истинное (преднамеренное)

Е.М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

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

При этом он должен бороться с тремя «Б»:

- беспомощностью,
- бессилием,
- безнадежностью.

**Упражнение «Мотивы и признаки суицидального поведения»:** психолог делит участников на 2 мини-группы. Участники должны обсудить причины подросткового суицида, как можно заметить, что ребенок имеет суицидальные наклонности.

*Основными мотивами суицидального поведения у детей и подростков специалисты считают:*

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.

9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.

10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

*Признаки суицидального поведения:*

- словесные признаки, т.е. то, что можно почерпнуть из контекста беседы;
- эмоциональные признаки, то, что можно почерпнуть из контекста словесных посланий и невербальных сообщений (плач, всхлипывание, долгие паузы, с усилием проговариваемые слова);
- поведенческие признаки - внезапные немотивированные изменения в поведении.

**Мозговой штурм «Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию»:**

-Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.

-Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

-Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

-Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.

-Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.

-Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»)

-При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу,

детскому психологу, психиатру, семейному психологу –в зависимости от ситуации)

**Применение техник «Активное слушание» и «Я-сообщение»:**  
Психолог знакомит с правилами данных техник (после ознакомления с правилами применения техник, психолог предлагает попробовать отработать по парам – «активное слушание», «Я – сообщение»).

- слушайте внимательно, обращайтесь внимание не только на слова, но и на невербальные проявления подростка (мимика, позы, жестикуляция);
- проверяйте, правильно ли Вы поняли слова подростка;
- не давайте советов;
- не давайте оценок.

*Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки*

1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2) Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»

3) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

4) Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5) Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит»

**Вопросы для родителей:** знаете ли Вы, как ответит Ваш ребенок на следующие вопросы:

1. В чем смысл жизни?
2. Как ты представляешь свою жизнь через 5, 10, 15 лет?
3. Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?
4. Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?
5. О чем бы ты попросил судьбу, чтобы твоя жизнь стала интереснее?
6. За что тебя любят близкие?
7. Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость?
8. Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?
9. В чем должна заключаться эта помощь?
10. Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?
11. Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

Если Ваш ответ «нет», то может быть стоит узнать у Вашего ребенка, как он ответит на них? А как Вы ответите на них?

**Рефлексия «Я/мне сегодня»:** каждый высказывается, начиная со слов: «Я/мне сегодня ...» (узнал, было важным, значимым и др.).

**Полезная литература для родителей:**

1. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка.
2. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?
3. Меннингер К. Война с самим собой.
4. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. Вихристюк О.В.