



ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ
И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ

СБОРНИК

сценариев родительских собраний по вопросам
профилактики деструктивных, кризисных состояний
в детско-подростковой среде



Москва, 2025

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Центр защиты прав и интересов детей»

СБОРНИК
сценариев родительских собраний по вопросам профилактики деструктивных,
кризисных состояний в детско-подростковой среде

Сборник сценариев родительских собраний по вопросам профилактики деструктивных, кризисных состояний в детско-подростковой среде разработан ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» в рамках реализации государственного задания на 2025 год по организационно-техническому обеспечению проведения всероссийского мероприятия по актуальным вопросам профилактики девиантного поведения несовершеннолетних по итогам реализации в субъектах Российской Федерации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года (далее – Концепция профилактики) и плана мероприятий на 2021-2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 года № 520-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 18 марта 2021 года № 656-р).

В сборник включены типовые сценарии родительских собраний для родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся общеобразовательных организаций, представленных субъектами Российской Федерации (республики Саха (Якутия) и Хакасия, Чеченская Республика, Краснодарский и Хабаровский края, Архангельская, Вологодская, Калужская, Курская, Магаданская, Мурманская, Новгородская, Оренбургская, Пензенская, Свердловская и Челябинская области).

Данный сборник адресован педагогическим работникам (советникам директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, классным руководителям, педагогам-психологам, социальным педагогам) и рекомендован к использованию в деятельности общеобразовательных организаций.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| Сценарий родительского собрания «Безопасное детство»..... | 4 |
| Сценарий родительского собрания «Семья – опора для подростка»..... | 12 |
| Сценарий родительского собрания «Мотивы «плохого» поведения ребенка» | 20 |
| Сценарий родительского собрания «Профилактика деструктивного поведения подростков» | 26 |
| Сценарий родительского собрания «Ненасильственная коммуникация, как эффективная стратегия профилактики конфликтов в детско-родительских отношениях» | 33 |
| Сценарий родительского собрания «Профилактика деструктивного поведения несовершеннолетних»..... | 39 |
| Сценарий родительского собрания «Профилактика авитального поведения подростков»..... | 44 |
| Сценарий родительского собрания «Профилактика зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания)»..... | 50 |
| Сценарий родительского собрания «Способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций» | 56 |
| Сценарий родительского собрания «Вместе – ближе друг к другу»: искусство строить гармоничные отношения с ребенком-подростком»..... | 68 |
| Сценарий родительского собрания «Безопасность детей и подростков. Как предотвратить преступления против их половой неприкосновенности»..... | 73 |
| Сценарий родительского собрания «Профилактика вредных привычек школьников»..... | 79 |
| Сценарий родительского собрания «Школа – территория, свободная от травли!» | 86 |
| Сценарий родительского собрания «Агрессия у детей – причины и способы предупреждения».... | 93 |
| Сценарий родительского собрания «Маркеры деструктивных течений в молодежной среде» | 102 |
| Сценарий родительского собрания «Правовые аспекты буллинга/травли» | 106 |
| Сценарий родительского собрания «Как эмоционально-доверительное общение в семье помогает предотвратить вовлечение ребенка в рискованное поведение» | 112 |
| Сценарий родительского собрания «Подростковый возраст и суицидальное поведение»..... | 117 |
| Сценарий родительского собрания «Скулшутинг как современная угроза в образовательной среде»..... | 123 |
| Сценарий родительского собрания «Кризисные ситуации в жизни подростка. Как пережить их вместе?»..... | 126 |

Сценарий родительского собрания «Безопасное детство»¹
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Уважаемые родители! Тема, которую мы сегодня обсуждаем, требует внимания, осознанности и, самое главное, совместных усилий. Мы будем говорить о профилактике подросткового суицида – сложной, эмоциональной и чувствительной теме. Важно помнить: профилактика суицида – это не разговор о смерти, а разговор о жизни. Будем говорить о том, что мы, взрослые, можем сделать, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, чтобы он понимал: рядом есть люди, которые его слышат, видят и готовы поддержать. Поговорим также о роли семьи в эмоциональном благополучии ребенка.

Подростковый возраст – время серьезных перемен, когда ребенок особенно уязвим, ищет себя и стремится к независимости. Часто из-за этой эмоциональной «хрупкости» даже такие трудности, как ссора с другом, плохая оценка, непонимание в семье, могут казаться подростку настоящей катастрофой. К сожалению, именно такие «рядовые» конфликты в семье или школе иногда становятся причиной суицидальных мыслей у подростков. Наша общая задача – научиться видеть такие сигналы и правильно на них реагировать.

Почему подростковый возраст – это период особого риска?



Подростки – это не «маленькие взрослые» и не «старшие дети». Это люди, находящиеся в процессе сложнейшей перестройки психики, тела, социального окружения и системы ценностей. Есть несколько ключевых особенностей, которые объясняют уязвимость подростков.

Эмоциональная нестабильность. Основная причина эмоциональных взрывов у подростков – это сложная перестройка мозга. Эмоциональные центры (например, миндалевидное тело) уже созрели и бурно реагируют на все. А вот префронтальная кора – та часть мозга, которая отвечает за самоконтроль, логику и оценку

¹ Методическая разработка представлена министерством образования Архангельской области

последствий, – еще «в разработке». Проще говоря, у ребенка уже есть «палитра» чувств, но пока нет встроенного «фильтра», чтобы их смягчить, или инструкции, как ими управлять.

«Чёрно-белое» мышление. В подростковом возрасте префронтальная кора головного мозга только формируется, из-за этого мышление часто становится полярным. Мир делится на резкие противоположности: «все или ничего», «друг или враг», «успех или полный провал». Поэтому неудача в чем-то одном моментально окрашивает для подростка в черный цвет всю картину мира.

Повышенная зависимость от внешней оценки. Мнение сверстников для подростка иногда важнее, чем мнение родителей. Любое отвержение – удар по самооценке.

Чувство одиночества даже при наличии поддержки. В подростковом возрасте происходит психологическое отделение ребенка от родителей. Это естественный этап взросления, который часто сопровождается внутренним конфликтом: «Мне нужно стать собой, независимым, а для этого – отдалиться». На этом фоне даже искренняя родительская забота может восприниматься как давление или непонимание его новой, взрослеющей сути. Он не чувствует себя «своим» в мире детей, но еще не готов к миру взрослых. Это и создает острое чувство внутренней изоляции, даже когда внешне ребенок окружен близкими.

Импульсивность. Большинство подростковых суицидальных попыток – не результат долгих размышлений, а минутный импульс на фоне сильного переживания. Поэтому важнейшая задача взрослых – создавать стабильную, спокойную, доверительную среду.

Семья как фактор риска

Основные риски, способные подтолкнуть ребенка к опасной черте, чаще всего укоренены в семейной системе. Прежде всего, речь идет о дисгармоничных моделях воспитания. С одной стороны, чрезмерная опека, или «сверххбдительный» стиль, лишает ребенка самостоятельности, формируя тревожную и зависимую личность, крайне уязвимую к стрессам. С другой стороны, эмоциональная холодность

и игнорирование мнения ребенка ведут к пассивности, замкнутости и глубокому чувству собственной ненужности.

Во-вторых, серьезным испытанием для детской психики становятся изменения в семье: развод родителей, появление нового члена семьи или ситуация, когда основные заботы по воспитанию ложатся на бабушек и дедушек. Подобные перемены разрушают привычный мир ребенка и становятся источником сильнейшего внутреннего стресса. К значимым факторам риска также относятся пережитое горе, случаи суицида в семейной истории и общая атмосфера социального неблагополучия – хронические конфликты, зависимости или насилие в доме.

Примечательно, что даже внешнее благополучие, высокий социально-экономический статус семьи, может косвенно негативно влиять на состояние ребенка, если создает для него гнетущий пресс завышенных ожиданий и постоянного давления быть идеальным.

Семья как фактор защиты



Ключевым фактором, способным защитить подростка от жизненных трудностей, является семья. Гармоничные отношения, основанные на уважении к личности ребенка и искреннем участии в его жизни, формируют у него прочное чувство безопасности и уверенности в себе. Особое значение имеют доверительные, открытые отношения.

По данным исследований, даже 15 минут ежедневного неформального общения (легкой беседы или обсуждения событий дня) способны заметно снизить риск возникновения тяжелых эмоциональных проблем.

Стабильность и поддержку также создают совместное времяпрепровождение, понятные семейные правила и внимание к здоровью ребенка. Конкретными защитными факторами в семье являются:

Безусловная эмоциональная поддержка. Ребенок должен быть уверен: «Даже если я ошибусь, меня не перестанут любить и принимать».

Предсказуемость и последовательность. Четкие границы и постоянство реакций родителей дают подростку необходимое чувство надежности и защищенности.

Доверительные отношения, а не тотальный контроль. Важен не допрос, а спокойный, ненавязчивый интерес: «Я рядом, мне важно, как ты живешь».

Совместный досуг и семейные традиции. Ценность представляется не количество часов, а качество контакта и общих ритуалов, которые укрепляют связь между родителем и ребёнком.

Включенность в жизнь подростка. Родителю важно знать круг его общения, интересы, увлечения и переживания, чтобы оставаться значимой фигурой в его меняющемся мире.

Глубокое, эмпатийное слушание. Это базовый навык для родителя подростка. Ребенку необходимо, чтобы его слышали не для того, чтобы дать совет или вынести суждение, а для того, чтобы по-настоящему понять.

Как помогать ребенку

Основой поддержки ребенка является ваша уверенность в его потенциале. Ключевая задача родителя – стать ребенку опорой, а не критиком. Это значит: отказаться от осуждения и обесценивания его чувств, открыто обсуждать трудности и помогать переживать неудачи, не драматизируя их, направлять в постановке достижимых целей. Крайне важно уметь просто выслушать. Категорически недопустимы физические наказания, унизительные высказывания и сравнения с другими детьми. Похвала должна быть адресной и отмечать лишь личный прогресс ребенка.

Зачастую, чтобы быть настоящей поддержкой для подростка, взрослому необходимо скорректировать и собственный подход в общении. Это включает: сосредоточение на его сильных сторонах и успехах, а не на прошлых ошибках; предоставление права на новый старт и самостоятельный выбор; проявление искреннего уважения и эмпатии; а также готовность дать возможность совершать собственные шаги и учиться на своем опыте.

Как говорить с подростком, чтобы он услышал?

1. Отказаться от моментальных суждений. Избегайте обесценивающих фраз: «ерунда», «сам виноват», «хватит преувеличивать». Подобные оценки мгновенно блокируют доверие.

2. Признавать значимость его чувств. Дайте эмоциям подростка право на существование. Проговаривайте: «Я вижу, как тебе непросто», «Давай вернемся к разговору, когда будет удобно тебе», «Если это важно для тебя – то это важно и для меня».

3. Уважать личные границы. Подросток остро нуждается в своем пространстве, где он может принимать собственные решения и нести за них ответственность. Это важная часть взросления.

4. Слышать за словами. Часто за резкими, грубыми или провокационными словами скрывается не злость, а растерянность, беспомощность или неумение выразить сложные переживания. Ваша задача – услышать не форму, а скрытую в ней потребность в понимании или помощи

Признаки эмоционального неблагополучия: что должно насторожить?

Тревожным сигналом, выходящим за рамки обычных подростковых сложностей, является одновременное проявление целого ряда изменений в поведении и эмоциональном состоянии ребенка. Речь идет о резких перепадах настроения, утрате интереса к прежде значимым увлечениям, добровольной изоляции и эмоциональной закрытости. Особого внимания заслуживают словесные маркеры отчаяния, такие как «все надоело» или «лучше без меня», а также символические действия – раздача дорогих сердцу вещей. К физиологическим индикаторам относятся стойкие нарушения сна и аппетита, заметное снижение успеваемости и, что наиболее критично, следы самоповреждающего поведения в виде царапин, порезов или ожогов.

Когда эти признаки наблюдаются не по отдельности, а в комплексе, это следует воспринимать не как дань переходному возрасту, а как явный и безотлагательный крик о помощи. Такое состояние требует немедленного, чуткого и профессионального реагирования.

Что делать, если ребенок в кризисе?

1. Сохранять спокойствие. Паника родителя усиливает страх ребенка.
2. Важно обсуждать тему напрямую и открыто. Не следует избегать вопроса о суицидальных мыслях – сама постановка такого вопроса не подталкивает к действию, а, напротив, помогает снизить эмоциональное давление и дает понять, что ребенок может быть услышан. Можно задать вопросы: «Бывает ли такое, что тебе очень плохо и ты не видишь выхода?», «Бывали ли мысли о том, чтобы причинить себе вред?»
3. Не давать обещаний «никому не рассказывать». Если существует реальный риск, необходимо немедленно подключить специалистов.
4. Первостепенной задачей является обеспечение его физической безопасности: следует ограничить доступ к потенциально опасным предметам, лекарствам и алкоголю.
5. Обратиться за помощью. Своевременное обращение за профессиональной помощью к психологу, психотерапевту или в кризисную службу.
6. Профилактика – работа всей семьи. Ее основа – безусловное уважение личности ребенка, обучение здоровым способам преодоления стресса, право на ошибку и ее анализ. Важно создавать среду, где подросток может быть собой без страха осуждения, а также целенаправленно развивать его навыки общения и эмоциональной саморегуляции.

Самодиагностика для родителей

Я предлагаю каждому мысленно ответить на вопросы, которые помогают увидеть реальную картину отношений с ребенком: знаете ли вы его друзей, интересы, симпатии, обсуждаете ли его день, проводите ли время вместе, доверяет ли он вам?

Если большинство ответов – «да», значит, вы на правильном пути. Если же чаще звучит «нет» – это сигнал задуматься, что можно изменить в общении и поддержке.

Что происходит, когда ребенок обижается

Обида – одно из самых разрушительных чувств для подростка. Накопившиеся эмоции могут привести к уходу в себя, снижению активности, росту

тревожности, и даже к конфликтному поведению. Очень важно замечать такие состояния у ребенка и своевременно их обсуждать. Безусловно, дети могут обижаться достаточно часто, в особенности не получив желаемое, но их ранит не только это. Но и грубость, игнорирование, не вовлеченность, неуважение от родителей. Если вы замечаете, что подросток обижается, обсудите с ним эту ситуацию и эти чувства без осуждения.

Как действовать, если ребенок не идет на контакт

Если подросток не идет на диалог, важно проявить настойчивость, но сохраняя спокойствие и уважение. Вместо сложных объяснений можно задавать короткие, конкретные вопросы, которые показывают вашу готовность помочь: «Тебе сейчас плохо?», «Как я могу тебе помочь?», «Хочешь, чтобы я позвал(а) кого-то из твоих друзей?», «Разрешишь вызвать врача?».

В ситуации, когда есть признаки самоповреждения, допустимо прямо спросить о безопасности: «Ты можешь дать мне слово, что не причинишь себе вреда?»

Если ребенок молчит, отворачивается или категорически отказывается отвечать – это прямое указание на то, что ситуация вышла из-под контроля. Не откладывая, необходимо обратиться за профессиональной помощью.

Куда обращаться?

Уважаемые родители! Сегодня существует целая система служб, готовых помочь как детям, так и взрослым в кризисных ситуациях. Важно, чтобы эти контакты знали и вы, и ваши дети.



Общероссийский детский телефон доверия:

8 800 2000 122 (с мобильного телефона короткий номер 124).

Горячая линия кризисной психологической помощи Минпросвещения России: 8 800 600 31 14.

Линия помощи «Дети онлайн» (консультации по вопросам интернет-безопасности): 8 800 25 000 15 (работает по будням с 9:00 до 18:00).

Наши дети взрослеют в мире, который отличается от нашего детства. Их среда – это высокая конкуренция, информационный шум и постоянное давление сравнения

в социальных сетях. Но у них есть самое важное – это вы, родители. Ваше живое внимание, «теплое» слово и ваша искренняя вера в них являются самой мощной защитой, настоящим щитом от любых потрясений. Помните: в подавляющем большинстве случаев подросток не хочет уйти из жизни, а только прекратить невыносимую душевную боль. Наша общая задача – помочь ему пережить эту боль: научить справляться с чувствами, поддержать, услышать и показать ему: «Ты важен, ты не один, мы с тобой и мы пройдем через это вместе».

Если вы замечаете тревожные сигналы: снижение настроения, замкнутость, потерю интереса к жизни, то обращайтесь к специалистам: педагогу-психологу, социальному педагогу или классному руководителю. Давайте вместе создавать атмосферу, в которой наши дети будут чувствовать себя в безопасности.

Сценарий родительского собрания
«Семья – опора для подростка»²
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 9–11 классов
общеобразовательных организаций)*

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал:

– Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.

Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал:

– Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных.

Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились.

– Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден? – спрашивали они.

На что последовал ответ:

– Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, как сказать...

Уважаемые родители, наверняка вам не раз приходилось замечать, что одно и то же по сути сообщение, в зависимости от тона и формулировки, может быть воспринято ребенком совершенно противоположным образом. Поэтому осознанное отношение к собственным словам и действиям в общении с детьми – это не просто рекомендация, а важнейший инструмент воспитания. Наша задача – выражать свою любовь и поддержку на том языке, который будет понятен и услышен подростком, а не просто произнесен нами. От того, как мы доносим свои чувства, напрямую зависит, сможет ли ребенок их принять и почувствовать себя в безопасности.

² Методическая разработка представлена министерством образования Вологодской области

Подростковый возраст становится временем серьезной проверки для всей семьи. Этот этап закономерно сопровождается кризисами и конфликтами, в ходе которых на поверхность выходят ранее скрытые противоречия.

В центре психического развития подростка оказываются его отношения с окружающими – родителями, сверстниками, учителями. Кризис этого возраста проявляется в характерных чертах: в упрямстве и максимализме, в повышенной эмоциональной чувствительности, которая часто отражается даже на физическом самочувствии. Восприятие подростка становится категоричным – мир делится на «чёрное» и «белое», на «успех» и «провал», а компромиссы даются с трудом.

Опасность этого кризиса многократно возрастает, если рядом нет понимающих взрослых, способных адекватно оценить происходящее с ребёнком и помочь ему справиться с внутренней бурей. В этот период родителям особенно важно предоставить подростку больше пространства для самостоятельности и ответственных решений, но при этом оставаться надежной опорой. Подросток ждет от родителей не контроля, а именно понимания, поддержки, доверия и уважения к своей формирующейся личности.

Задание 1: «Современный подросток».

Уважаемые родители, вы, конечно, замечаете, как меняются ваши дети, вступая в подростковый возраст. Часто ли мы задумываемся, каким именно хотим его видеть? Давайте попробуем это ощутить на практике. Для этого приглашаются два участника. Один исполняет роль подростка. Второй получает несколько шарфов и выступает в роли родителя, который, следуя тексту, будет «завязывать каналы восприятия и выражения»:

Рот – чтобы не ругался и не кричал;

Глаза – чтобы не видели недостойного, не выражали ненависть, неудовольствие и зло, чтобы не плакали;

Уши – чтобы не слышали лишнего;

Руки – чтобы не дрались;

Ноги – чтобы не пинались, не ходили в плохие компании;

Душу – чтобы не страдала.

После того как процедура «наложения запретов» завершена, ведущий задает вопросы всем присутствующим:

Что может чувствовать такой человек?

Может ли он свободно выражать мысли, если его рот скован?

Может ли замечать прекрасное, откликаться на мир, если его глаза закрыты?

Может ли творить, обнимать, выражать радость, если его руки связаны?

Может ли уверенно идти по жизни? (Здесь ведущий может слегка подтолкнуть участника, чтобы показать скованность и неуверенность движений).

Может ли сопереживать, радоваться, доверять, если его душа «молчит» и скована?

Стать ребенку другом при таком ограничении не получится. Ваши дети ждут от вас поддержки, но при этом невмешательства в их личные дела без прямой просьбы о помощи

При общении с повзрослевшим ребенком родителям становится сложнее провести грань между тем, что необходимо запретить ради безопасности, и тем, что важно разрешить ради его взросления и самостоятельности. Эта неопределенность часто создает напряженную и конфликтную обстановку в семье.

Как вы думаете, что может стать причиной проблем в поведении ребенка?

Как уже было отмечено, подростковый возраст является по сути кризисным. Для этого существуют как внешние, так и внутренние (биологические и психологические) предпосылки. Подросток еще не понимает, как взрослеть правильно, и делает это через неадекватные поступки и противление взрослым. Ему хочется самостоятельности, но он еще не знает, как ее реализовать. Ругая подростка, делая ему замечания, мы только еще больше настраиваем его против себя. Он сейчас нуждается не в нравоучениях, а в сочувствии и понимании.

Для улучшения взаимоотношений с детьми я предлагаю вам познакомиться с книгой Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?». Эта книга является практическим руководством, раскрывающим основы того, как сделать общение в семье по-настоящему живым и поддерживающим.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – «показать, научить, направить» – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего его выслушать. Такое «помогающее слушание» иначе называют «активным слушанием». Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Уважаемые родители, для самостоятельной работы вам предлагается ознакомиться с материалом, в котором систематизированы типичные автоматические реакции взрослых в общении с детьми. Текст описывает 12 основных категорий таких реакций, каждая из которых может непреднамеренно создавать барьеры для диалога.

1. Приказы и команды («Замолчи!», «Быстро убери!»). Сообщают ребенку, что его чувства и желания не важны.

2. Угрозы и предостережения («Если не прекратишь, я уйду», «Еще раз – получишь ремнем»). Рождают страх, а не понимание.

3. Нравоучения и мораль («Ты должен вести себя хорошо», «Надо уважать старших»). Вызывают скуку, чувство вины или протест.

4. Готовые решения и советы («А ты просто сделай так...», «Я бы на твоем месте...»). Лишают ребенка возможности самостоятельно думать и решать, могут восприниматься как пренебрежение его соображениями.

5. Нотации и «лекции» («Сколько раз тебе говорить!», «Пора бы уже знать...»). Приводят к тому, что ребенок просто «отключает» слух.

6. Критика и обвинения («Опять ты все испортил!», «Вечно из-за тебя!»). Разрушают самооценку, закрепляя негативный образ себя.

7. Оценочная похвала («Молодец, ты просто гений!», «Ты у нас самая умная!»). Как ни парадоксально, может быть вредна. Ребенок начинает зависеть от внешней оценки, боясь ее потерять, и перестает радоваться самому процессу деятельности.

8. Обзвывания и высмеивание («Плацса-вакса», «Ну ты и тюфяк!»). Больно ранят, отталкивают и закрепляют у ребенка тот самый негативный образ, который ему приписывают.

9. Догадки и интерпретации («Я знаю, ты это сделал назло!», «Наверное, опять подрался»). Ребенок чувствует себя неуверенно, а его истинные мотивы остаются неуслышанными.

10. Допрос и расследование («Ну-ка расскажи все подробно!», «Почему опять двойка?»). Воспринимается как давление и заставляет защищаться или лгать.

11. Формальное сочувствие и уговоры («Успокойся, все не так страшно», «Я тебя понимаю, но...»). Могут звучать пренебрежительно, обесценивая реальные переживания ребенка. Иногда лучшее сочувствие – это простое молчаливое присутствие и объятие.

12. Отшучивание и уход от разговора («У папы с тобой общая проблема!», «Отстань, не до тебя!»). Дают ребенку понять, что его проблемы незначительны и не заслуживают вашего серьезного внимания.

Задание 2: «Я-сообщения».

Уважаемые родители, сейчас вы получите памятки, чистые листы и фломастеры для практической работы. Мы переходим к очень важному навыку, который помогает выражать свои переживания, не разрушая контакт с ребенком.

Когда поведение подростка вызывает у вас сильные негативные чувства, важно сообщить ему об этом правильно. Для этого психологи рекомендуют говорить от первого лица – о своих чувствах и переживаниях, а не оценивать его поведение. Такой способ называется «Я-сообщением».

В чем его преимущество? Оно позволяет выразить даже гнев или обиду в необидной форме, фокусируясь на последствиях поступка, а не на личности ребенка.

Алгоритм построения «Я-сообщения» прост и состоит из четырех шагов:

Факт (без оценки): «Когда я вижу разбросанные вещи...»

Чувство: «...я расстраиваюсь...»

Причина (последствие): «...потому что приходится тратить время на уборку, а я очень устала».

Просьба или пожелание: «Будь добр, убирай свои вещи на место».

Ваше задание: используя этот алгоритм, переформулируйте привычные, но обвинительные фразы в «Я-сообщения». Для работы вам предложены примеры:

«Ты постоянно пропускаешь занятия».

«Ты все время говоришь поперек!»

«Ты всегда оставляешь бардак!»

«Ты постоянно поступаешь по-своему».

«Ты не сделал то, о чем я тебя просила».

«Ты никогда не помнишь, о чем мы договорились».

После выполнения задания мы обсудим ваши варианты.

Для сравнения ведущий может предложить возможные формулировки, например: вместо «Ты постоянно пропускаешь занятия» – «Я очень беспокоюсь, когда ты пропускаешь уроки, потому что это может оказаться на твоих оценках и будущем. Давай вместе подумаем, как наверстать материал?»; вместо «Ты всегда оставляешь бардак!» – «Меня огорчает, когда после уборки в комнате снова возникает беспорядок, потому что на это уходит много сил. Давай договоримся, что ты будешь складывать вещи на место?»

Вы только что попробовали применить технику активного слушания и, возможно, убедились, что это не так просто. Это совершенно нормально. Любой новый навык поначалу требует усилий и кажется неестественным. Но с практикой он перестанет быть просто «техникой» и станет частью вашего искусства понимать и быть услышанными.

Задание 3: «Семья».

Приглашается несколько участников (5-7 человек и более). Каждый получает роль члена семьи: родитель, ребенок, бабушка, дедушка, дядя, тетя и другие родственники.

Участники берутся за руки, образуя круг. На этом этапе они символизируют просто группу людей, живущих вместе. В круг могут входить новые члены (новый участник присоединяется), кто-то может тянуть всех на себя (символизируя конфликт или давление), кто-то может уходить (символизируя отдаление или разрыв связей). Это еще не настоящая семья.

Чтобы стать семьей, нужны общие корни и традиции. Участникам предлагается потопать ногами, «ощущая корни». Затем появляются эмоциональные связи: участники могут сблизиться в центре круга, почувствовав единство, или отклониться назад, не отпуская рук, ощущая гибкость и доверие, которое держит их вместе. Теперь это устойчивая, дружная семья.

Моделируется ситуация воспитания ребенка.



Участник в роли «ребенка» может «виснуть» на руках «родителей» (двух участников по обе стороны от него) или других «родственников», прыгать, садиться на сцепленные руки взрослых. Это символизирует трудности, проблемы, нагрузку, которую ребёнок может создавать для семейной системы. Задача «семьи» – сохранить круг, не разорвав связей, и выдержать это напряжение, поддерживая «ребенка» и друг друга.

После этапа, где «ребенок» создавал нагрузку, обратитесь к участникам в роли «родителей»: «Как вам сейчас? Что вы чувствуете?». Обычно они отвечают, что тяжело, что не хватает сил и терпения. Отметьте, что, хотя семья все еще держится, основная тяжесть ложится на родителей, но и другим членам семьи тоже непросто.

Затем смоделируйте ситуацию, когда поддержка ослабевает: «А бывает, что кто-то из семьи выбывает – физически или эмоционально отстраняется от воспитания». Попросите каждого второго участника (кроме «родителей» и «ребенка») на время выйти из круга. «Ребенок» продолжает «изводить» оставшихся. Спросите: «Теперь как? Легче ли стало?». Подведите итог: воспитывать ребенка всегда нелегко, а если он трудный, и семья не сплочена, нагрузка становится невыносимой.

Попросите всех участников снова встать в плотный, крепкий круг. Дайте установку: «Посмотрите на ноги стоящих рядом. Представьте сейчас членов своей реальной семьи и тот вклад, который каждый вносит в ваше общее дело. Почувствуйте эту силу – силу круга, силу семьи. Сделайте глубокий вдох

и наберитесь этой силы для себя. Эту силу и уверенность важно передавать своим детям: через просмотр семейных альбомов, через соблюдение общих ритуалов и традиций, через ваше спокойное присутствие».

После упражнения проведите обсуждение, дав высказаться как участникам круга, так и наблюдателям. Спросите о впечатлениях, ощущениях, открытиях.

Сценарий родительского собрания
«Мотивы «плохого» поведения ребенка»³
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать самых заботливых, самых любящих и внимательных родителей на свете! Эпиграфом нашего занятия будут слова Э. Бомбека: «Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего её заслуживает».



Тема нашего занятия актуальная, сложная, но в то же время, интересная – мотивы плохого поведения. Сегодня на занятии мы познакомимся с основными причинами плохого поведения детей в школе и дома, определим меры воздействия в ситуации нарушения дисциплины, определим стратегии поддержки детей для повышения их самоуважения.

Форма проведения занятия – интерактивная. Уважаемые родители, у Вас есть возможность не просто быть пассивными слушателями, а активными участниками нашего мероприятия.

Мы довольно часто сталкиваемся с проблемой нарушения дисциплины нашими детьми – как в школе, так и в домашней обстановке. Нельзя сказать, что наши дети всегда ведут себя безупречно, бывают моменты, когда они выводят нас из себя своим непослушанием, вгоняют нас в «ступор», мы чувствуем свое бессилие и не знаем, как поступить, как прекратить плохое поведение ребенка, как убедить вести себя хорошо.

Чтобы ответить на эти вопросы нужно знать три основных правила, которыми определяется поведение наших детей.

1 правило. Дети выбирают определенное поведение в определенных обстоятельствах.

³ Методическая разработка представлена министерством образования Вологодской области

2 правило. Любое поведение ребенка подчинено общей цели – чувствовать себя принадлежащим к общей жизни.

3 правило. Нарушая дисциплину, ребенок прекрасно осознает, что ведет себя неправильно.

За этим нарушением стоит один из 4 мотивов: привлечение внимания, власть, месть и избегание неудачи. Эти мотивы поведения проявляются и во взрослой жизни людей, при общении с окружающими.

Притча

Мужчина и женщина полюбили друг друга и спустя какое-то время стали родителями. В честь рождения ребенка родственники и друзья подарили подарки, игрушки для малыша. Волшебница тоже преподнесла молодым родителям особый подарок: взять ребенку все, что необходимо для счастливой жизни в ее волшебной лавке. В этой лавке не было игрушек, в ней были жизненные ценности и дары. Молодые родители поторопились в лавку и попросили у волшебницы для малыша здоровья, счастья, успехов, ума. Добрая волшебница ушла за заказом на склад. Через некоторое время она вернулась с маленькой бумажной коробочкой.

– Это все? – удивились родители.

– Да, это все, – ответила волшебница и добавила: – Разве вы не знали, что в моей лавке есть только семена, а растения выращивают родители сами.

Вы обладаете всем необходимым, уважаемые родители. Ваша любовь, терпение и мудрость – это те самые семена. Посадите их в почву доверия, заботливо ухаживайте за всходами детской души, и в свое время вы непременно соберете благодатный урожай – гармоничную личность и прочные, теплые отношения с вашим взрослеющим ребенком.

Сейчас мы предлагаем перейти к интерактивной части нашего занятия. Наше путешествие будет проходить по дороге «ответственного родительства». На нашем пути мы будем делать остановки, чтобы поделиться своим опытом, узнавать секреты эффективного воспитания.

Игра «Волшебный транспорт»

Каждая группа выбирает свой вид волшебного транспорта и загадывает его другим участникам, изобразив этот транспорт без слов, с помощью звуков, мимики, жестов, движений.

Аукцион «Родительский багаж»

Уважаемые родители! Наше сегодняшнее занятие – это своего рода путешествие. И, как в любое путешествие, нам нужно собрать багаж. Ваш «родительский багаж» – это все, что вы берете с собой на путь воспитания своего ребенка.

Образ этого пути дает нам прекрасную возможность прямо сейчас заглянуть в свои «чемоданы» и проверить: а что же там лежит? Что вы взяли с собой и считаете самым важным для путешествия к «дереву родительской мудрости»?

Давайте соберем этот багаж вместе. Я буду называть категории, а вы, подумав, назовете самое ценное, что у вас есть в этой сумке:

Родительские ценности. Во что вы свято верите, воспитывая ребенка?
(Например, уважение, честность, доброта).

Ваши личные качества как родителя. Какие ваши черты помогают вам больше всего? (Например, терпение, чувство юмора, стойкость).

Знания о детской психологии и воспитании. Что вы знаете о своем ребенке и его возрасте?

Умения и навыки. Чему вы научились на практике? (Например, умение договариваться, успокаивать, мотивировать).

Главное правило нашего «аукциона» простое: здесь выигрывают абсолютно все участники. Потому что, поделившись своими «сокровищами», вы не только осознаете свой ресурс, но и обогатите багаж друг друга. Давайте наполним наше общее пространство вашей мудростью.

Упражнение «В детстве я был(а)...»

Уважаемые родители, сейчас мы выполним упражнение, которое называется «В детстве я был(а)...». Его цель – помочь нам пересмотреть привычный взгляд на то, что мы называем «плохим» поведением детей. Часто за тем, что нас раздражает

или беспокоит в ребенке, скрывается важный потенциал, сильная сторона характера или неразвитый навык. Сегодня мы попробуем научиться видеть этот ресурс.

Механика упражнения проста. Мы встанем в круг. У нас есть мяч. Я начну первым. Я брошу мяч кому-то из вас и произнесу фразу, которая начинается так: «В детстве я был(а)...». После этих слов я назову одну свою черту или особенность поведения, которую взрослые в моем детстве считали отрицательной, недостатком. Например, «В детстве я был(а) не в меру болтливым(ой)».

Затем участник, получивший мяч, делает то же самое: бросает его следующему и называет свой «детский минус». Но на этом мы не остановимся. Это лишь первый шаг.

Сразу после того, как вы назвали свою «слабую» черту, вы должны «перезагрузить» ее. Добавьте фразу, которая начинается со слов «Зато я...» или «И это помогло мне...», и переформулируйте минус в приобретенное качество, умение или силу.

Продолжим наш пример: «В детстве я был(а) не в меру болтливым(ой)... Зато я научился(ась) легко находить общий язык с людьми и интересно рассказывать истории».

Перед тем как мы перейдем к следующему практическому шагу, давайте немного глубже посмотрим на причины, которые часто стоят за «плохим» поведением детей. Психологи выделяют четыре основные цели, которые неосознанно может преследовать ребенок, когда он не слушается, протестует или ведет себя вызывающее:

Борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается.

Борьба за самоутверждение. Это борьбы против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Если замечания и советы слишком часты, критика слишком резка, то ребенок начинает проявлять агрессию.

Желание отомстить. Дети часто бываются обижены на родителей. Например, за то, что родители развелись, или ребенка отлучили от семьи, или родители уделяют больше внимания младшим детям и так далее. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты и непослушание.

Потеря веры в собственный успех. Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у ребенка могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет неуспеваемость по учебным предметам; в другом случае неуспехи в учебе могут привести к вызывающему поведению дома. Накопив горький опыт критики в свой адрес и неудач, ребенок теряет уверенность в себе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно...», «И буду плохой...»

Упражнение «Живая скульптура»

Участники каждой группы представляют для всех участников свою живую скульптуру, символизирующую мотив «плохого» поведения.

Чтобы четко понимать мотивы «плохого» поведения, необходимо закрепить эту информацию на практике. Чтобы эффективно строить свое взаимодействие с ребенком, необходимо распознать истинный мотив поступка.

Дорогие участники, Вы являетесь экспертами данного мотива и поможете успешно преодолеть наш путь к дереву «родительской мудрости». Каждая группа будет получать задание для следующей остановки, выполнив которое Вы сможете двигаться дальше. Поможет справляться с заданиями шпаргалка для родителей.

1 остановка. Причины «плохого» поведения.

2 остановка. Сущность поведения.

3 остановка. Сильные стороны поведения.

4 остановка. Реакция взрослого.

5 остановка. Реакция ребенка.

6 остановка. Советы мудрых родителей. Дерево родительской мудрости.

Упражнение «Цветы»

Прежде чем мы подведем итоги, давайте создадим образ нашего общего родительского стремления. Перед вами лежат бумажные цветы. Представьте,

что наше родительское дерево мудрости может расцвести садом. Напишите на своем цветке одно или несколько качеств, которые вы больше всего хотите врастить в своем ребенке. Это может быть что угодно: доброта, уверенность, ответственность, любознательность. Позже мы разместим эти цветы у дерева как символ наших надежд и целей.

А теперь давайте поделимся впечатлениями от нашей встречи. Что оказалось для вас самым ценным и полезным сегодня? Какую конкретную идею или технику вы возьмёте с собой и попробуете применить в общении со своим ребёнком? Главный вывод, который мы уносим с собой?

Пожалуйста, запомните одну важную мысль: поведение детей меняется не тогда, когда мы требуем от них измениться, а тогда, когда мы меняем собственные реакции. Мы не всегда являемся причиной их сложного поведения, но мы точно можем его невольно закреплять, реагируя так, как они от нас ожидают (гневом на провокацию, игнорированием на просьбы о внимании). Поэтому ключ к переменам лежит в нашей зоне ответственности – в изменении нашего собственного поведения, нашего тона и нашего выбора ответа.

Мы с вами сегодня проделали большую и серьезную работу. Чтобы завершить ее на легкой и позитивной ноте, я предлагаю небольшой ритуал.

Давайте представим, что на одной вашей ладони лежит улыбка, а на другой – радость. Чтобы они остались с нами надолго и наполняли наши отношения с детьми, давайте крепко соединим их в теплых, искренних аплодисментах – себе и друг другу! Спасибо за вашу открытость и активность! До новых встреч!

Сценарий родительского собрания
«Профилактика деструктивного поведения подростков»⁴
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Деструктивное поведение представляет собой устойчивое отклонение от социальных и моральных норм, носящее разрушительный характер. Его последствия затрагивают все ключевые сферы жизни: подрывают физическое и психическое здоровье, разрушают отношения с близкими и друзьями, препятствуют успешной социализации и личностному развитию.

Наиболее уязвимой группой для формирования такого поведения являются подростки. В период возрастного кризиса, под влиянием недостатка внимания и поддержки со стороны значимых взрослых, давления улицы, подмены ценностей и ряда других факторов, подростки часто оказываются в зоне риска.

Ключ к решению проблемы лежит в понимании ее истинных причин. Определив, какие именно потребности, травмы или конфликты стоят за внешне разрушительными поступками, мы получаем возможность точно и эффективно помочь подростку, во многих случаях – без привлечения сторонних специалистов.

Цель нашей сегодняшней встречи – совместно разобраться в причинах и видах деструктивного поведения, а также обсудить практические способы его преодоления.

Почему возникает деструктивная модель поведения?

Для человека с детства примером для подражания становится семья и родители. К 4-5-летнему возрасту, ребенок получает запас знаний и понимания человеческих взаимоотношений, которым он будет руководствоваться в дальнейшей жизни.

Если конструктивная модель поведения является нормой в семье ребенка, все члены семьи проявляют заботу друг о друге, решают проблемы разумными способами, а не посредством скандалов и упреков, ребенок не видит постоянных скандалов и растет в гармоничной обстановке, то в его жизни маловероятно развитие такого отклонения.

Если происходит наоборот, – он в «группе риска».

⁴ Методическая разработка представлена министерством образования и науки Калужской области

Деструктивное поведение, по своей направленности, можно разделить на два основных вектора, каждый из которых ведет к серьезным разрушениям.

Внешняя деструкция. К ее проявлениям относятся: вандализм, терроризм, экстремизм и другое.

Внутренняя деструкция (саморазрушение). К ее формам относятся: злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами, суицидальное поведение, суицид и другое.

В психологии выделяются четыре ключевые причины, которые лежат в основе поведенческих нарушений у детей.

Привлечение внимания. Когда ребенку не хватает внимания и эмоционального контакта, он бессознательно находит способ его «добыть» — через непослушание. Нарушая правила, он гарантированно вызывает реакцию взрослого: учитель отвлекается от урока, делает замечания, повышает голос.

Борьба за власть и самоутверждение. Детям особенно трудно, когда взрослые общаются с ними, в основном, в форме замечаний, указаний. Ребенок начинает восставать. Он отвечает упрямством. Смысл такого поведения — отстоять право самому решать свои дела, показать, что он личность.

Желание отомстить, восстановить «справедливость». Нередко причиной проблемного поведения становится глубокая детская обида. Ее могут вызвать несправедливое наказание, явное предпочтение другого ребенка (брата, сестры, одноклассника), чувство предательства или непонимания со стороны взрослых. Внутренне ребенок страдает, испытывает боль и одиночество. Однако вместо того чтобы открыто говорить об этом, он выражает свои чувства через внешние протестные действия: демонстративное непослушание, резкость, срыв уроков, намеренное снижение успеваемости.

Демонстрация беспомощности и отказа от «борьбы». Ребенок потерял веру в собственные силы, накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, у него складывается низкая самооценка. Он может прийти к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится. Пусть я буду плохим».

А теперь, чтобы закрепить теорию на практике, я предлагаю вам перейти к работе в малых группах. Это поможет нам вместе разобрать конкретные ситуации и найти оптимальные решения.

Пожалуйста, разделитесь на небольшие группы по 4-5 человек. Каждой группе я предлагаю проанализировать несколько ситуаций.

Ситуация 1. Ребенок шумит, постоянно перебивает взрослых во время их разговора, не реагирует на просьбы вести себя тише. Взрослые раздражаются, каждый раз одергивают его и делают строгие замечания.

Задания для группы:

1. Как, по-вашему, ребенок отреагирует на такую стандартную реакцию взрослых (замечания, раздражение)?
2. Попробуйте определить, какую скрытую цель он, скорее всего, преследует своим поведением. Выберите один вариант:
 - а) Привлечь к себе внимание.
 - б) Показать свою власть, самоутвердиться.
 - в) Отомстить, «свести счеты».
 - г) Продемонстрировать свою несостоенность («У меня все равно не получится»).
3. Обсудите, как бы вы поступили на месте этих взрослых?

Ключ к ситуации: а) Привлечь к себе внимание.

Ребенку не хватает позитивного контакта, и он «добывает» его любым способом, даже негативным.

Ситуация 2. Ребенок не способен научиться самостоятельным навыкам, требует помощи. Взрослые соглашаются с тем, что ребенок ни на что не способен.

Задания для группы:

1. Как вы думаете, какова реакция ребенка на данную реакцию взрослых?
2. Выберите цель, которую неосознанно преследует ребенок своим плохим поведением:
 - а) Привлечь к себе внимание.
 - б) Показать, что имеет власть над другими

в) Отплатить, отомстить, взять реванш.

г) Продемонстрировать свою неспособность и неадекватность.

ребенок остается беспомощным.

Ключ к ситуации: г) Продемонстрировать свою неспособность и неадекватность.

Обсудив возможные цели плохого поведения, мы понимаем, что для каждой из них нужен свой подход. Однако, когда ситуация становится критической – например, ребенок совершил серьезный проступок или правонарушение, – родители часто теряются, действуют на эмоциях и лишь усугубляют проблему.

Чтобы вы не оставались один на один с отчаянием и хаосом, я предлагаю вам практический алгоритм из 14 шагов.



Шаг 1. Сохраняйте спокойствие и достоинство

Найдите в себе силы для решения ситуации. Не нужно впадать в панику. Криком на ребенка, битьем, угрозами вы ничего не добьетесь. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно.

Шаг 2. Разберитесь в ситуации

Даже то, что ребенок совершил правонарушение и вам это известно, отнюдь не означает, что он преступник. Не спешите с категоричными выводами. Постарайтесь определиться, сумеете ли вы сами справиться с ситуацией или же вам необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Шаг 3. Сохраните доверие ребенка к себе

Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет вам лучше понять своего ребенка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-

воспоминание о вашем детстве, юности, о совершенных в прошлом ошибках, о вашем собственном опыте употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребенком проблем. Вполне возможно, что ребенок ведет себя вызывающе, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

Шаг 4. Узнайте, как можно больше о том, что происходит с вашим ребенком

Совершив противоправные действия, ребенок склонен обвинять в случившемся других, хитрить и изворачиваться. Постарайтесь разобраться в ситуации максимально объективно. Обладая необходимыми сведениями, будьте внимательны. Если ваши предположения относительно действий собственного ребенка подтвердились, не притворяйтесь, что все в порядке. Дайте понять, что вы в курсе событий.

Шаг 5. Измените свое отношение к ребенку

Случившееся должно заставить вас понять, что ваш ребенок – уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки.

Шаг 6. Не позволяйте собой манипулировать

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка, его раздражение, попытки вами манипулировать.

Шаг 7. Не исправляйте за ребенка его ошибки

«Заглаживая» ошибки своего ребенка, родители усиливают его чувство безнаказанности. Подобная родительская забота обворачивается «медвежьей услугой»: ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает нужных выводов, становится безответственным.

Шаг 8. Меньше говорите, а больше делайте

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает, практически не слыша ни единого вашего слова. Такое отношение формируется у ребенка потому, что вы не выполняете

ни одного из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, так как не ждет от вас конкретных действий.

Однако, когда вы выполняете свои обещания, он становится более управляемым и послушным.

Шаг 9. Приложите усилия, чтобы восстановить взаимопонимание с ребенком

Обратитесь вместе с ребенком к педагогу-психологу, психологу, психотерапевту, убедив в том, что эта помощь необходима и вам и ему. Специалист поможет выстроить новые взаимоотношения с вашим ребенком.

Шаг 10. Предоставьте ребенку возможность исправить свое поведение самостоятельно

Бывают случаи, когда ребенок сам признается в том, что он ведет себя неконструктивно, но категорически отказывается обращаться за помощью к специалистам. Разрешите ему попробовать исправить ошибки самостоятельно. Это трудно, но возможно. Поэтому дайте ребенку самому убедиться в этом.

Шаг 11. Не пускайте процесс на самотек

Необходимо поддержать самостоятельные шаги ребенка к исправлению. Используйте любые возможности для моральной поддержки.

Шаг 12. Восстановите доверие к ребенку

В первую очередь прекратите обсуждать уже произошедшее. Не напоминайте ребенку о его проступке, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль.

Шаг 13. Установите разумные границы контроля

Конечно, вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребенка, мелочного контроля за каждым его шагом – это не поможет, а только будет травмировать его.

Шаг 14. Помогайте ребенку изменить жизнь к лучшему



Постарайтесь найти время для общения и совместных занятий с ребенком. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания.

Напоминайте им, что все плохое проходит.

Выполняя задание, вы убедились, что главные усилия нужно направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. Ведь чем больше недоволен взрослый, тем больше ребенок убеждается, что его действия достигли цели.

Помните, при первых попытках улучшить взаимоотношения ребенок может усилить свое плохое поведение. Он не сразу поверит в искренность ваших намерений, и будет проверять их.

Уважаемые родители! Страйтесь ежедневно находить время для доверительного общения, вместе обсуждайте трудности и помогайте находить пути их решения.

Помните, что обращение за профессиональной помощью – это не слабость, а проявление мудрости и заботы. Если вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля, смело обращайтесь к психологу или специалисту. Они станут вашими союзниками и помогут найти оптимальный выход из кризиса.

Сценарий родительского собрания
«Ненасильственная коммуникация, как эффективная стратегия профилактики
конфликтов в детско-родительских отношениях»⁵
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Поведение и благополучие ребенка являются прямым отражением семейной атмосферы – стиля общения между родителями и, что особенно важно, характера их отношений с самим ребенком. Это создает высокую степень родительской ответственности, но также открывает и путь к изменениям.

Ключевой принцип заключается в том, что даже в самой сложной или негативной ситуации у родителей всегда сохраняется возможность выбора. Выбор – отреагировать эмоционально или действовать рассудительно; видеть только проблему или искать ее причину. Поступая осознанно, взвешенно и справедливо, мы не просто решаем сиюминутный конфликт. Мы сохраняем и укрепляем родительскую связь, давая себе шанс остаться опорой для своего ребенка и обрести счастье в этой роли.

Именно поэтому фокус нашей сегодняшней встречи направлен не на борьбу с последствиями, а на их предупреждение. Мы будем говорить о том, как создавать устойчивую среду, в которой кризисы можно предвидеть и смягчать. Отсюда и тема нашего собрания.

Дети подрастают, и вместе с этим у них появляются проблемы как большие, так и маленькие, как решаемые легко, так и трудно разрешимые. Кризисные ситуации лежат непосредственно в основе взаимоотношений людей, и если сфера взаимоотношений нарушена, то, соответственно, все это возвращается кризисом, стрессом, а иногда даже трагедией.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Особое положение подросткового возраста отражено в других его названиях: «переходный», «трудный», «критический», что говорит о сложности и важности, происходящих в этом возрасте процессов развития,

⁵ Методическая разработка представлена министерством труда и социального развития Краснодарского края

связанных с переходом от одной эпохи жизни (от младшего школьного возраста) к другой.

Граница этого возраста психологами определяется по-разному: начало приходится на возраст 10-13 лет (младший подростковый возраст) и продолжается до 15-18 лет (старший подростковый).

Подростковый возраст – это время масштабной физиологической перестройки всего организма. Происходит резкое увеличение роста и веса: пик так называемого «скачка роста» у девочек наблюдается в среднем около 11 лет, а у мальчиков – ближе к 13 годам. Тело меняется неравномерно: первыми до «взрослых» размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем удлиняются конечности, и только в последнюю очередь «догоняет» туловище. Именно эта времененная диспропорция часто становится причиной характерной подростковой угловатости, неуклюжести и неловкости в движениях.

Параллельно идет мощная гормональная перестройка, влияющая на все системы. Меняется голос, происходят сложные изменения в работе сердца, легких, системе кровоснабжения. Это приводит к частым перепадам сосудистого и мышечного тонуса, что напрямую отражается на общем физиологическом состоянии и настроении. Подросток может демонстрировать удивительную выносливость, часами занимаясь спортом, а затем, в относительно спокойной обстановке, буквально «падать от усталости». Его эмоциональный фон становится подобным качелям: сегодня – азарт, безудержная энергия и радужные планы, завтра – ощущение разбитости, печали и полной апатии. Эта неустойчивость является не капризом, а прямым следствием колоссальной внутренней работы, которую проделывает его тело.

В психологии этот период не зря называют «кризисом». Кризис означает, что нечто старое должно уйти, а нечто новое – появиться. И подросток переживает трудности этих перемен для того, чтобы выполнить ряд наиважнейших для всей его последующей жизни психологических задач.

Ведущей потребностью в этом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросток ищет различные сферы и варианты для самоутверждения, стремится к нему. Ему важно чувствовать себя значимым.

Подросток сам выбирает себе занятие по душе, тем самым удовлетворяя и потребность в самостоятельности, и в познавательной потребности. Поэтому очень важно чтобы эти занятия, увлечения, его самостоятельность были конструктивным и во благо самого ребенка. Именно поэтому мы должны уметь выстроить диалог с подростком.

Упражнение «Как надо говорить?»



Одним из ключевых факторов в построении диалога с подростком является то, как мы формулируем свои мысли. Представьте на минуту себя на его месте. Какие слова и интонации он слышит ежедневно – и дома, и в школе? Скорее всего, в его адрес часто звучат директивные фразы, построенные на долге и принуждении: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты обязан думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты обязан слушаться!», «Опять ты врешь!», «Чтобы в 10 был дома!».

Подобные оценочные и приказные высказывания следует свести к минимуму. Они не мотивируют, а вызывают сопротивление, чувство вины или протест. Гораздо эффективнее заменить ультиматумы на предложения, которые оставляют пространство для выбора и уважают личность подростка. Например, вместо категоричного «Делай, как я сказал», можно сказать: «Может быть, ты сделаешь так, как я предложу?» или «Давай обсудим, как лучше поступить?».

Давайте вместе потренируемся. Попробуйте переформулировать привычные, но малоэффективные фразы в уважительные и открытые. Например, как можно по-другому сказать о том же, но без слова «должен» и обвинений? Предложите свой вариант. Это поможет нам сместить фокус с контроля на сотрудничество.

| Типичная фраза | Как надо говорить |
|--|---|
| Ты должен хорошо учиться | Я уверена, что ты можешь хорошо учиться |
| Ты должен думать о будущем | Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать? |
| Ты должен уважать старших | Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека. |
| Ты должен слушать родителей и учителей | Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться. |
| Опять ты врешь | Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду. Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать. |
| Чтобы в 10 часов был дома! | Я бы хотела видеть тебя к 10 часам вечера дома, но знаю, что не могу тебя заставить сделать что-либо. |

Вероятность того, что ваша просьба будет услышана и выполнена, напрямую зависит от того, как именно вы её формулируете. Здесь на помощь приходит модель ненасильственного общения, разработанная психологом Маршаллом Розенбергом. Её главная цель – выстроить качественные,уважительные отношения, основанные не на власти и страхе, а на взаимопонимании и сотрудничестве.

В отличие от привычного стиля, где часто звучат обвинения («Ты опять...»), угрозы («Если не сделаешь...») или манипуляции («Хорошие дети так не поступают»), ненасильственное общение предлагает конкретные инструменты для искреннего и конструктивного диалога. По сути, эта модель дает ответ на вопрос: «Как говорить с ребенком, чтобы получить результат, не разрушая отношения?».

Ключевые принципы ненасильственного общения можно свести к четырем шагам:

1. Наблюдение без оценки. Вместо ярлыков и обобщений («Ты неряха», «Ты никогда не слушаешь») – опишите конкретный факт, который вы видите.

Вместо: «Ты такой эгоистичный!».

Скажите: «Я заметил, что в последнее время, когда я с тобой разговариваю, ты продолжаешь смотреть в телефон».

2. Чувства вместо обвинений. Прямо и спокойно назовите эмоцию, которую у вас вызывает эта ситуация. Это смещает фокус с личности ребёнка на ваше переживание.

Вместо: «Ты меня не уважаешь!»

Скажите: «Мне грустно и обидно, когда ты разговариваешь со мной таким тоном».

3. Потребности, стоящие за чувствами. Осознайте и озвучьте, какая ваша глубинная потребность не удовлетворена. Это помогает ребёнку понять причину вашей реакции.

Вместо: «Вечно ты всё делаешь по-своему!»

Скажите: «Я чувствую тревогу, потому что для меня очень важна наша с тобой безопасность (потребность в безопасности), и я хотел бы, чтобы мы вместе обсудили твои планы».

4. Просьба вместо требования. Четко, позитивно и выполнимо сформулируйте, чего вы хотите. Просьба, в отличие от требования, оставляет пространство для диалога и показывает уважение к свободе другого.

Вместо: «Немедленно убери в комнате!»

Скажите: «Не мог бы ты к вечеру сегодня разобрать вещи на столе? Мне будет спокойнее, когда в комнате будет порядок».

Мы поговорили о том, как важно выражать свои чувства через «Я-сообщения». Но прежде чем научиться говорить: «Я чувствую...», нужно этому чувству дать имя. Распознавание эмоций – это первый и самый важный шаг к осознанному общению. Давайте прямо сейчас потренируем этот навык.

Упражнение «Угадай чувство»

Представьте следующие ситуации. Какие чувства, по-вашему, может испытывать в них ребёнок? А что бы почувствовали вы?

«Я потерял свой любимый пенал».

(Возможные чувства ребенка: грусть, досада, чувство утраты, страх, что родители будут ругаться. Ваши чувства: возможно, лёгкое раздражение, но и сочувствие).

«Ко мне не пришли на день рождения друзья».

(Чувства ребенка: глубокая обида, разочарование, чувство одиночества, мысли «со мной что-то не так». Ваши чувства: боль и жалость за него, желание защитить).

«Меня толкнули в коридоре, и я упал».

(Чувства ребенка: физическая боль, гнев, унижение, страх, что это повторится. Ваши чувства: тревога, возмущение, желание заступиться).

«Я получил пятерку по сложному предмету».

(Чувства ребенка: гордость, радость, уверенность в своих силах, облегчение. Ваши чувства: гордость, радость, возможно, умиление).

Как мы видим, за каждым, даже самым обычным событием, стоит целый спектр эмоций. Наша с вами задача – не только видеть поступок, но и стараться «прочитать» чувство, которое за ним стоит. Именно этому мы и должны учить детей: сначала заметить в себе это чувство, а уже потом действовать.

Теперь, когда мы разобрали принципы и немного потренировались, пришло время применить технику «Я-сообщения» в самом важном контексте – в диалоге между родителем и ребенком.

Упражнение «Практика Я-сообщения в парах: Родитель–Ребенок»



Разделитесь на пары. Один из вас – Родитель, другой – Ребенок. Родитель выбирает одну из ситуаций, которую сложно обсудить с ребенком (например, не делает уроки, много сидит в телефоне, грубит) и формулирует «Я-сообщение». «Ребенок» должен отреагировать естественным образом: как бы он ответил на такое обращение от родителя.

После короткого диалога поменяйтесь ролями, чтобы каждый побывал в обеих позициях.

Мало освоить технику самим. Для здорового общения в семье важно, чтобы ей владели все его члены, особенно дети. Научить ребенка использовать «Я-сообщения» – значит дать ему мощный инструмент для защиты своих границ и цивилизованного разрешения конфликтов. Начинать можно с малого: в моменты ссор сами проговаривайте его возможные чувства («Похоже, ты сейчас очень злишься, потому что я не разрешила...») и мягко предлагайте формулу: «Давай попробуем сказать не «ты плохой», а «я расстроился».

Сценарий родительского собрания
«Профилактика деструктивного поведения несовершеннолетних»⁶
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Уважаемые родители! Сегодня нам предстоит обсудить непростую, но крайне важную тему, связанную с безопасностью жизни и здоровья наших детей. Речь пойдет о таком феномене, как скулштутинг среди подростков. Проблема приобрела особую актуальность ввиду роста интереса к этой теме в детской и молодежной среде. Прошу вас внимательно ознакомиться с представленной информацией.

Многие считают, что скулштутинг – это явление далекое и чуждое нашим семьям, однако практика показывает, что подобное убеждение зачастую становится причиной серьезных упущений в предупреждении трагедии. Установка, что «мой ребенок или его друзья не способны совершить такое преступление» создает иллюзию защищенности и снижает нашу бдительность.

Что такое скулштутинг? Скулштутинг – это вооруженное нападение на территории образовательного учреждения, совершаемое, как правило, обучающимися или «бывшим» обучающимся. Целью таких действий является причинение массового вреда здоровью и создание атмосферы террора среди педагогов и обучающихся, которые становятся главными жертвами этих атак. Этот термин относится именно к случаям массового насилия, а не единичных актов, произошедших случайно или спонтанно.

Многие несовершеннолетние участники таких «акций» активно поддерживают экстремистские взгляды, испытывают недовольство существующими порядками и стремятся выразить свою позицию через насильственные действия. Исследования показывают, что группой риска подростков, подверженных вовлечению в экстремистские организации отличаются наличием определенных личностных особенностей, такими как: низкая самооценка, одиночество, депрессия, агрессия и озлобленность.

⁶ Методическая разработка представлена министерством образования и науки Курской области

Психологический портрет подростка



с экстремистскими наклонностями

- подавляет агрессию, «не умеет ей пользоваться»;
- испытывает безмотивную враждебность («ненависть ко всем») и годами фантазирует о сценах насилия как о форме возмездия или самоутверждения.
- имеет искаженное представление о собственном

финале, видя в суициде или гибели в противостоянии с правоохранительными органами иллюзорное «быстрое решение» накопившихся проблем. Смерть может восприниматься как последний акт мести миру-обидчику.

- переживает глубокую неудовлетворенность базовых потребностей: в принятии, признании, принадлежности и самореализации;
- проявляет активный и устойчивый интерес к темам скулштутинга, массового насилия, шок-контента;
- испытывает симпатию и эмпатию к девиантным и аномальным явлениям, восхищается публичным «хайпом» и скандальной известностью, героизирует фигуры маньяков и убийц;
- имеет негативное представление о будущем;
- обладает сугубо негативным видением будущего, не стремится к личностному росту и саморазвитию, оправдывая это циничными установками вроде «жизнь уже познана»;
- имеет нереалистично высокие требования к семье, школе и обществу в целом.

На какие тревожные сигналы родителям следует обратить внимание, чтобы распознать возможную вовлеченность несовершеннолетнего в экстремистскую деятельность?

Внешние маркеры

- Изменение стиля одежды, предпочтение черной цветовой гамме, аксессуары с символикой ненависти и разрушения.
- Стремление копировать внешний вид известных преступников, публичное восхищение ими.

Психоэмоциональные признаки

- Резкая перемена в поведении: повышенная раздражительность, апатичность, снижение успеваемости.
- Появление скрытности, отчужденности, увлечение темой насилия и смерти.
- Потеря мотивации к учебе, отсутствие друзей, изоляция от социума.

Специфические модели поведения в сети «Интернет»

- Активное присутствие в группах, поддерживающих идеи насилия и экстремизм.
- Размещение в личных аккаунтах или анонимно изображений со специфической символикой, мемов, содержащих язык вражды или угрозы.
- Подписки на страницы идеологов радикальных движений, изучение их биографий, цитирование их высказываний.

Вербальные маркеры в речи подростка (признаки риска экстремистских взглядов или увлечения скулштутингом): «всегда всех ненавидел», «пиплхейт», «биомусор», «нелюдей не жалко», «заявить о себе», «протест всему обществу», «пойти против системы», «взять огнестрел», «массштутинг», «бойня», «естественный отбор», «ЭиД» (Эрик Харрис и Дилан Клибولد), «ВР» (Владислав Росляков), «росляковцы» и другие.

Любое сочетание указанных признаков должно настороживать взрослых и служить поводом для немедленного обращения за консультацией к профильным специалистам.

Резюмируя вышесказанное хочется отметить и подчеркнуть важные сигналы, которые вы можете заметить у вашего ребенка и которые нельзя игнорировать:

- Внезапное изменение поведения.
- Выходки чрезвычайного характера.
- Желание приобрести оружие.
- Сообщение в любой форме о предстоящей расправе.

- Подражание внешности, одежде «скулшутеров»: узнаваемые стрижка, одежда (например, футболка с провокационной надписью («ненависть», «Бог»), черные перчатки, плащи).
- Садизм.
- Суицидальные высказывания.
- Экстремистские высказывания, интерес к насилию, солидаризация с идеями скулшутинга, оправдание убийц.
- Угрозы совершить «расправу».
- Речь, смена имиджа, увлечений по аналогии со «скулшутерами».

Что делать родителям при обнаружении признаков солидаризации с террористическими или экстремистскими идеями:



1. Обсудите с ребенком не только моральную, но и правовую ответственность за распространение и поддержку идеологии террористических движений.
2. Разъясните, что любая радикальная идеология манипулирует чувствами, подменяя конкретные проблемы абстрактной враждой.
3. Помогите подростку проанализировать, на кого или на что на самом деле направлены его злость, обида или чувство несправедливости.
4. Объясните, что провокационный контент создается профессиональными манипуляторами, чья цель – вовлечение и использование молодых людей в своих интересах.
5. Важно не оставлять подростка наедине с разрушительными чувствами. Обратитесь к профильным специалистам (педагог-психолог, психолог) поможет ему научиться распознавать, проживать и выражать гнев, обиду и боль, а также сформировать здоровые психологические ресурсы для преодоления трудностей.

Уважаемые родители! В случае, если вы обнаружили изменения в поведении своего ребенка или кого-то из его окружения, или толкнулись с информацией о реальной угрозе (например, о подготовке к преступлению), не бойтесь обращаться за помощью к специалистам.

Не игнорируйте проблему и не бойтесь ошибиться. Осознание реальности таких угроз является первым шагом к их предотвращению.

Говорите с детьми открыто. Обсуждайте эти темы. Сформируйте у ребенка четкую гражданскую позицию. Донесите до него, что своевременное сообщение взрослым или в компетентные органы о подобных угрозах – это не донос, а акт гражданской ответственности, мужества и реальная помощь тем, кто может пострадать.

Сценарий родительского собрания
«Профилактика авитального поведения подростков»⁷
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Дорогие родители! Сегодняшнее собрание посвящено очень важной теме – профилактике суицидального поведения у подростков. Информация, предоставленная на нашей встрече, поможет понять, как распознать тревожные сигналы и вовремя оказать поддержку нашим детям.

Хочу подчеркнуть важный принцип: суицидальное поведение подростка – это прежде всего язык отчаяния, а не желание смерти. Чаще всего это мощный, хотя и деструктивный, сигнал о непереносимой душевной боли, внутреннем конфликте или ощущении безысходности, с которыми он не может справиться в одиночку. Поэтому проявление заботы и своевременная помощь позволяют избежать трагедии.

Самоубийство представляет собой осознанное решение прекратить собственную жизнь. Эта тема особенно остро проявляется среди молодежи и тесно связана с внутренними конфликтами подростков, их сильными эмоциями, ощущением беспомощности или чрезмерным стрессом.

Особенность подросткового суицида в том, что он не происходит внезапно, а обычно развивается на фоне самоповреждающего поведения – действий, направленных на причинение себе боли или повреждений без намерения умереть. Такие действия могут включать порезы, ожоги, удары или нанесение других повреждений, а также голодание или переедание. По статистике, у подростков часто сначала проявляется самоповреждение как способ справиться с сильными эмоциями или снять внутреннее напряжение, а в некоторых случаях это может служить предвестником или маркером возможного суицидального намерения.

Уважаемые родители, важно понимать, что самоповреждающее поведение – это предупреждающий сигнал, который нельзя игнорировать! Он свидетельствует о том, что у подростка есть внутренние переживания, которые он не может выразить

⁷ Методическая разработка представлена министерством образования и науки Курской области

словами или решить самостоятельно. Ему нужна помощь, и он не знает, к кому обратиться.

Почему подростковый возраст особенно уязвим для суицидального и самоповреждающего поведения? Этот период – время больших перемен, внутренних кризисов, скачков роста, физиологических и гормональных изменений у ребенка, что делает подростков более чувствительными к социальному давлению и подверженными рискам. У подростков и детей часто отсутствует ясное понимание того, что смерть – это навсегда. Их опыт жизни еще слишком невелик, чтобы полностью осознать, насколько необратимо это решение. Иногда можно услышать от них такие слова: «Если я умру, все огорчатся, и больше никто так со мной не обращаться не будет». Но они не понимают, что смерть – это не временное исчезновение, а окончательный конец, что для них уже не важна никакая жизнь. Именно поэтому подростковые суицидальные поступки принципиально отличаются от взрослых: у них еще нет твердых знаний о ценности жизни и страха перед смертью. Для них это кажется чем-то другим – временной слабостью или протестом, а не окончательным уходом.

Понимание причин и мотивов, которые толкают подростков к суицидальному поведению, очень важно для того, чтобы своевременно заметить тревожные сигналы и помочь своему ребенку.

Некоторые подростки прибегают к суициду как к «протесту». Они чувствуют, что в их окружении есть что-то или кто-то, кто для них стал враждебным или несправедливым. В такой ситуации они могут использовать рискованные поступки или самоповреждение как способ выразить свою боль и недовольство или как средство показать окружающим, что их положение «очень тяжелое». Часто у таких подростков высокая самооценка, и они активно борются с теми, кто их окружают – превращая внутреннюю агрессию во внешние проявления боли.

Другой мотив – это желание привлечь внимание («крик о помощи») и получить поддержку. Подростки чувствуют, что их не слышат, и пытаются привлечь внимание, чтобы окружающие заметили их страдания и помогли изменить

ситуацию. В этом случае они более пассивны – им нужен кто-то, кто услышит их внутренний крик и поможет выйти из трудной ситуации.

Также есть те, кто хочет избежать трудноразрешимых ситуаций – чувствует, что дальше жить в определенных условиях невозможно. Внутри у них очень сильная ценность собственной жизни, поэтому они ищут путь избавиться от боли и страдания – даже если для этого им приходится прибегнуть к самым опасным действиям, чтобы «убежать» от своих проблем.

Некоторые подростки изо всех сил наказывают себя за свои ошибки или внутренние конфликты. Они чувствуют, что борются с внутренним врагом – частью себя, которая их ругает или обвиняет. Их поступки – попытка избавиться от самоуничтожительных мыслей, снять внутреннюю боль и найти свои ошибки. Такой внутренний конфликт может привести к тому, что подросток чувствует себя совершенно потерянным и одиноким.

И, наконец, есть те, для кого жизнь кажется беспрогнозной. Они желают отказаться от существования, потому что не видят другого выхода – это их способ избавиться от страдания и боли, которые невыносимы. Они хотят избавиться от безысходности и чувствуют, что больше не могут бороться.

Понимание этих мотивов помогает нам как родителям быть внимательнее, слушать и поддерживать своих детей в трудные моменты. Важно помнить, что за каждым опасным поступком стоит внутренний конфликт или сильная потребность в помощи. Мы всегда можем стать для них опорой и поддержкой, чтобы пройти через трудности вместе.

Давайте рассмотрим тревожные сигналы, свидетельствующие о риске суицидальных намерений.

1. Пресуицидальный период: проявляется в длительном проявлении подавленности и тревоги, депрессивные настроения, частые приступы печали, апатии, ощущение бессмыслицы существования.

2. Прямые высказывания подростка, фразы: «Жизнь потеряла смысл», «Я больше не хочу жить», «Все бесполезно».

3. Раздаривание значимых личных вещей: передача важных предметов друзьям или родственникам, словно заранее готовясь к уходу.

4. Резкое изменение настроения: неожиданные подъемы или падения эмоционального фона.

5. Изоляция: стремление избегать общения, отказ от привычных социальных контактов, закрытость и одиночество.

6. Прощания: Необычные встречи с друзьями и родственниками, попытки наладить отношения перед возможным расставанием навсегда.

7. Тематические рисунки: изображения могил, крестов или мрачного пейзажа, отражающие внутренний мир ребенка.

8. Заинтересованность в тематиках смерти, коллекционирование изображений кладбища или ритуала погребения.

9. Открытые угрозы: Прямые намеки на желание покончить с жизнью («Хочется уйти», «Скоро все закончится»).

10. Упоминания конкретных способов или планов совершения самоубийства.

11. Отстраненность в соцсетях: сокращение онлайн-аккаунтов, потеря интереса к виртуальному общению.

12. Потеря увлечений: резкий упадок прежних хобби и любимых занятий.

13. Негативные изменения здоровья: агрессивность, раздражительность, нарушение сна, аппетита.

Эти маркеры являются сигналами тревоги, требующими немедленного внимания взрослых, ведь забота и внимание близких способны предотвратить трагедию. Чем раньше заметить проблему, тем выше шансы спасти юную жизнь и вернуть ребенку радость полноценного бытия.

Что делать родителям для профилактики авитального поведения ребенка?

1. Повышение осведомленности и образования. Семья должна понимать признаки и факторы риска, способные привести к развитию суицидальных мыслей. Важно обсудить, что такое депрессия, тревожные расстройства и почему важно своевременно обращаться за профессиональной психологической поддержкой.

2. Создание поддерживающей среды.



Регулярное общение внутри семьи способствует укреплению эмоциональных связей и снижает чувство одиночества и изоляции. Члены семьи должны открыто выражать свою поддержку друг другу и проявлять внимание к изменениям настроения и поведения.

3. Поддержка позитивного образа жизни.

Здоровое питание, физическая активность и достаточный отдых способствуют улучшению общего самочувствия и снижению уровня стресса. Рекомендуется регулярно заниматься спортом вместе с семьей, организовывать совместные прогулки и мероприятия.

4. Обращение за профессиональной помощью. При появлении признаков депрессии или другого психологического расстройства члены семьи должны незамедлительно обратиться к педагогу-психологу, психологу, психиатру. Своевременное лечение позволяет избежать развития тяжелых состояний и снизить риск самоубийства.

5. Контроль над доступностью опасных предметов. Необходимо ограничить доступ к средствам, способным вызвать саморазрушительное поведение, таким как оружие, лекарства и токсичные вещества. Это особенно актуально в периоды повышенного риска.

6. Ограничение влияния негативных факторов. Избегайте конфликтов и стрессовых ситуаций, которые могут спровоцировать негативные эмоции. Создавайте благоприятную атмосферу дома, поощряйте позитивные отношения и уважение друг к другу.

Эти меры помогут создать здоровую семейную среду, способствующую профилактике суицидального поведения и сохранению благополучия всех членов семьи.

Обсуждая кризисное состояние ребенка, мы неизбежно подходим к самому сложному и ответственному вопросу: как начать разговор? Предлагаю вам рассмотреть примерную схему такого диалога.

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

Перефразирование: «Правильно ли я понял(а), что ...?», применение техник активного слушания (поддакивание, кивание головой, повторение позы собеседника)

Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньшеправлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг? Давай вместе подумаем кто может тебе помочь»

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

Сегодня мы обсудили важную тему, касающуюся предотвращения суицидального поведения у подростков. Наше совместное усилие направлено на создание условий, в которых наши дети смогут развиваться гармонично и уверенно преодолевать жизненные трудности. Спасибо за ваше активное участие и неравнодушие. Пусть ваши дети растут счастливыми и уверенными в завтрашнем дне!

Сценарий родительского собрания
«Профилактика зависимостей (курение, алкоголизм, наркомания)»⁸
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Взрослеют наши дети. Более серьезными становятся их проблемы, и их все труднее нам решать. Сегодня я хотела бы предложить вам задуматься о вредных привычках, поговорить о том, как можно уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков. Может быть, мы не найдем твердого ответа на вопрос, как справиться с этой проблемой, но попробуем все же разобраться.

Пример о гибели лошади от капли никотина настолько показательный, что в наши дни вряд ли кто-то станет всерьез доказывать безвредность курения. Тем не менее, миллионы людей по-прежнему сознательно подвергают себя и окружающих воздействию табачного дыма. Важно понимать: большинство из них курит не ради удовольствия, а из-за сформировавшейся физиологической и психологической зависимости. Когда эта потребность не удовлетворяется, человек испытывает настоящие страдания, как психический дискомфорт, так и физическое недомогание.

Практически каждый курильщик хотя бы раз ловил себя на мысли: «Пора бы завязать...» К сожалению, для многих эта мысль так и остается благим намерением, не переходящим в действие из-за недостатка воли или поддержки. И тогда в ход идут самооправдания, порой довольно неуклюжие. Даже у самых закоренелых любителей сигарет порой возникает горькое сожаление: «Лучше бы я никогда не начинал...»

Парадокс в том, что эта мысль почти никогда не посещает человека в юности, когда он впервые из любопытства или «за компанию» берет в руки сигарету. Именно поэтому ключевая задача взрослых – не просто информировать, а предотвратить превращение мимолетной «забавы» в тяжелую, изнурительную зависимость, которая будет годами отравлять жизнь.

⁸ Методическая разработка представлена министерством образования Магаданской области

Прежде всего, уважаемые родители, вы должны отдавать себе отчет вот в чем: если кто-то из взрослых членов семьи курит, ребенка очень нелегко убедить в пагубности курения. Исследователи установили, что дети курящих родителей вдвое чаще, чем некурящих, сами становятся курильщиками. Поэтому родителям в поисках внутренних сил для отказа от вредной привычки стоит вспомнить об очень важном аргументе: сделать это надо ради блага детей.

Родители – независимо от того, курят они сами или нет, – часто испытывают тревогу и разочарование, узнав, что их ребенок впервые попробовал сигарету. Первым порывом, кажущимся логичным, может стать желание немедленно и строго наказать. Однако более эффективным и взвешенным подходом будет не реактивное осуждение, а спокойный анализ произошедшего.

В каком возрасте ребенок может позволить себе эту «шалость»? Как выясняется, в любом. Считается, что, курение – одна из проблем подросткового возраста. Однако иногда приходится сталкиваться и с тем, что сигарету берет младший школьник или даже дошкольник. Зачем он это делает? Ответ, как правило, прост: ребенок, стремящийся в игре приобщиться к миру взрослых, желает ощутить себя в какой-либо роли. К многочисленным атрибутам игры может добавиться в том числе сигарета или бутылка.

Если вы застали ребенка с сигаретой (так или иначе узнали о его поступке), не торопитесь наказывать. Объясните ему, что табак не приносит удовольствия (в это он охотно поверит, опираясь на свой опыт), что некоторые взрослые привыкли к сигаретам, но страдают от этого. Воспринимая курение как отклонение от нормы, ребенок, по крайней мере, на несколько ближайших лет воздержится от него. Чем старше ребенок, тем более серьезной становится для него проблема курения. В каком-то смысле курение для школьника еще игра.

Однако сам он это так не воспринимает. Для подростка уже недостаточно изображать взрослого. Он осознает в глубине души всю условность этой игры. Подросток уже стремится действительно быть как взрослый или, по крайней мере, максимально походить на него. Легче всего кажется (и оказывается) перенять внешние приметы взрослого мира, явно отличающие взрослого от ребенка.

Главный механизм курения подростка – подражание (взрослым или тем сверстникам, кто уже приобщился). В любом возрасте первая затяжка физически неприятна, однако у подростка психологические мотивы уже достаточно сильны, чтобы побороть отвращение, которое к тому же с каждой следующей сигаретой постепенно угасает.

Еще одна вредная привычка – алкоголь. В нашей стране развернута агрессивная, направленная на молодежную среду реклама пива, что вполне объяснимо безудержным стремлением к обогащению производителей. Но пиво, при всех своих достоинствах, очень опасная вещь.

«Пивной алкоголизм» формируется более незаметно и обманчиво. Среди молодых людей в возрасте от 15 до 20 лет, больных алкоголизмом, потребители так называемых легких алкогольных напитков (пива, коктейлей) составляют 73,5%.

Один литр пива равнозначен по крепости и воздействию на организм 120 граммам водки. Сегодня на одного россиянина, включая новорожденных детей и стариков, приходится 40 литров пива в год.

Как воспрепятствовать формированию любой вредной привычки? Как и в большинстве иных ситуаций, насилие наименее эффективно. Данное утверждение особенно справедливо для тех случаев, когдаластное и жесткое отношение родителей к детям стало преобладающим педагогическим стилем. Пусть это не покажется чрезмерным обобщением, но чем более ровные и доброжелательные отношения поддерживаются в семье, тем меньше вероятность того, что самоутверждение подростка примет искаженные формы. Те подростки, которые, несмотря на кризисный характер своего возраста, сохранили уважение и доверие к родителям, менее склонны следовать негативному примеру сверстников. Если же родители воспринимаются как чуждая, несправедливая и враждебная сила, то чем упорнее и жестче настаивают они на своих запретах, тем сильнее ответное стремление обойти их.

Мы, взрослые люди, прекрасно знаем о пагубном влиянии алкоголя, курения. Такой информацией владеют и наши дети. Они прекрасно знают, что «курильщики»

страдают сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями. Наверняка многое известно им о вреде алкоголя.

В этой связи, задача взрослых состоит в том, чтобы сосредоточиться на том, что и каким образом донести до ребенка, чтобы в его сознании естественным образом сформировалась устойчивая личная позиция неприятия и отказа – будь то в отношении сигарет, алкоголя или наркотиков. Речь идет не о запугивании запретами, а о воспитании внутренних убеждений, основанных на понимании ценности здоровья, личной свободы и осознанном выборе.

Предлагаю рассмотреть несколько ситуаций и придумать их решение.

Ситуация 1. Вы приходите домой неожиданно для дочери, и застаете ее судорожно курящей у открытого окна. Увидев вас, она не прекращает курение, а с вызовом говорит вам, что таким образом расслабляется после напряженного учебного дня. Ваши действия?

Ситуация 2. Ваш ребенок нашел информацию о курении: в России курят 65% мужчин и 30% женщин и задает вам такой вопрос: «Если курить так вредно, почему же так много людей курят?» Что вы ответите?

Ситуация 3. Однажды вечером Ваня возвращался из кино домой. В темном переулке его догнала компания старших ребят. Они начали приставать и требовать деньги. Один ударил. Ваня упал. К счастью, на помощь пришел незнакомец, который быстро разогнал хулиганов. Он назывался Сергеем. Ваня и Сергей начали общаться, потом подружились. Как-то раз Сергей познакомил Ваню со своими друзьями. Один из них достал из сумки банку пива и стал протягивать каждому по очереди. Ваня знает, что пиво вредно для здоровья, но в то же время ему не хочется обидеть и потерять друга, который выручил в трудную минуту. Как поступить Ване?

Сейчас я прочитаю отрывок из книги Ф. Углова «Сердце хирурга».

«...У них была небольшая и дружная семья. Отец работал на заводе, она на фабрике. Сын Ваня десяти лет перешел в четвертый класс. Он хорошо развивался, учился на «отлично», проявлял способности к рисованию.

Отец увлекался рыбалкой, и сын нередко рыбачил в летнее время вместе с ним. Зимой отец уходил со своими приятелями на подледный лов и сына, как правило,

с собой не брал. В этом году Ваня упросил взять его с собой. Когда пришло время обеда, все товарищи отца собрались вместе, достали термосы с горячей пищей. Кроме того, каждый вытащил по бутылке водки. Как говорят злые языки, весь интерес зимней ловли для рыбака заключается в том, чтобы выпить на морозе. И в этот раз всем налили по стакану водки! Мальчику тоже поднесли стакан, наполовину наполненный водкой. Он испугался, так как знал, что вино вредно. Мать неоднократно ему об этом говорила.

– Я не буду пить. Мне мама запретила, – робко возразил он. Но его сразу же стали уговаривать все мужчины.

– При чем тут мама? Ты же мужик! Надо привыкать быть в компании!

– С мороза обязательно надо выпить, чтобы согреться!

– Я не замерз, – продолжал сопротивляться мальчик.

– Зачем уговариваете мальчишку? Надо радоваться, что он не хочет пить, – возразил кто-то из компании.

– Пускай привыкает, на то он и мужик, – настаивали другие.

– Ничего, сынок, выпей, раз старшие просят, – согласился отец, на которого мальчик все время поглядывал, как бы ища у него защиты.

Ваня выпил немного и тут же, закашлявшись, поставил стакан.

– Нет, брат, давай выпей как следует, чтобы согреться.

– Пей, это сначала водка кажется горькой, а потом сладкой будет! Первая рюмка колом, вторая соколом, – гоготали мужики и настояли на том, чтобы Ваня выпил.

За второй прием он сделал еще несколько глотков, но, не допив до конца, оставил стакан. По словам отца, выпито было не более одной трети стакана. Ему дали закусить, но руки у него дрожали, его мутило, и есть ему не хотелось. Мужики, довольные своей шуткой, отстали от мальчика, занялись другими разговорами, угощая друг друга. Мальчик же, посидев немного, вдруг повалился на снег и потерял сознание. Отец подбежал к нему, а тот лежит бледный, глаза закрыты, дышит прерывисто. Опомнившись, отец схватил сына на руки и, благо у одного из рыбаков была машина, срочно повез ребенка в больницу.

Врачи спасали ребенка, делали уколы, вливания. Но ничего не помогало. Поздно вечером врач вышла усталая, бледная и сказала, что Ваню спасти не удалось, он умер, не приходя в сознание.

Отец тяжело переживал смерть своего единственного любимого сына, которую он, что называется, сам ему уготовил. В недоумении разводил руками: неужели из-за такого малого количества спиртного может наступить смерть? Ведь он не выпил и полстакана?»

К сожалению, взрослые подчас действительно мало осознают всю опасность алкоголя, а употребление алкогольных напитков зачастую начинается по вине взрослых.

Наши дети знают, о чем мы сегодня говорим на собрании. И, наверно, думают, что, вернувшись с собрания, вы приметесь за нравоучения и нотации. Давайте покажем и докажем нашим детям, что мы не только заинтересованные, но и творческие люди. Предлагаю каждой группе выполнить задания. А завтра дети познакомятся с вашими работами.

Задание первой группе: написать стихотворение о вреде курения.

Задание второй группе: написать листовку о вреде наркотиков.

Задание третьей группе: нарисовать плакат о вреде алкоголя.

Уважаемые родители, давайте, объединив усилия, поможем нашим детям избежать вредных привычек!

Сценарий родительского собрания
«Способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций»⁹
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 9–11 классов
общеобразовательных организаций)*

Часто мы сталкиваемся с утверждением: «У хороших родителей вырастают хорошие дети». Однако, задумываясь над ним, мы нередко оказываемся в тупике – а что, собственно, делает родителей «хорошими»?

Можно ли считать образцовыми тех, кто:

- никогда не испытывает сомнений;
- неизменно уверен в собственной правоте;
- точно знает, чего хочет ребенок и что ему позволено;
- безошибочно прогнозирует поведение чада в разных ситуациях;
- с полной уверенностью рисует картину его будущего?

А как насчет родителей, погруженных в постоянную тревогу? Тех, кто:

- теряется при любых неожиданных проявлениях в поведении ребенка;
- колеблется, решаясь на наказание, а после – мучается чувством вины;
- воспринимает любое нестандартное действие ребенка как повод для беспокойства;

– сомневается в своем авторитете и в том, любят ли его дети;

– тревожится о пагубных привычках, дурном влиянии окружения и психическом здоровье ребенка?

Похоже, ни первый, ни второй тип не соответствует идеалу «хороших родителей». Чрезмерная самоуверенность и избыточная тревожность одинаково мешают эффективному воспитанию.

В большинстве сфер деятельности мы опираемся на определенные нормы и эталоны. Но в воспитании детей четких критериев «правильности» не существует. Мы осваиваем родительскую роль постепенно – подобно тому, как учимся быть супругами или овладеваем профессиональными навыками.

⁹ Методическая разработка представлена министерством образования Магаданской области

Януш Корчак, известный чешский педагог, подчеркивал: «Нет детей – есть люди, но с иным масштабом понятий, иными источниками опыта, иными стремлениями, иной игрой чувств».

Если взрослый продолжает видеть в подростке маленького ребенка, конфликты неизбежны. Отношение «сверху вниз», характерное для общения с малышами, не только тормозит взросление, но и противоречит внутреннему ощущению подростка, его стремлению к самостоятельности.

Ключевой момент: именно взрослый должен инициировать трансформацию отношений. Только так он сможет сохранить конструктивный контроль над ситуацией и наладить взаимоотношения.

Если же перемены начинают происходить по инициативе подростка, это сигнализирует о том, что в отношениях уже накопились серьезные противоречия.

Далее события могут развиваться по следующим сценариям.

Сценарий первый:

- 1) трудности нарастают, конфликт углубляется;
- 2) из-за упорства взрослого ломка прежних отношений может затянуться на весь подростковый период и принять форму хронического конфликта;
- 3) деспотизм взрослого может вызвать у подростка стремление отплатить ему за подавление личности, «отыграться» на других.
- 4) длительный конфликт порождает у подростка желание уйти из дома;
- 5) подросток находит способы обойти запреты, начинает лгать, приспосабливаться, притворяться;
- 6) требования, советы, мнения родителей отвергаются сразу, в результате взрослый оказывается совершенно бессильным, утрачивает возможность влиять на ребенка.

Сценарий второй:

- 1) взрослый под напором подростка, но вопреки собственным взглядам начинает сдавать свои позиции, разрешать то, чего не разрешал раньше;
- 2) столкновений меньше, но их возможность все время витает в воздухе;

3) любое отступление родителей подросток использует в свою пользу; это становится средством достижения желаемого.

Сценарий третий:

1) родители начинают видеть в подростке не ребенка, а более взрослого человека и соответственно этому перестраиваются;

2) трудности, проблемы во взаимоотношениях уменьшаются.

Какой сценарий выберете вы, уважаемые родители, зависит от вас!

Между подростками и взрослыми идет нескончаемый спор.

«Я уже не ребенок», – заявляет молодой человек, отстаивая свое право на самостоятельность. «Но ты еще не взрослый», – отвечают ему, ограничивая и контролируя. «Я еще не взрослый!» – говорит он, прося о поддержке и терпимости. «Но ты уже не ребенок!» – слышит он на это и сталкивается с требовательным постоянным недовольством старших. Неудивительно, что подростков часто отличают конфликтность, раздражительность, даже агрессивность.

Уважаемые родители, предлагаю вам ответить на ряд вопросов по «наболевшим» проблемам отношений «подросток – родители».

| Вопрос | Да/нет | Причина |
|---|--------|---------|
| Если бы вам предложили опять стать ребенком, пережить детство, вы бы согласились? | | |
| Много ли есть моментов, которые вы согласились бы пережить вновь? | | |
| Есть ли моменты, о которых вы предпочли бы забыть навсегда? | | |
| Если бы была возможность, вы смогли бы что-либо посоветовать вашим родителям для лучшего понимания вас как подростка? | | |
| Выбрали ли вы своих родителей родителями вновь? | | |
| Если бы вы стали ребенком, хотели ли бы вы воспользоваться вашим взрослым опытом? | | |

Проанализировав собственные воспоминания о детстве, многие, вероятно, осознают: отношения с родителями не всегда были безоблачными. Наверняка всплывают эпизоды, когда взрослые не понимали нас, вводили неоправданные запреты, читали длинные нотации, не пытаясь вникнуть в истинные причины нашего

поведения. Мы помним, как остро переживали эту нечуткость, как страдали от ощущения несправедливости и невозможности быть услышанными.

Но если оглянуться на собственную родительскую практику, – насколько мы сами избегаем повторения этих сценариев? Удалось ли нам извлечь уроки из опыта собственных родителей, проанализировать их недочеты и ошибки, чтобы не воспроизводить их в отношениях с детьми? Здесь крайне важно совершить мысленный переворот: выйти из привычной роли родителя и попробовать взглянуть на ситуацию глазами собственного ребёнка. Представьте, что вы – ваш сын или дочь. Какие чувства вы испытываете, когда:

- вам категорично запрещают то, что кажется важным;
- вас отчитывают, не выслушав объяснений;
- ваши переживания обесценивают фразой «Это ерунда»?

Попробуйте ответить на эти вопросы предельно честно – именно такая рефлексия помогает увидеть «слепые пятна» в собственном родительском поведении.

Особенно остро проблема непонимания встает в период подросткового кризиса. Одна из самых распространённых и губительных ошибок родителей в конфликте с подростком – сведение «помощи» к примитивным мерам: наказанию, крику, тотальным запретам. Взрослые упорно повторяют эти действия, хотя давно убедились: эффект кратковременный, а зачастую и обратный. Вместо исправления поведения – нарастание отчуждения, вместо послушания – скрытое сопротивление.

Примечательно, что, жалуясь на «плохое поведение» ребенка, родители часто бессознательно блокируют мысль о необходимости менять собственное поведение. Фразы вроде «Речь ведь не обо мне...» или «Я уже все перепробовал – ругал, стыдил...» красноречиво демонстрируют ключевой перекос: ребенка воспринимают не как равноправного участника отношений, а как объект для воспитательных манипуляций. Такая позиция изначально обрекает диалог на провал.

В основе многих подростковых протестов лежит фундаментальная потребность – быть признанным как партнер в семейных отношениях. Подростку жизненно важно

чувствовать, что его мнение уважают; иметь возможность обсуждать правила, а не просто подчиняться им; видеть, что родители готовы к компромиссам; ощущать эмоциональную поддержку, а не только контроль.

Когда эти потребности игнорируются, протест усиливается – порой до форм, пугающих самих родителей.

Восстановление разорванных связей с подростком начинается не с требования изменения от него, а с глубокой переоценки собственной родительской позиции.

Родителям важно объективно оценить, где они были правы и поддерживали, а где, руководствуясь благими намерениями, «перегибали палку» – проявляли излишнюю строгость, несправедливость или игнорировали чувства ребенка.

Успешное разрешение конфликтов зависит прежде всего от поведения взрослых. Когда подросток совершает поступок, вызывающий тревогу, наша реакция должна быть:

- адекватной – соответствовать серьезности проступка, а не силе нашего эмоционального всплеска;
- не унизительной – избегать оскорблений, обесценивания, сравнений с другими;
- конструктивной – предлагать альтернативы, а не только запреты;
- последовательной – правила должны быть ясными и применяться одинаково в разных ситуациях.

Чтобы найти выход из конфликтной ситуации, стоит придерживаться алгоритма:

Остановиться. Прежде чем реагировать, сделать паузу, чтобы эмоции не затмили разум.

Выслушать. Дать подростку высказаться без перебиваний и оценочных суждений.

Проявить эмпатию. Показать, что мы понимаем его чувства («Я вижу, ты расстроен...»).

Обозначить проблему. Четко сформулировать, что именно вызывает беспокойство, без обобщений («Ты пропустил три занятия» вместо «Ты совсем перестал учиться»).

Искать решение вместе. Предложить подростку внести свои идеи, обсудить плюсы и минусы каждого варианта.

Договориться о конкретных шагах. Определить, кто и что будет делать, установить сроки и критерии успеха.

Поддерживать. После принятия решения важно показывать, что мы верим в способность ребенка справиться с ситуацией.

Такой подход требует больше времени и душевных сил, чем привычный крик и запреты. Но именно он создает основу для доверительных отношений, где подросток чувствует: его слышат, его уважают, его готовы поддержать – даже когда он ошибается.

Как развивается конфликт? Какие этапы он проходит и что же делать?

Первый этап. Прояснение конфликтной ситуации.

1. Говорить только о конкретном событии, а не о личности ребенка. «Давай обсудим то, что случилось», «Я очень беспокоюсь за тебя...», «Меня тревожит, что ты...» Исключить высказывания вроде: «Ты опять... Ты вечно... Обманщик! Хулиган!».

2. Необходимо выслушать ребенка.

3. Уточнить, в чем проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.

4. Убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему.

5. Рассказать ребенку более точно о своем желании и переживании.

6. Понять, какая же именно потребность ребенка ущемлена.

7. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.

Второй этап. Сбор предложений.

1. Желательно начать с вопроса: «Как же нам быть?», «Как поступить?», «Как ты думаешь, что с этим делать?», «Как мы можем исправить ситуацию?».

2. Надо дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты.

3. Не отвергать никаких, даже абсурдных, предложений.
4. Если предложений много, их можно записать на бумаге.

Третий этап. Оценка и выбор наиболее приемлемого предложения.

1. Провести совместное обсуждение предложений.
2. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.
3. Определить и осознать истинные желания друг друга.
4. Сделать акцент на том, что «трудные» вопросы лучше решать вместе.

Четвертый этап. Контроль над выполнением решения.

1. Если ребенок потерпит неудачу, желательно, чтобы он об этом сказал сам.
2. Разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи.
3. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.

Правила общения с ребенком

- Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они ни были. Если они у него возникли, значит, для этого есть основания.
- Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- Выражение недовольства действиями ребенка не может быть систематическим, иначе оно перестает восприниматься.
- Страйтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.
- Позволяйте ребенку ощутить отрицательные последствия своих действий или своего бездействия. Только тогда он будет взросльть и становиться сознательным.

О чем еще нужно помнить

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенка часто упрекают, он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок растет в терпимости, он учится понимать других.
- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.

А сейчас мы с вами обсудим ситуации, которые могут стать источником конфликта.

Ситуация 1. Подросток обманул родителей: сказал, что идет на тренировку, а сам отправился в кафе. В семье узнали об этом случайно. Типичная реакция на эту ситуацию – конфликт.

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

Ситуация 3. Дочь встречается с парнем из «неблагополучной» (по мнению родителей) семьи. Они всячески ограничивают ее общение с «предметом юношеских грех». Однажды, когда парень пришел прямо к ним домой, чтобы увидеть девушку, родители высказали ему все, что думали по поводу «так называемой любви». Результат – конфликт, отчуждение.

Ситуация 4. Подросток «погряз в двойках». Из школы постоянно идут жалобы учителей. Родители «принимают меры», но ничего не меняется. Юноша ушел в себя, грубит, прогуливает уроки. И вот однажды во время очередного конфликта он заявляет родителям, что машины можно монтировать и не имея среднего

образования и эту постылую учебу он намерен прекратить. Родители, которые имеют высшее образование, в ужасе. Что делать?

Чтобы лучше узнать себя, правильно оценивать, предлагаю вам два теста. Может, их результаты позволят вам посмотреть на себя по-другому и помогут, когда будете общаться с детьми.

Тест для родителей «Конфликтная ли вы личность?»

Выберите по одному ответу на каждый вопрос. Запишите ответы на бумаге, отвечайте максимально искренне, кроме вас результаты никто не увидит.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем вызываю огонь на себя.

2. Выступаете ли на собраниях с критикой руководства?

- а) нет;
- б) только если имею для этого веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли вы спорите с друзьями?

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры – моя «стихия».

4. Очереди, к сожалению, прочно вошли в нашу жизнь. Как вы реагируете, если кто-то лезет в обход?

- а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
- б) делаю замечание;
- в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
 б) молча возьму солонку;
 в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу, как вы отреагируете?

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
 б) сухо сделаю замечание;
 в) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась, как вы себя поведете?

- а) промолчу;
 б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
 в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к произошедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.

Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое:

а) – 4 очка, б) – 2 очка, в) – 0 очков.

От 22 до 32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете, только если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите

за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но, если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами - на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Мы пришли к важному выводу: зачастую конфликты с детьми возникают не столько из-за «трудного характера» ребенка, сколько вследствие непродуманных педагогических решений и порой – не самых тактичных действий самих родителей. Это касается не только общения с детьми, но и взаимоотношений между супругами, а также взаимодействия с окружающими людьми. Ребенок чутко воспринимает все модели поведения в семье и невольно перенимает их.

Поэтому стоит внимательно проанализировать собственную манеру общения с детьми. Возможно, есть моменты, которые требуют корректировки? Ведь именно мы, родители, становимся для ребёнка первым и самым значимым примером того, как следует выстраивать отношения с людьми. Невольно подавая негативный пример, мы рискуем заложить в сознании ребенка неверные паттерны поведения, которые впоследствии проявятся в его общении со сверстниками и, возможно, в будущей семейной жизни.

Уважаемые родители, я искренне верю: ваш родительский опыт и мудрость, дополненные новыми подходами к разрешению конфликтов, о которых вы сегодня узнали, станут надежным ориентиром в сложных ситуациях. Теперь у вас есть инструменты, позволяющие избежать ненужного противостояния с ребёнком. Вы сможете удержаться от импульсивной реакции и выбрать конструктивный путь – тот, что укрепляет доверие и взаимопонимание в семье.

Важно осознавать, что смысл сообщения определяется не только его содержанием, но и формой подачи – в частности, выбором слов и интонацией. Даже самые добрые намерения могут быть искажены, если мы выражаем

их грубыми, резкими или нецензурными выражения. Мат в повседневной речи особенно опасен по нескольким причинам. Во-первых, он снижает культуру общения, делая его примитивным и агрессивным. Во-вторых, такая лексика закрепляется в речевом обиходе и постепенно становится привычкой, от которой сложно избавиться. В-третьих, для детей и подростков нецензурные выражения, услышанные от взрослых, воспринимаются как норма – это влияет на их речевое развитие и социальные навыки. Наконец, мат нередко оскорбляет окружающих, создаёт напряженную атмосферу и разрушает доверие. Поэтому, выбирая слова, стоит задаваться вопросом: не только что я хочу сказать, но и как это будет воспринято. Вежливая, сдержанная и уважительная речь – признак внутренней культуры и заботы о тех, с кем мы общаемся.

Сценарий родительского собрания
«Вместе – ближе друг к другу»: искусство строить гармоничные отношения
с ребенком-подростком»¹⁰
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Добрый вечер уважаемые родители – участники встречи! Круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет ничего и никого кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Что-то делать с собой мы можем здесь только с помощью друг друга. Наше общение, то, что мы внесем в групповое пространство, только это и будет помогать пониманию себя. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые мы вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, есть несколько правил групповой работы.

Правило «здесь и теперь»: главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, так, как только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам во время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Ничего записывать, ничего зачитывать во время занятий нельзя. Кроме того, во время занятия выйти за дверь нельзя, что бы ни случилось.

Принцип эмоциональной открытости: если участник что-то думает или чувствует здесь и сейчас, то ему надо сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

Правило «стоп»: каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

¹⁰ Методическая разработка представлена министерством образования и науки Мурманской области

Правило искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые его бы успокоили, оправдали или, наоборот, обидели. Если давать партнеру по общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.

Правило не давать советы: совет, пусть даже необходимый и правильный, трудно выполним, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет – это, во-первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека, а, во-вторых, это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознаваемую агрессию на советчика.

Правило «Я-высказывания»: в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, так как только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

Правило запрета на диагнозы или оценку: оценка поступка есть ограничение личностной свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что может привести к «закрытости» членов группы.

Принцип личной ответственности: все, что происходит или произойдет с данным человеком в процессе групповой работы, – это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник группы, – это его выбор, за который он несет ответственность.

Принцип личного вклада: чем больше участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личностного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

Правило конфиденциальности: рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, – неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе,

а не за ее пределами, так как разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.

Принцип «круга»: во время работы каждый участник должен видеть всех. Говорить на занятии можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый участник должен находиться по возможности в равном положении относительно других участников.

Принцип инициативы участников: на занятиях обсуждается любая тема, исходя из желаний присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная.

Принцип включенности: на занятиях нет супервизоров, наблюдателей, оценщиков.

Упражнение «Молекулы»

Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть любым, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например, три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

Упражнение «Счет»

Уважаемые родители! Сейчас мы проведем небольшое упражнение на внимание и координацию. Я буду называть числа. Ваша задача – немедленно после того, как число прозвучит, встать ровно столько человек из зала, какое число я назвала.

А теперь давайте проанализируем, что произошло:

Почему, как вам кажется, не получилось выполнить задание четко с первой попытки?

С какими основными трудностями вы столкнулись? (Например, не сразу поняли инструкцию, не успели скоординироваться, каждый ждал, что встанет кто-то другой).

Что в итоге помогло вам выполнить задание правильно? (Например, появился лидер, который начал считать и организовывать; вы стали договариваться взглядами; просто лучше услышали друг друга).

Упражнение «Слепое слушание»

Одна или две пары выполняют задание, остальные наблюдают. Члены пары садятся за стол так, чтобы не видеть рук друг друга (за преградой или спиной друг другу). Каждому члену группы дается по семь спичек, одному из них ведущий составляет из семи спичек фигуру. Задача этого члена пары – объяснить другому, как лежат спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается смотреть на то, что делает партнер и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем преграда снимается, сравниваются результат и образец. Участники обсуждают трудности, которые они испытывали в ходе задания.

Упражнение «Разные ответы»

Перед выполнением упражнения с участниками обсуждается, как они понимают отличие уверенных ответов от неуверенных и агрессивных. Приводятся примеры. Группе предлагаются разные ситуации (мама не пускает гулять, поставили низкую оценку и другое), выбираются добровольцы и разыгрывается сценка. После показа группа обсуждает, какие ответы получились у участников. Обращается внимание не только на вербальное выражение эмоций, но и на невербальное.

Данное упражнение наглядно продемонстрировало, что одна и та же ситуация может быть разрешена совершенно по-разному в зависимости от стиля нашей коммуникации.

Мы увидели, как уверенный ответ, основанный на спокойном отстаивании своей позиции с учетом чувств другого, ведет к диалогу и взаимопониманию. Неуверенная реакция, наполненная оправданиями и страхом, часто приводит к уступкам и внутреннему дискомфорту. А агрессивный ответ, направленный на подавление собеседника, неизбежно вызывает эскалацию конфликта и разрушает отношения.

Сегодняшняя встреча была посвящена не просто обсуждению проблем, а поиску ключей к пониманию – пониманию сложного мира наших детей и самих себя в роли родителей. Благодарю вас за искренность, активность и ваше родительское сердце, которое ищет лучшие пути для своих детей. Желаю вам терпения, мудрости и радости от общения с вашими повзрослевшими, но все еще так нуждающимися в вас детьми.

Сценарий родительского собрания
«Безопасность детей и подростков. Как предотвратить преступления против
их половой неприкосновенности»¹¹
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–9 классов
общеобразовательных организаций)*

Уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о рисках, которым подвержены наши дети в современном мире. Все родители хотят, чтобы их дети были в безопасности дома, в школе и других общественных местах, чувствовали себя уверенными в себе, имели друзей, хорошо учились. Во многом благополучие детей зависит от нас, взрослых. Мы стараемся оберегать детей, но рано или поздно они выходят в социум, где часто учатся тому, что не всегда совпадает с нашим мнением, установками, взглядами.

Дети очень доверчивы, их жизненная позиция только начинает формироваться, поэтому информация, которая поступает извне, оказывает большое влияние на поведение и эмоциональное состояние детей. Мы можем контролировать реальный круг общения, но современные дети большую часть времени проводят в сети «Интернет» и, порой, за виртуальной информацией уследить сложно.

В сети «Интернет» дети часто компенсируют недостаток общения, доверяют незнакомым людям. Отсутствие критичности к предоставляемой информации может иметь необратимые последствия. Дети и подростки могут столкнуться с таким явлением, как «груминг» – установление дружеских отношений с ребенком с целью сексуальной эксплуатации.



Одной из распространенных и опасных тактик злоумышленников в сети «Интернет» является создание ложной цифровой личности. Преступник зачастую выдает себя за сверстника ребенка, чтобы вызвать доверие. Он инициирует общение в открытых чатах, на форумах или в социальных сетях, целенаправленно выстраивает видимость дружеских отношений и стремится

¹¹ Методическая разработка представлена областной комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав Новгородской области

перевести диалог в личную переписку. В приватной переписке («в привате») злоумышленник входит в доверие, выясняет личные данные, и под разными предлогами пытается договориться о личной встрече.

Особую тревогу вызывают явления, ставшие частью подростковой цифровой культуры, – обмен откровенными «селфи» и «секстинг» (переписка интимного характера). Подростковое стремление почувствовать себя взрослым, к сожалению, часто накладывается на еще не сформированную систему личных ценностей.

Каким образом можно обезопасить наших детей в виртуальном пространстве?

1. Установить круг общения вашего ребенка (виртуальный и реальный).
2. Разговаривать с детьми о правилах общения в сети «Интернет». Объяснять, что личная информация, которую они выкладывают в интернет (домашний адрес, номер мобильного телефона, адрес электронной почты, личные фото) может быть использовано против них.
3. Научить, как правильно реагировать на «кибербуллинг» (агрессора необходимо игнорировать и покинуть сайт). Учить прогнозировать свои поступки и последствия.
4. Контролировать интернет-контент (использование программы родительского контроля и контентной фильтрации, настройки безопасного поиска).
5. Контролировать время, проводимое несовершеннолетним в сети «Интернет».

Помните о том, что запреты здесь не работают. Будьте готовы предложить альтернативу, наполнить жизнь ребенка реальными событиями. Проанализировав, чем интересуется ребенок в сети «Интернет», поддержите его интерес увлечениями вне сети.

Вовлечение ребенка в сексуальные действия, как правило, происходит постепенно, а не является однократным случайным эпизодом. Оно может тянуться годами. Причем насилиник всегда значительно старше, сильнее, и жертва находится в зависимости от него. Обеспечение безопасности ребенка во многом связано с предостережением его от необдуманных контактов с посторонними людьми, но

этого все-таки может оказаться недостаточно, чтобы избежать сексуального насилия. В 85% случаев сексуальное насилие совершают не посторонний, а человек, которого ребенок знает, зависит от него, доверяет ему или даже любит.

Многие жертвы не рассказывают о перенесенном насилии, пока не станут взрослыми, а некоторые из них не рассказывают никогда. Часто действует прямое давление: насилиник угрожает жертве или ее близким. Ситуация усугубляется, если преступник знаком или даже является родственником – тогда ребенка могут разрывать страх, жалость или зависимость от этих отношений. Жертва нередко испытывает ложное чувство вины, считая себя ответственной за произошедшее, особенно если она была заинтересована во внимании агрессора. Добавляют сложности и то, что ребенок может попросту не понимать, что с ним совершают что-то преступное.

Именно поэтому детям необходимо знать о возможности сексуального насилия. Их природная открытость, воспитанное послушание и эмоциональная зависимость от взрослых, которые в норме являются опорой, в руках преступника превращаются в инструменты манипуляции. Насильник, пользуясь авторитетом и доверием, часто достигает своей цели, даже не прибегая к прямой физической агрессии. Он эксплуатирует саму суть детско-взрослых отношений, извращая их. Осведомленность ребенка о таких рисках и четкие правила безопасности становятся не нарушением его невинности, а необходимым щитом, защищающим его доверие от тех, кто готов этим доверием злоупотребить.

Как понять, что несовершеннолетний подвергался сексуальному насилию?

Нет единого набора признаков, по которым можно распознать, что ребенок подвергся домогательствам или другим формам сексуального насилия. Но можем выделить то, на что стоит обратить внимание:

- вялость, апатия, пренебрежение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, общее снижение настроения;
- уход от контактов, изоляция от друзей и близких или поиск контакта с целью найти сочувствие и понимание;

- нарушение умственных процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), снижение качества выполняемой учебной работы;
- отсутствие целей и планов на будущее;
- чувство мотивированной или немотивированной тревожности, страха, отчаяния;
- пессимистичная оценка своих достижений;
- неуверенность в себе, снижение самооценки;
- нежелание общения и неучастие в играх и любимых занятиях;
- проблемы со сном, кошмары, страх перед засыпанием;
- повышенная агрессивность и (или) высокая активность (гиперактивность);
- резкое нежелание идти в образовательную организацию или ехать в гости к родственникам нередко воспринимается родителями как бунтарство, лень или капризы. Но такое нежелание может быть попыткой обезопасить себя, прекратить взаимодействие с насилием;
- постоянная тревога по поводу возможной опасности или беспокойство по поводу безопасности любимых людей;
- у детей младшего возраста опыт домогательств может выражаться через «сексуализированное поведение»: соответствующие сюжеты в играх, повышенный интерес ко «взрослым» темам, сюжеты в рисунках.

Признаки, связанные со здоровьем:

- головные боли, боли в желудке, соматические симптомы;
- повреждения генитальной, анальной областей;
- наличие заболевания, передающегося половым путем и другое.

Предотвращение насилия возможно посредством формирования у детей и подростков четких, понятных и устойчивых правил безопасного поведения:

1. Не разговаривать с незнакомцами на улице и ни при каких обстоятельствах не впускать их в дом.
2. Никогда не садиться в чужую машину, даже если водитель представляется знакомым родителями.

3. Не принимать от незнакомцев подарки, угощения и категорически отклонять любые предложения пойти с ними куда-либо (домой, в гости, посмотреть что-то).

4. Не задерживаться на улице в одиночестве, особенно с наступлением темноты. В случае необходимости задержаться – немедленно позвонить родителям (родственникам).

5. Всегда, без исключений, отвечать «Нет!» на предложения «подвезти до дома» или «показать короткую дорогу».

6. При малейшем чувстве дискомфорта, настороженности или сомнения в человеке рядом – немедленно отойти от него, увеличить дистанцию или остановиться, чтобы пропустить его вперед. Безопасность важнее вежливости.



Помните, что сексуальное воспитание и развитие молодых людей и девушек, в первую очередь зависит от нас, взрослых. Важно, как можно раньше рассказать своему ребенку, в соответствии с его возрастом, о сексуальности. Ваш ребенок обратится к вам в случае домогательства лишь в том случае, если он знает, что с вами можно беседовать «о подобных вещах». Информируйте его о возможных видах преступности, но при этом помните, что ребенку всегда нужна ваша поддержка.

Чтобы предотвратить насилие по отношению к детям и подросткам, родителям необходимо уважать своего ребенка, не делать самим и не позволять другим заставлять его делать что-то против своей воли.

Если ваш ребенок говорит о нездоровом интересе к нему вашего мужа (сожителя), прислушайтесь к его словам, поговорите с мужем (сожителем), не оставляйте ребенка один на один с ним. Если же отношения зашли слишком далеко, расстаньтесь с этим человеком, ведь нет ничего дороже счастья собственного ребенка. Если вы заметили странность в поведении ребенка, поговорите с ним о том, что его беспокоит. Поддерживайте с детьми доверительные дружеские отношения. В этом случае ваше воздействие будет особенно эффективным.

Не запугивайте ребенка кем-либо или наказаниями. Вы можете посеять в его душе страх, который, разовьется с возрастом, атрофирует его волевые качества.

Надо помнить, что у детей и подростков есть права, которые защищаются законом! При совершении сексуального насилия в отношении детей, родителям необходимо обратиться за помощью в компетентные органы.

Если вы заподозрили, что с настроением ребенка что-то не так, он в течение длительного времени находится в угнетенном состоянии (часто состояние депрессии у подростка может внешне быть замаскировано под то, что многие родители воспринимают как лень), немедленно обращайтесь за помощью к специалистам.

Если не удается уговорить ребенка пойти на прием к профессионалам, то всегда есть возможность обратиться за помощью на Детский телефон доверия по номеру телефона 8-800-2000-122, короткий номер 124. Звонок бесплатный, анонимный.

Сценарий родительского собрания
«Профилактика вредных привычек школьников»¹²
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 1–4 классов
общеобразовательных организаций)*

Добрый вечер, уважаемые родители и коллеги. Спасибо, что нашли время прийти на родительское собрание. Тема нашей встречи – профилактика вредных привычек у детей младшего школьного возраста. Это важно потому, что именно в начальной школе закладываются поведенческие модели, которые могут сохраняться на долгие годы. Прошу вас удобно сесть, глубоко вдохнуть. Позвольте, как вы спокойны. Поставьте перед собой ладошки, как «гнездышко». Представьте, что в ваших ладонях сидит маленький желторотый птенчик. Вот он неуверенно встает на еще слабые лапки, доверчиво прижимаясь к вашим ласковым, нежным рукам. Чувствуете, как трепетно бьется его маленькое сердце? Согрейте его своим теплом. Задумайтесь о том, что ждет это беззащитное существо.

Что вы чувствуете? (Нежность и любовь, ответственность за его жизнь, судьбу).

Благодаря вашей каждодневной заботе, участию и вниманию птенец окреп, подрос. Превратился в прекрасную птицу. Он вот-вот выпорхнет с ваших ладоней! Посмотрите, какая птица слетела с ваших рук? Как она ведет себя? Уверенно осваивает пространство или испуганно прячется? Весело щебечет в стайке или одиноко сидит на ветке?

Уважаемые родители, сегодня мы с вами поговорим об одной из самых актуальных проблем современного общества – вредных привычках. Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Трудно с этим не согласиться. Ни для кого не секрет, что здоровье детей в наше время желает быть лучшим. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, – актуальная задача современного образования. Я являюсь учителем начальных классов и, приняв детей в первый класс, поставила для себя задачи: формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика. Здоровый образ жизни несовместим с вредными

¹² Методическая разработка представлена министерством образования Оренбургской области

привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Послушайте стихотворение.

Кроха – сын к отцу пришел

И спросила кроха:

«Если я курить начну – Это очень плохо?»

Видимо врасплох застал

Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папирису.

И сказал отец тогда,

Глядя сыну в очи:

«Да, сынок, курить табак,

Это плохо очень.»

Сын, услышав сей ответ,

Снова спрашивает:

«Ты ведь куришь много лет

И не умираешь?»

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой в припрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает одышка.

Сердце, легкие больны,

В этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил

За свое куренье.

Никотин – опасный яд,
 Сердце поражает,
 А смола от сигарет
 В бронхах оседает,
 Я бросал курить раз 5
 Может быть и боле,
 Да беда, курю опять,
 Не хватает воли.»
 «Ты мой папа, я – твой сын,
 Справимся с бедою.
 Ты бросал курить один,
 А теперь – нас двое.
 Я и мама не хотим
 Мы курить пассивно
 К нам ведь тоже никотин
 Попадает с дымом.
 И семейный наш бюджет
 Станет побогаче.
 Купим мне велосипед,
 Чтоб гонял на даче.»
 «Ну и кроха! Вот так сын-
 Хитрован ужасный.
 Все проблемы враз решил,
 Ладно. Я согласен.
 Но условия скорей
 Тоже выдвигаю –
 Ты и пробовать не смей.
 А я курить бросаю».

Младшие школьники очень внимательны и склонны к подражанию, копированию действий и поступков взрослых, причем как положительных,

так и отрицательных. Одни из этих поступков уже прочно вошли в привычку, а другие носят пока еще единичных характер.

Культура здоровья – один из важнейших компонентов общей культуры человека, важное условие для самореализации. Вот почему так важно воспитывать у маленького человека личностные приоритеты здоровья – уже в младшем школьном возрасте мальчик или девочка должны понимать, что здоровье – это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

У каждого из нас есть вредные привычки, которые иной раз мы даже не замечаем. Кто-то любит «грызть ногти», а кто-то накручивать волосы на палец, но есть и другие более серьезные вредные привычки, такие как курение, наркомания и алкоголизм. Избавиться от серьезных увлечений довольно сложно, если человек уже зависим от этого, но все, же можно. Самое главное захотеть этого. Главным недостатком вредных привычек может стать нанесение вреда не только себе, но и другим людям.

Даже однократный эксперимент с табаком или алкоголем может нанести вред растущему организму: влияние на развитие легких, сердечно-сосудистой системы и мозга. Электронные сигареты и вейпы также несут риск: никотин влияет на сосуды и нервную систему, ароматизаторы и добавки – на дыхательные пути.

Длительное использование гаджетов без перерывов ведет к утомлению глаз и ухудшению осанки. Правило 20-20-20: каждые 20 минут смотреть на предмет, находящийся на расстоянии 20 футов (~6 метров) в течение 20 секунд, или просто делать 2–3 минутный перерыв для движений.

Регулярные медицинские осмотры помогают выявлять ранние проблемы со здоровьем. Пожалуйста, соблюдайте календарь прививок и записывайтесь на профилактические визиты.

Если вы замечаете признаки хронической усталости, похудение или набор веса без видимой причины, частые жалобы на головные боли или боли в животе – обратитесь к педиатру или школьному медработнику. Мы проведем осмотр и при необходимости направим к профильным специалистам.

В завершение своего выступления хочу порекомендовать родителям усилить контроль за детьми, проводить с ними беседы о вреде наркотических веществ, формировать у детей навыки сопротивления негативным воздействиям социума, приобщать к здоровому образу жизни, записать детей в спортивные секции.

Наверняка для каждого родителя станет полной неожиданностью новость, что его ребенок был замечен в компании курящих подростков. Кому-то это предложили старшие ребята, кто-то взял сигареты у родителей. Еще более неприятно будет услышать, что сын или дочь уже попробовали спиртные напитки.

Что можем и должны делать мы, взрослые, чтобы уберечь наших детей от приобщения их к курению и алкоголю?

1. Какая польза от разговора с ребенком об алкоголе, табаке и наркотиках?

Дети сталкиваются с табаком, алкоголем и наркотиками в раннем возрасте. Научные исследования показали, что первые пробы хотя бы одного из этих веществ часто начинаются в возрасте двенадцати лет. Дети в таком юном возрасте не могут полностью осознать риск, связанный с употреблением этих веществ. Таким образом, вы можете помочь вашему ребенку принять здоровое решение и повысить его сопротивление давлению со стороны.

2. Имеет ли значение, если я сам курю или пью? Существует две причины, из-за которых родители уклоняются от разговора с ребенком на данные темы. Вы осознаете, что не имеете права говорить об этом, так как сами курите или пьете. Следующая причина, вы не видите необходимости в подобной беседе, так как ведете здоровый образ жизни.

В обоих случаях вы делаете ошибку. Независимо от вашего образа жизни, разговор на эту тему всегда полезен. Очень важно не избегать вопросов ребенка по поводу вашего личного поведения, даже если иногда это может обернуться довольно деликатной стороной. Чем честнее вы будете, тем проще будет вашему ребенку воспринимать то, что вы говорите.

3. Что делать, если вы узнали, что ребенок пробовал курить? Надо сказать, что вероятность возникновения такой ситуации достаточно велика. Если подобное случилось, не впадайте в панику, тем более в ярость! Прежде всего, поговорите

с ребенком. Попросите его объяснить, почему он решил попробовать закурить. Обратите внимание на окружение вашего ребенка: с кем он дружит, с кем проводит свободное время. Будет ошибкой, если вы категорически запретите дружбу, даже если друг ребенка вам не нравится. Может быть, стоит записать ребенка в спортивную секцию или кружок по интересам, где он сможет найти себе новых друзей.

4. Должен ли я запретить ребенку употреблять эти вещества? Простой запрет с акцентированием внимания на опасностях и факторах риска кажется наиболее логическим путем, но в большинстве случаев он не дает желаемого результата. В то же время не нужно недооценивать своего ребенка. Вокруг он видит много людей. Которые курят или пьют и, может спросить себя: «Почему они это делают, хотя всем известно, что это очень вредно? Наверное, в этом есть и что-то положительное?» Это стимулирует любопытство ребенка. Поэтому он должен сам научиться делать выбор и определять рамки своего поведения. Помогите ему. Необходимо, чтобы аргументы, представляемые ребенку, были ясными реалистичны. Ваши аргументы будут казаться ему более правдивыми и убедительными, если вы сами следуете тем жизненным правилам, о которых говорите. В такой атмосфере вероятность того, что ваш ребенок и дома, и за его пределами сможет принять здоровое решение, намного возрастет!

Правила поведения родителей:

1. Учитесь слушать и понимать ребенка.
2. Подумайте о своем примере.
3. Давайте советы, но не давите ими на ребенка.
4. Попасть задавайте детям вопросы: «Что думаешь об этом? А как бы поступил ты?»

5. Страйтесь сохранять открытость в общении с ребенком.

6. Научите ребенка говорить: «Нет».

Одним из важнейших правил мудрого правителя считалось: «Не требуй слишком много от того, кто не может; не жди слишком много от того, кто не хочет». Такое правило стоит взять на вооружение и родителям.

Семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами

воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и дружбу с вредными привычками.

Сценарий родительского собрания
«Школа – территория, свободная от травли!»¹³
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Уважаемые родители, вспомните ситуацию из вашей жизни, когда ребенка, часто обижают, или унижают (быют, задирают, обзывают, смеются и т.п.) другие дети этого класса. Если в Вашей жизни не было подобных ситуаций, я приведу, как пример, следующую.

Представьте себе, что ваш ребенок после школы рассказывает «школьные» новости: «Помнишь, к нам в класс пришла новенькая, Аня. Такая плакса. Ноет или молчит, а когда говорит, ничего не понятно, пол урока на нее уходит, а Елена Николаевна ее защищает. Мы сегодня взяли ее рюкзак и начали перебрасывать его от одного к другому. Она бегала за ним и плакала. Потом рюкзак забросили на шкаф. Из-за нее всем сделали запись в дневник за поведение и завтра родительское собрание».

Попытайтесь сейчас честно ответить себе, каким образом Вы бы отреагировали на эту новость. Отметьте точку на прямой от позиции «обычное дело, всегда кого-то дразнят, сами разберутся» (0 баллов) до «это недопустимо, надо обязательно что-то делать» (5 баллов).

Эту ситуацию трудно оценить сразу. Описанные события могут представлять непопулярность ребенка, который обладает какими-то особыми чертами, конфликт между детьми или агрессивное поведение. Если это повторяется систематически, то речь идет о травле.

Термин «травля» или «буллинг» может звучать непривычно, но явление, которое оно описывает, знакомо многим. По сути, это та самая детская жестокость, с которой мы сталкивались или о которой слышали. Это не просто единичный конфликт, а целенаправленное издевательство, которое может проявляться по-разному: от насмешек и игнорирования до физического насилия и порчи вещей.

¹³ Методическая разработка представлена министерством образования Пензенской области

Почему же это так распространено, особенно в школах? Дети, попадая в большой коллектив, только учатся взаимодействовать друг с другом и еще не всегда понимают, где проходит грань дозволенного. Участники такой травли часто испытывают особое чувство единения и даже эйфории. Они чувствуют себя частью группы, «правильными», когда объединяются против кого-то одного. Это ощущение принадлежности, особенно важное в подростковом возрасте, может быть очень сильным и заставлять повторять такое поведение снова и снова. Остановиться бывает сложно, ведь страшно потерять свое место в группе и стать изгоем.

Чтобы понять, что перед нами именно травля, а не просто конфликт, важно помнить о ее ключевых признаках:

Насилие: как физическое, так и психологическое.

Систематичность: травля происходит не один раз, а регулярно, и направлена на одного и того же человека.

Групповой характер: в этом процессе участвует не только тот, кто обижает, и тот, кого обзывают, но и другие дети, которые являются свидетелями. И мальчики, и девочки одинаково подвержены травле, и это явление не зависит от социального статуса или места жительства.

Какими бывают формы травли?

Психологическая: любое действие, причиняющее моральные страдания и наносящее удар по душевному состоянию ребенка. Ее проявления разнообразны: систематические унижения, обидные клички, публичное высмеивание, постоянная необъективная критика, угрозы, эмоциональный шантаж, бойкот и игнорирование. Сюда же относится и **кибербуллинг** – травля в сети «Интернет». Она выражается в распространении через социальные сети и мессенджеры лжи, оскорблений, унизительных или интимных фото и видео, а также в организации травли в онлайн-сообществах.

Физическая: это уже более явные проявления агрессии: удары, толчки, порча или отбиение вещей.

Исследования показывают, что в младших классах физическая травля встречается чаще и больше характерна для мальчиков. По мере взросления,

к 14-15 годам, ее частота снижается. А вот кибербуллинг, наоборот, становится более распространенным среди подростков этого возраста, причем чаще встречается у девушек.

Упражнение «Воспоминание».

Наверное, каждый из нас имел опыт столкновения со школьной травлей. Кто-то побывал жертвой, кто-то активно участвовал, кто-то был свидетелем. Это были не лучшие моменты нашего детства, связанные с чувством страха, стыда, бессилия, и, возможно, мы очень старались о них забыть. Но сейчас я, рискуя доставить вам неприятные эмоции, прошу (по желанию) поделиться подобными воспоминаниями из школьной жизни. Ответьте себе или, вслух, на вопросы: *«Что вы тогда чувствовали? Удалось вам получить поддержку хотя бы от одного человека в классе? Как думаете, чему вас научила эта ситуация?»*

Но когда мы выросли, стали родителями, тема школьной травли снова встает перед нами, когда нужно защитить от нее наших детей. В этот момент мы обнаруживаем, как это непросто. Попытаемся честно ответить себе, как сейчас, в статусе родителей, вы относитесь к ситуации травли.

Групповая работа.

Участники делятся на мини-группы. В презентации на слайд выводятся варианты ответов родителей на вопрос ребенка: «Что мне делать, меня обижают в классе?», «Моего одноклассника травят!»

1. «Дай сдачи».
2. «Не буду вмешиваться, сделаю только хуже, разбирайся сам».
3. «Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добре, веселее)».
4. «Не обращай внимания».
5. «Не вмешивайся, а то и тебе достанется».
6. «Ты должен быть выше этого, не замечать, пусть себе толпа глумится, мы-то знаем, что ты (выше, лучше, умнее, чище)».
7. «Это же дети, подумаешь, подрались!».
8. «Сами разбирайтесь, учись строить отношения. Будешь крепче, преодолев препятствие».

9. «Меня саму травили в школе, меня никто не защитил, поэтому я сейчас пойду и всех их по камешку разнесу» / «Меня самого травили, я дрался до последнего, и победил – и ты иди, дерись, ты же мужик».

10. «Ничего, все само пройдет».

11. «Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе».

12. «Расскажи мне обо всем».

13. «А ты сделай что-то, впечатли всех и отношение к тебе изменится».

14. «Давай все обсудим».

15. «Похоже, тебя травят».

16. «Давай подумаем, как мы будем действовать».

17. «У тебя в классе есть друзья?».

18. «Это проблема не только твоя, а всего класса».

Из предложенных высказываний, вам предлагается выбрать те, которые приведут к ухудшению ситуации, а не к конструктивному взаимодействию. И также те, которые верны и приведут к улучшению ситуации и конструктивному взаимодействию. Далее организуется обсуждение в общей группе.

Нередко травлю воспринимают в качестве неприятной, но неопасной детской проблемы, которая «сама пройдет», а обиды «до свадьбы заживут». В ряде случаев так и есть, однако сейчас появляется все больше исследований, которые показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия.

- Трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса.
- Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно.
- Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо».
- Тревожные и депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы.
- Сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда эти проблемы

не проходят без психотерапевтического лечения.

- Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению.
- Суицидальные мысли и попытки.

Человек, который однажды столкнулся с травлей, как правило, помнит это всю последующую жизнь. Печальный опыт, который пришлось пережить, будет откладывать свой отпечаток и влиять даже во взрослом возрасте.

Нередко в своей судьбе жертвы травли обычно винят именно родителей за то, что не смогли вступиться и защитить.

Как вы считаете, является ли травлей ситуация, обозначенная в начале нашей встречи?

Задам еще один вопрос: «Почему дети не обращаются за помощью?».

Уважаемые родители, вспомните, в каких ситуациях вам хочется рассказать человеку о «тайном»? Что могут сделать родители, чтобы дети им больше доверяли?

Упражнение «Признаки травли». Как понять родителям, что ребенок стал жертвой травли?

Даже если у вас хорошие доверительные отношения, есть риск, что сын или дочь не расскажут о своей проблеме. Например, не захотят расстраивать. Тогда по каким признакам родитель может догадаться, что ребенок стал жертвой травли?

Если вы заметили, что он с неохотой ходит в школу, стал хуже учиться, притворяется больным, сбегает с уроков или возвращается домой подавленным и ничего не рассказывает о школьных делах – это может быть следствием травли. Частые слезы без причины, испорченные личные вещи, синяки и ссадины, нарушения сна и аппетита – это те изменения, которые нельзя игнорировать.

Кто может стать жертвой травли? Возможные ответы: робкие, тихие, физически слабые дети, дети с нестандартной внешностью, особым прилежанием в учебе или плохой успеваемостью, чувствительные, не способные постоять за себя, дети с заниженной или, наоборот, с завышенной самооценкой.

Однако давно установлено, что жертвой травли может стать любой ученик. Возможно, ваш ребенок не страдает от травли, а является ее участником.

Как уже упоминалось выше, травля – это всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на несколько категорий: жертвы, обидчики, свидетели. Причем последствия для всех категорий являются негативными.

Жертва. Жертвы травли сталкиваются с наиболее тяжелыми психологическими последствиями, которые могут нести прямую угрозу жизни. Статистически доказано, что у таких детей риск возникновения суицидальных мыслей и попыток свести счеты с жизнью в пять раз выше, чем у их сверстников, не подвергавшихся систематическому насилию.

Обидчик. Для самих обидчиков травля становится разрушительным уроком, формируя агрессивную модель взаимодействия с миром. Усваивая неуважение к другим и пренебрегая нормами, они демонстрируют растущий спектр асоциального поведения. Это может выражаться в правонарушениях (кражи, вандализм), склонности к насилию (драки, хранение оружия), проблемах в школе (прогулы, низкая успеваемость) и рискованном для здоровья поведении (курение, употребление алкоголя).

Свидетель. Для свидетелей травля также является травматичным опытом. Они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход из ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой насмешек, поэтому подыгрывают агрессору.

Ситуация травли в классе или в школе погружает в стресс всех детей. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточиться, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.

Групповая работа «Как защитить детей от травли?»

Так как наиболее страдающей стороной выступает жертва травли, сегодня мы остановимся именно на том, что могут делать родители для защиты своего ребенка. При этом помним, что жертвой может стать любой ребенок.

Участники делятся на две мини-группы: родители младших школьников и родители подростков.

Представьте себе, что в семье близких вам людей (родственники, друзья) ребенок стал жертвой травли. Продумайте шаги, которые могут сделать родители жертвы в зависимости от возраста ребенка (младший школьник или подросток). Докладчик от каждой мини-группы предлагает результаты совместной работы.

Уважаемые родители, важно помнить, что ребенок, как правило, не может самостоятельно справиться с ситуацией травли, ему необходима поддержка взрослых в лице родителей и педагогов. Поэтому наша общая цель – воспитывать в детях эмпатию, доброту и готовность поддерживать друг друга.

Сценарий родительского собрания
«Агрессия у детей – причины и способы предупреждения»¹⁴
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 1–4 классов
общеобразовательных организаций)*

Тема детской агрессии с каждым годом становится все тревожнее – мы наблюдаем, как она «молодеет». В этом мире, где жестокость и насилие становятся частью повседневного фона, и педагогам, и родителям бывает крайне сложно определить верные ориентиры. Куда направить усилия, чтобы не просто оградить, а помочь ребенку адаптироваться, сохранив в себе человечность и устойчивость?

Именно поэтому наша главная общая задача – целенаправленно воспитывать в детях противоположные качества: доброту, эмпатию и готовность прийти на помощь.

Что же такое «агрессия»? Обычно под ней понимают действия или намерения, имеющие целью причинение вреда другому человеку, предмету. Агрессия может проявляться как физически (нанесение вреда здоровью людей, порча предметов), так и вербально (оскорблении, угрозы, преследования).



Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает у родителей недоумение, растерянность. Обычно первое, что делают родители – наказывают ребенка. Если проявление агрессии становится постоянным, они могут обратиться к профильным специалистам. Но проявления жестокости и непослушания не всегда свидетельствует о наличии у детей каких – либо психических отклонений. Часто ребенок, сталкиваясь с неразрешимой для него проблемой, просто не знает, как себя правильно вести. Чтобы помочь ему, необходимо, прежде всего, выяснить возможные причины его агрессивности. Давайте рассмотрим их подробно:

Период развития ребенка в 10 – 11 лет противоречив. У детей возникает ощущение «взрослости». В организме происходят изменения, расширяются права

¹⁴ Методическая разработка представлена Государственным комитетом юстиции Республики Саха (Якутия)

и обязанности в семье. Возникают противоречия в отношениях со старшими членами семьи. Родители и учителя взывают к чувству взрослости ребенка, когда напоминают ему о его обязанностях. Но, зачастую, не могут преодолеть в себе стремление ограничить его самостоятельность. И, наоборот, сам младший подросток, требуя отношения к себе, как ко взрослому, не всегда умеет правильно распорядиться своими ресурсами. Общение со сверстниками для него становится большей ценностью, чем общение с родителями, учителями. Но потребность самоутвердиться, найти свое место в коллективе не всегда удовлетворяется в той мере, как хотелось бы ребенку. Агрессивность некоторых детей проявляется в том, что они иногда понимают поведение окружающих как враждебное. Например, дружеское «подтрунивание» над внешним видом, поступком, ошибкой в выполнении задания, они могут воспринимать как насмешку, оскорбление. Отсюда возникает желание дать «отпор» обидчику.

На агрессивность детей влияют многие факторы:

Отношения в семье. Агрессивное поведение родителей в отношениях между собой и своими детьми: оскорбления, крики, хамство, унижение друг друга – все это приводит к тому, что такое общение становится нормой жизни для ребенка.

Противоположные требования родителей. Противоречивое поведение в отношении к ребенку, когда мама и пapa предъявляют к нему противоречивые требования, также может спровоцировать проявление агрессивности. Например, отец считает, что ребенок должен переделать домашнее задание, а мать жалеет его, не проявляет настойчивости. И все это происходит на глазах у сына или дочки. Такие споры между родителями, особенно, если они повторяются регулярно, также могут привести к появлению агрессии.

Непоследовательность родителей. Непоследовательность родителей в формировании нравственных ценностей, когда сегодня им удобны одни нормы в поведении детей, а завтра другие. Ребенок видит нечестность, непорядочность, несправедливость, болезненно переживает такие ситуации. Это приводит к озлоблению, агрессивности по отношению к взрослым.

Особенности психологического развития ребенка. Некоторые черты его характера также могут обуславливать агрессивность. Например, дети с повышенной возбудимостью, раздражительные или эмоционально неустойчивые, более предрасположены к вспышкам гнева.

Детская агрессия может быть следствием разного рода причин, поэтому в каждом конкретном случае важно понять, когда агрессия ребенка возникает в результате конфликтной ситуации, а когда это – следствие проблем личностного развития.

Уважаемые родители, когда вы замечали в своих детях признаки агрессии и в чем она проявлялась?

Что делать, если ваш ребенок агрессивен в своих высказываниях?

Чаще всего в этом виноваты сами взрослые. Кто – то из членов семьи пусть редко, но «выпускает пар» таким способом. У детей закрепляется вывод: если что-то не получается, если тебя не понимают, если нет другого выхода для снятия напряжения, можно поступить таким образом. Бранные или неприличные слова рано или поздно появляются в лексиконе каждого ребенка.

Часто родители малышей, услышав впервые такие слова из уст ребенка, не сердятся, а удивляются как такой малыш уловил интонацию и предназначение этих слов. У кого-то это быстро проходит, с кем-то приходится вести разъяснительные беседы.

В настоящее время есть проблема засорения нашей речи «ненормативной лексикой». Поэтому совсем неудивительно, что современные дети не только рано узнают о существовании подобных слов, но и начинают их активно использовать. При этом они не понимают, что эти слова означают. Почему же в таком случае эти «некороющие» выражения закрепляются в их речи? Что детей в них привлекает? Прежде всего эмоциональность, с которой эти слова произносят окружающие. Для подростков ругающийся человек – это взрослый, бесстрашный, человек.

Когда у ребенка не складываются отношения с родными он, заметив, что эти слова шокируют окружающих, начинает использовать «ругательства»,

чтобы подразнить взрослых. В этом случае бранные слова становятся еще одним орудием мести.

Таким образом, если взрослые начнут принимать меры искоренения этих слов из речи детей, возникнет противоречие, фальшь в связи с тем, что ребенок наблюдает вокруг: на улицах, на экранах телевизоров, и, к сожалению, иногда и дома. Наверное, в этом случае лучше всего объяснить ребенку, что для определенных слов есть свое время и место. Может, это утверждение вызовет у родителей недоверие, удивление, гнев, но, согласитесь, это лучше, чем вызвать недоверие детей. Бесполезно постоянно ругать детей за использование неприличных слов или запрещать их произносить. Это сделает ругательства еще более привлекательными в глазах ребенка, он будет их употреблять, но постарается, чтобы вы этого не слышали. Но в этом случае услышат другие люди. Тогда информацию о поведении своего ребенка вы будете узнавать от учителей, соседей, знакомых.

Итак, каковы же советы психолога, если агрессивность ребенка проявляется в употреблении нецензурных выражений?

- Объясните детям, что люди используют ругательства лишь в крайнем случае, когда находятся в отчаянии.
- Следите за своей речью.
- Если ребенок спрашивает о значении того или иного бранного слова, не следует уходить от ответа. Постарайтесь так объяснить ребенку значение слова, чтобы ему самому не захотелось его употреблять. В крайнем случае скажите, что слово настолько отвратительно, что вы не можете произнести это вслух.
- Если ребенок интересуется, почему люди произносят такие слова, скажите, например, что так говорят несдержанные и невоспитанные люди, когда хотят обидеть или разозлить другого человека.
- Если ребенок поймал на «некошем» слове вас, имеет смысл извиниться перед ним, сказать, что, к сожалению, вам не удалось сдержаться, вы поступили плохо. Дайте ему понять, что искренне раскаиваетесь, это сблизит вас, и впредь, конечно, старайтесь держать себя в руках.

Наиболее часто встречается агрессия, направленная на окружающих людей. Физическая агрессия по отношению к окружающим у ребенка бывает по нескольким причинам: желание самоутвердиться; защита; безысходность; несдержанность.

Когда агрессия становится следствием внутренней неуверенности и тревожности, она сигнализирует о дефиците социальных навыков – неумении общаться, избалованности или эгоцентризме. Чтобы добиться успеха в обществе, ребенку необходимо освоить ключевые умения: договариваться, идти на уступки, контролировать свои порывы и выражать чувства социально приемлемым путем. Эти навыки, как мышцы, требуют постоянной тренировки с малых лет в повседневных ситуациях. Чем больше внимания мы уделяем этому в детстве, тем проще подростку будет строить отношения и карьеру в будущем.

Что же делать, если ребенок даже по ничтожному поводу лезет в драку? Ругать, наказывать его? Но ведь мы сами часто даем выход отрицательным эмоциям. Другое дело, что большинство из нас умеет сдерживать гнев или выражает свои чувства в более приемлемых формах. Так вот задача родителей и заключается в том, чтобы научить ребенка не столько сдерживать, скрывать свои эмоции, сколько в том, чтобы научить их управлять ими.

Дети более ранимые, их легко обидеть или обмануть, поэтому в большинстве случаев детская агрессивность – это реакция на обиду. Так ребенок протестует против запретов и ограничений, налагаемых взрослыми. Бывает, что очень вспыльчивый ребенок старается сдерживаться на людях, но дома срываются: устраивает истерики, скандалы, грубит родным. Такое проявление агрессии не приносит ему желаемого облегчения. Он недоволен случившимся и чувствует себя виноватым. Напряжение от этого усиливается еще больше.

Какие же рекомендации можно дать родителям?

- Взрослым необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют дети, которые никогда не знали, какую реакцию родителей вызовет их поведение в этот раз. Например, за один и тот же поступок ребенок, в зависимости от настроения отца, мог получить либо наказание, либо равнодушную реакцию.

- Следует избегать неоправданного применения силы и угроз.

Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной проявления в их характере таких неприятных черт, как злоба, жестокость и упрямство.

- Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него самоконтроль. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков.

Самое важное – научить ребенка экологично справляться с переполняющими его эмоциями, переводя энергию гнева в безопасное русло. Для этого стоит осваивать социально приемлемые методы.



Например, технику «безопасного высказывания»: уединиться и проговорить все свои обиды и претензии, как будто обращаясь к источнику раздражения.

Когда сложно сдержаться, можно бить ногами и руками специальную подушку, рвать газету, комкать бумагу, бегать вокруг дома, бить по кровати, написать все слова, которые хочется высказать в гневе.

Успокоиться помогают глубокие вдохи или счет до десяти, перед тем, как что-то сказать или сделать. Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.

Следующее направление выражения агрессии детей – это их игры. Они начинают появляться впервые в 4 -5 лет. Детей привлекают отрицательные герои, и многие охотно применяют на себя роли таких персонажей. Если вспомнить наше с вами детство, то можно с уверенностью сказать, что мы выбирали только роли положительных персонажей. Современные дети растут с другими идеалами. Это связано с тем, что многие отрицательные герои более могущественны и поэтому привлекательны для ребенка. Если ребенок в глазах окружающих не выглядит хорошим, то он принимает на себя отрицательную роль. Он своим выбором сообщает

окружающим: «Вы говорите, что я плохой, я и буду плохим, вам назло!». Такой ребенок, несомненно, нуждается в помощи специалиста.

Иногда агрессия наблюдается в рисунках, сочинениях школьников. Это выражается в прогнозировании различных катастроф, несчастных случаев, в рисовании жестоких сцен. Такие случаи, скорее всего, иллюстрируют высокий уровень тревожности ребенка. Школьник испытывает постоянные и длительные неудачи в учебе, родители упрекают его в том, что он не оправдывает их надежд, и он не чувствует поддержки дома. В этом случае нужно уменьшить нагрузки, помочь ему реализоваться в других видах деятельности.

Некоторые дети, сталкиваясь с трудностями, направляют агрессию на самих себя. Ребенок может причинять себе боль, унижать, оскорблять себя. С такими проявлениями агрессии необходимо как можно раньше обратиться к специалистам. Подобное поведение называют аутоагрессией. Оно вызвано неуверенностью в себе, порождается недостатком родительской любви, тепла, понимания со стороны окружающих, но может быть и признаком психического заболевания. Иногда такое поведение может носить демонстративный характер: «Вот как мне плохо» или «Вот как я мало себя ценю».

Еще одна разновидность детской агрессии – это жестокость по отношению к животным. В раннем детстве в основе «садистских» опытов над животными и насекомыми может лежать обычное любопытство. Маленькие дети часто мучают животных, сами не понимая того, что причиняют им боль, страдания. В этом случае можно поговорить с ребенком серьезно, обсудив с ним, что чувствует животное, что бы оно сказали, если бы умело говорить.

Рекомендации для родителей:

- Наблюдайте за играми ребенка. Если вы заметили, что в игре ребенок проявляет агрессию к игрушкам или домашним животным, насторожитесь, постарайтесь найти причины этого. В играх дети реализуют и показывают свои мечты, фантазии и страхи.
- Обсуждайте с ребенком, на какого персонажа книги или мультфильма он хочет быть похож, почему тот или иной герой ему нравится или наоборот.

- Если ребенок рассказывает вам свой сон, не отмахивайтесь, даже если заняты. Во сне дети часто видят то, что вызывает у них сильные переживания, чего им не хватает в жизни. Обращайте особое внимание на те сюжеты сновидений, которые из раза в раз повторяются.

- Приучите ребенка рассказывать о том, что его волнует, за что он переживает. Пусть он привыкнет прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что не нравится. Высказывая свои мысли, сами применяйте для выражения чувств выражения «я рассердился», «я обиделся», «я расстроился» и введите эти слова в активный словарный запас своего ребёнка.

- Ни в коем случае в порыве гнева не обзвывайте ребенка – он будет копировать ваше поведение и слова в общении как с животными, так и с людьми. Чем больше агрессии с вашей стороны, тем больше ее зародится в душе сына или дочки. Тогда, не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам, дети отыграются на кошке, собаке или побьют более слабого.

- Не пытайтесь исправить асоциальное поведение ребенка бесконечными нотациями. Лучше постоянно подавайте пример гуманного поведения, заостряйте внимание на таких примерах в жизни, книгах, фильмах.

В последние годы способствуют возникновению агрессии компьютерные игры. Совершая в них виртуальные акты насилия, ребенок перестает видеть грань между игрой и реальностью.

Агрессивные дети, каковы бы ни были причины их поведения, попадают в замкнутый круг. Им не хватает любви и понимания со стороны близких, но своим поведением они еще больше отталкивают их. А враждебное отношение окружающих, в свою очередь, провоцирует ребенка, возбуждая в нем чувства страха и гнева. Поведение, которое воспринимается как асоциальное, является отчаянной попыткой обратить на себя внимание.

Из всего вышесказанного вытекают следующие правила поведения родителей: Не фиксировать внимание на агрессивном поведении ребенка, самим не проявлять грубоści, жестокости. Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Выражение удивления, огорчения, недоумения близких

по поводу враждебного поведения – вот что формирует у детей сдерживающие начала.

1. Постараться быть внимательными к ребенку и почувствовать его эмоциональное напряжение.
2. Реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка. Он хочет в каждый момент времени чувствовать, что его понимают и ценят.
3. Учиться слушать и слышать своего ребенка.
4. Уметь принимать его таким, какой он есть.
5. Чаще включать в общении тепло, доброе слово, ласковый взгляд. Психологи рекомендуют родителям перейти от «Ты – высказываний» в «Я – высказывания».

Пример

| «Ты – высказывание» | «Я – высказывание» |
|---|--|
| Почему ты не убрал игрушки? | Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны. |
| Ты выполнил домашние задания? | Может быть я помогу тебе с уроками? |
| Ты опять получил тройку по математике? | Меня беспокоит твоя математика. |
| Ты за лето не прочитал ни одной книжки! | Я тебе купила интересную книгу. |

Уважаемые родители, профилактика детской агрессии начинается с создания здоровой и безопасной среды в семье. Ключевыми принципами здесь являются открытость, доверие и последовательность. Важно избегать невыполнимых обещаний и жестких условий, действовать тактично и помнить, что ребенок учится на вашем примере – нельзя наказывать его за то, что позволяете себе сами. Будьте устойчивы в своих требованиях, не меняйте их по ситуации. Не бойтесь проявлять уязвимость, делясь с ребенком своими чувствами. И, пожалуй, самое главное – выстраивайте ваши отношения независимо от его школьных успехов, чтобы он чувствовал вашу любовь безусловно.

Сценарий родительского собрания
«Маркеры деструктивных течений в молодежной среде»¹⁵
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Добрый вечер, уважаемые родители! Тема нашего разговора непростая, но крайне важная – маркеры деструктивных течений в молодежной среде. Мы не будем сегодня запугивать или сеять панику. Наша цель – вооружить вас знаниями. Знаниями о тех тревожных сигналах, которые могут подсказать, что с вашим ребенком что-то происходит, и о том, как правильно на эти сигналы реагировать.

Подростковый возраст – это идеальная почва для влияния извне. Ребенок ищет себя, хочет быть частью чего-то большего, чем семья, и часто бунтует против установленных норм. Именно этими «крючками» и цепляют вербовщики различных деструктивных течений. Они предлагают простые ответы на сложные вопросы, чувство братства и иллюзию того, что подросток «избранный», что он понимает больше, чем его «отсталые» родители. Понимая эту психологическую основу, мы можем быть на шаг впереди.

Сегодня мы последовательно разберем, на кого именно направлено основное внимание вербовщиков, затем научимся видеть маркеры – те самые тревожные звоночки, и, наконец, обсудим, что же делать, если вы эти маркеры обнаружили.

К группе риска относятся подростки с низкой самооценкой, дети, испытывающие трудности в общении со сверстниками, подверженные травле или, наоборот, инициаторы травли, дети в состоянии семейного конфликта и другие. Обратите внимание, уважаемые родители: это не значит, что если ваш ребенок интроверт, с ним обязательно что-то случится. Но такие дети более уязвимы. Они могут искать в деструктивных сообществах то, чего им не хватает в реальной жизни: уважения, дружбы, чувства значимости. Наша задача – дать им это в семье.

¹⁵ Методическая разработка представлена министерством по делам юстиции и региональной безопасности Республики Хакасия



Теперь давайте перейдем к ключевой части – маркерам, на которые необходимо обращать внимание. Для удобства восприятия мы распределили их по группам.

Первая и наиболее очевидная группа — изменения в поведении и внешнем виде подростка. Эти признаки часто заметны окружающим: резкие, немотивированные перепады настроения; стремление к изоляции, уход от контактов с близкими; потеря интереса к прежним хобби и увлечениям; намеренные, бросающиеся в глаза перемены во внешности: использование специфической символики, атрибутики, радикальная смена стиля одежды (доминирование черного, красного цветов).

Вот, например, если ваш ребенок всегда был добрым и общительным, а теперь стал резко агрессивным, раздражительным, постоянно спорит и все отрицает — это не просто «возрастное». Это повод присмотреться внимательнее. Или если ребенок внезапно сменил гардероб на исключительно черный и начал носить странные кулоны, значение которых она отказывается объяснять — это тоже сигнал. Не спешите с запретами, проявите бдительность.

Следующая группа маркеров — изменения в речи и коммуникации: появление в лексиконе специфических слов, аббревиатур, сленга; использование штампов, двойных смыслов, риторики «свои и чужие»; резкие, категоричные, циничные высказывания на темы, которые раньше не интересовали; пропаганда насилия как способа решения проблем под маской «справедливости». Слушайте, что и как говорит ваш ребенок. Если в его речи появились непонятные вам термины, если он начал делить мир строго на «черное и белое», если он оправдывает жестокость — это очень тревожный знак. Вербовщики часто манипулируют сознанием через язык, создавая ощущение причастности к «тайному знанию».

Третья, и, пожалуй, самая скрытая от глаз родителей сфера — это изменения в виртуальной жизни: появление второго, третьего аккаунта в социальных сетях; скрытность: ребенок прячет экран, выходит из комнаты при звонках, устанавливает пароли на все устройства; резкое увеличение или, наоборот,



уменьшение времени в сети; подписки на подозрительные сообщества, каналы в социальных сетях и мессенджерах.

Уважаемые родители, ключ к безопасности ребенка в интернете – это разумный баланс. Речь не идет о полном контроле и запретах. Однако важно понимать: доверительные отношения – это не вседозволенность.

Проявляйте искренний интерес к его онлайн-жизни. Ненавязчиво спрашивайте:

На какие каналы или блогеров он подписан? В какие игры играет и что его в них привлекает? С кем чаще всего общается в социальных сетях и мессенджерах?

И, наконец, физиологические и материальные маркеры: нарушения сна (поздно ложится, спит днем); изменения в аппетите; появление непонятных трат или, наоборот, накопительство; наличие непонятных листовок, литературы, предметов.

Если вы нашли под матрасом у ребенка лезвие – это не обязательно значит, что он режет себя. В некоторых деструктивных субкультурах это – «атрибут взрослости», «оберег». Но это всегда – крик о помощи. Это всегда повод для серьезного, откровенного, но очень тактичного разговора.

Что же делать, если один или несколько маркеров вы обнаружили? Первое и самое важное правило – сохранить контакт и доверие. Любой ваш крик, агрессия, тотальный запрет – это стена, которую вы возведете между собой и ребенком. И именно за эту стену его и будут затягивать.

Итак, шаг первый – не поддаваться панике. Ребенок должен видеть в вас опору, а не «истеричного контролера».

Шаг второй – проявить интерес, а не допрос. Спросите не «Что это за дурацкий кулон?», а «Мне нравится твой кулон, он какой-то необычный. А что он означает? Расскажи, тебе интересна эта тема?». Дайте ему выговориться.

Шаг третий – предложить здоровую альтернативу. Нельзя просто забрать плохое, нужно предложить хорошее. Спорт, творчество, кружки по интересам, семейные традиции – все, что даст ему ту самую самореализацию и принадлежность к группе, но в здоровом ключе.

Шаг четвертый – быть информированным. Узнайте сами о той субкультуре или течении, которым увлекся ребенок. Подумайте, что его в этом привлекло. Так вам будет проще вести диалог с ребенком.

И, наконец, шаг пятый – не стесняться обращаться к специалистам. Вы не одни. Мы, школа, всегда готовы помочь. Есть профессиональные психологи, которые специализируются именно на таких проблемах. Просить помощи – это не слабость, это мудрость и ответственность.

Уважаемые родители, есть замечательная цитата: «Ребенка труднее всего любить, когда он больше всего в этом нуждается». Запомните эти слова. Именно в моменты своего самого странного и отталкивающего поведения наш ребенок больше всего нуждается в вашей любви, поддержке и понимании. Ваша задача – не задушить его контролем, а стать тем маяком, к которому он всегда сможет вернуться, даже если его унесет в бурное море деструктивных идей.

Сценарий родительского собрания
«Правовые аспекты буллинга / травли»¹⁶
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Уважаемые, родители, какие мысли возникают у Вас, когда слышите о буллинге или травле? Давайте попробуем вместе разобраться с этой проблемой и начнем с определения или общепринятого понимания буллинга (травли).

Буллинг (травля) – это не единичный конфликт, а систематическое противоправное поведение, представляющее угрозу психологическому и физическому здоровью ребенка. Его невозможно прекратить без вмешательства взрослых – педагогов, родителей и администрации образовательной организации, которые обязаны принять все меры для защиты пострадавшего.

Существенная опасность буллинга (травли) заключается в его системности и продолжительности охвата участников (жертва, агрессор и его последователи, одобряющие действия, защитники жертвы, равнодушные свидетели, то есть, фактически, может быть вовлечена вся образовательная организация) и тяжести последствий (травмы различной тяжести, психические расстройства, самоубийство или самоповреждающее поведение).

Законодательными актами Российской Федерации не закреплено понятие буллинга (травли), тем самым противоправные действия, совершаемые одним подростком или группой в отношении другого, сложно квалифицировать однозначно.

Фактически, действия, которые совершаются при буллинге (травле), образуют составы некоторых правонарушений и/или преступлений.

Буллинг (травля) – это всегда умышленное насилие, которое может совершать несколькими способами: вербальным, физическим, психологическим.

Можете ли Вы привести примеры этих действий исходя из предложенных способов?

Вербальное насилие выражается в словах, которые унижают достоинство и высмеивают недостатки; слова, которые заставляют человека чувствовать себя

¹⁶ Методическая разработка представлена министерством образования Свердловской области

неполноценным, критика, обесценивание, оскорбительные комментарии по поводу поведения, внешности, характера жертвы, перекладывание вины, пренебрежительная манера общения, перебивание, повышение голоса, грубые и циничные замечания, угрозы и запугивания, обидные прозвища.

Вербальное насилие может быть и в письменном виде, самым распространенным стал кибербуллинг – отправка текстовых и иных сообщений. В качестве примеров: переписка в чатах в социальных сетях и мессенджерах, обидные комментарии на страницах в социальных сетях, умышленное распространение ложной, оскорбительной информации, фотомонтаж.

Вербальное насилие является разновидностью психологического насилия. К психологическому насилию можно также отнести бойкот и газлайтинг.

Газлайтинг – это поведение, при котором жертва сомневается в адекватном восприятии реальности, своих чувствах, эмоциях, воспоминаниях.

Сексуальное насилие, как разновидность физического и психологического насилия, может выражаться в форме унизительных, неприемлемых комментариев, высказываний, поведения, а также действий, в том числе принуждение к противоправным действиям против половой неприкосновенности и половой свободы.

Цель всех рассмотренных действий – доминировать и унизить, а также «растоптать» жертву.

Важно понимать, что при буллинге (травле) дети сталкиваются с побоями, хищениями, вымогательствами, и другими нарушениями их прав.

За все перечисленные действия предусмотрена юридическая ответственность. Начнем с дисциплинарной, которая предусмотрена Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») и детально регламентируются приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 марта 2013 г. № 185 «Об утверждении Порядка применения к обучающимся и снятия с обучающихся мер дисциплинарного взыскания».

К дисциплинарной ответственности привлекаются школьники, которые нарушили устав образовательной организации, правила внутреннего распорядка. За дисциплинарные нарушения предусмотрены такие виды наказаний как: замечание, выговор и отчисление. Действия обучающегося обсуждаются на Совете по профилактике безнадзорности и правонарушений обучающихся образовательной организации, решением которого ребенок может быть поставлен на внутришкольный учет за систематические нарушения.

Статья 43 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» закрепляет, что обучающиеся обязаны уважать честь и достоинство других обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, не создавать препятствий для получения образования другими обучающимися. Дисциплина в организации, осуществляющей образовательную деятельность, поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, педагогических работников.

Таким образом, общаясь с одноклассниками и учителями, каждый должен проявлять уважение к окружающим, не позволять грубых слов, оскорблений, унижений, обидных шуток, неконструктивной критики, обидных комментариев и иных действий, которые оскорбляют честь и достоинство другого человека, могут его обидеть.

Гражданко-правовая ответственность наступает с 14 лет, нарушитель должен возместить причиненный вред или компенсировать моральный. Приведите примеры. (ответы родителей)

Гражданко-правовая ответственность наступает в случаях, когда происходит порча имущества жертвы (*порвали школьную форму, верхнюю одежду, сломали телефон, испортили тетради, учебники, рюкзак и остальные подобные действия*) или в результате противоправных действий, таких как:

клевета – устные высказывания, содержащие ложные сведения о жертве, ложные публикации в интернете;

оскорблений, которые выражаются в виде ругательства в неприличной форме, записки неприличного содержания, физических действий в виде плевков, пощечин, неприличных жестов.

При клевете и оскорблении имеется негативная оценка личности жертвы, которая подрывает его престиж в глазах окружающих и наносит ущерб уважению самого себя. Если у виновного, достигшего 14-летнего возраста, нет собственных денег для возмещения причиненного вреда, то вред возмещают его родители.

Следующий вид юридической ответственности – административная, которая наступает с 16 лет, предусмотрена Кодексом об административных правонарушениях Российской Федерации. Сможете ли Вы назвать действия, за которые могут привлечь к данному виду ответственности?

При буллинге (травле) чаще могут быть совершены такие правонарушения как оскорбление, мелкое хулиганство, побои, уничтожение или повреждение чужого имущества. За эти действия предусмотрены штрафы от трех до десяти тысяч рублей.

Если агрессором является ученик, то его родители могут быть также привлечены к административной ответственности за ненадлежащее воспитание ребенка.

Самый строгий вид юридической ответственности – уголовная. Противоправные действия называются преступлением (в случае достижения возраста ответственности) или общественно-опасным деянием (в случае не достижения возраста ответственности).

Знаете ли Вы с какого возраста дети могут быть привлечены к уголовной ответственности?

По общему правилу, ответственность наступает с 16 лет, но по 20-ти тяжким преступлениям – с 14 лет.

В случае буллинга (травли) действия агрессора могут быть рассмотрены как признаки преступления с 14 лет – умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью, кражу, грабеж, разбой, вымогательство, разжигание ненависти и вражды (например, если последствия побоев или драки серьезные, если вещи жертвы были похищены

тайно или отобраны открыто, явно, если с жертвы вымогались деньги или вещи, в оскорбительной форме комментировалась национальность, религия, принадлежность к какой-либо социальной группе жертвы).

С 16 лет к вышеперечисленным преступлениям добавляются: доведение до самоубийства, склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью, умышленное причинение легкого вреда здоровью, побои, причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности, клевету.

Важно понимать, что, в случае буллинга (травли), совершаемые действия могут быть как самостоятельными несколькими преступлениями, так и полностью образовывать состав преступления, предусмотренного статьей 213 Уголовного кодекса Российской Федерации (хулиганство).

Таким образом, хотелось подчеркнуть, что к дисциплинарной ответственности ученики привлекаются с пятого класса. К гражданско-правовой – с 14 лет, но так как часто в этом возрасте у ребят нет самостоятельного дохода, материальный вред возмещается за счет родителей. К административной ответственности привлекают с 16 лет, к уголовной – с 14 и с 16 лет.

Важно понимать, что не достигший возраста юридической ответственности подросток не останется безнаказанным за совершенные противоправные действия.

Существует такое понятие как «меры воздействия», которые применяются по решению суда, и такой подросток может быть помещен в специальное учебно-воспитательное учреждение открытого или закрытого типа в возрасте от 11 до 18 лет, на срок не более 3 лет. В подобных учреждениях ребята не только обучаются, но и постоянно проживают, а поехать к родителям на каникулы имеют возможность только летом при условии отсутствия дисциплинарных нарушений.

Подводя итог, хотелось бы обратить внимание, что совершаемые подростками действия, которые иногда мы принимаем за детские шалости, могут привести к тяжелым последствиям по отношению ко всем участникам такого негативного процесса как буллинг (травля). Важно не замалчивать возникающие проблемы как самим взрослым, так и научить детей информировать о проблеме взрослых.

Каждый ребенок, который приходит в школу, независимо от того является ли он гражданином нашей страны или нет, имеет определенные права. Если они нарушаются, он имеет право на их защиту, которая осуществляется родителями или иными законными представителями, а также представителями образовательных организаций и субъектов системы профилактики.

Сценарий родительского собрания
«Как эмоционально-доверительное общение в семье помогает предотвратить
вовлечение ребенка в рискованное поведение»¹⁷
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–7 классов
общеобразовательных организаций)*

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о том, как эмоционально-доверительное общение в семье помогает предотвратить вовлечение ребенка в рискованное поведение.

Рискованное поведение можно охарактеризовать как деятельность, направленную на удовлетворение потребностей и предполагающую добровольное принятие риска для здоровья или жизни субъекта, что приводит к неблагоприятным последствиям. Содержание рискованного поведения может быть определено как ложная потребность, а основной механизм его развития – «смещение мотива на цель».

Значимыми факторами риска являются личностные особенности подростков: импульсивность, независимость, склонность к доминированию, признанию успеха, испытанию себя. Зачастую в рискованное поведение вовлекаются дети, которые не получили удовлетворение значимых потребностей в семье и в процессе обучения, например, потребность в автономии, самоутверждении, признании, испытании, получении удовольствий, новых впечатлений.

Среди видов рискованного поведения можно выделить следующие: занятия экстремальными видами спорта с высоким риском травм (мотогонки, дайвинг, виндсерфинг, альпинизм), опасный досуг (диггерство, руфинг, зацепинг, сталкерство, опасное селфи), правонарушения и преступная деятельность (включая противоправные способы заработка в форме дропперства, закладок; участие в преступлениях террористической направленности), поведение в состоянии алкогольного опьянения, ранние сексуальные контакты.

На сегодняшний день мы можем вести речь о ценностно-идеологических вызовах, которые дезорганизуют подрастающее поколение, становятся причинами отклоняющегося поведения в целом и рискованного в частности.

¹⁷ Методическая разработка представлена министерством образования Свердловской области

В этих условиях особую актуальность приобретают вопросы влияния семейного воспитания на проявления опасного поведения. Причем речь идет не о карательных методах, а о направлении детей к конструктивным видам деятельности, в которых они могут развиваться как личность и чувствовать себя успешными.

Ведь для ребенка, особенно в подростковом возрасте, первостепенную важность имеют вопросы межличностного общения, принятия и принадлежности, а также потребности в достижении, в познании, в самоактуализации и полном раскрытии своего личностного и творческого потенциала.



Наиболее полная реализация личностного потенциала ребенка возможна только в условиях установления эмоционально-доверительных отношений в семье.

Что такое эмоционально-доверительное общение мы с вами попробуем рассмотреть на примере следующего упражнения.

Я предлагаю каждому мысленно перенестись в прошлое, в возраст ваших детей, и вспомнить, что вас больше всего волновало в то время. А теперь давайте снова вернемся в настоящее, и вспомним, о чем вы вчера спрашивали своих детей.

Эмоционально-доверительное общение потенциально возможно, когда мы принимаем ребенка с его внутренним миром, уважительно и бережно к нему относимся, говорим «по душам».

Предлагаю представить ситуацию, когда ребенок возвращается домой из школы расстроенный. Он в сердцах бросает портфель и заявляет: «Не пойду я больше в эту школу».

И давайте сначала посмотрим, какие автоматические реакции обычно следуют со стороны родителей: ребенок уходит в свою комнату, хлопает дверью.

Но так бы поступили родители, которые не пришли сегодня на нашу встречу. Мы-то с вами знаем, что существует эмоционально-доверительное общение,

и мы можем проявить мудрость и последовательность, обернуть в свою (с ребенком) пользу даже эту неприятную ситуацию.

Я предлагаю рассмотреть ситуацию с портфелем через призму «кувшина эмоций», где сверху на нас выплеснулось описанное поведение (швырнул, заявил), вызванное гневом, злобой и агрессией.

Но давайте пойдем дальше – снимем очевидный слой эмоций и увидим, что под маской агрессии часто скрывается: боль, обида, страх – те эмоции, которые не хочется показывать, а где-то, возможно, и не принято.

Мы можем предположить, какие потребности ребенка проигнорированы (в понимании, самоуважении, успехе).

На самом дне кувшина запрятаны самые глубинные конструкции, которые позволяют ребенку чувствовать себя нужным, значимым, любимым, существующим.

Это базовый принцип, позволяющий сформировать эмоционально-доверительное общение, безусловно принимать, любить ребенка за то, что он есть; ласково обращаться к детям, подтверждая его нужность родителям, обнимать. Мы можем радостно встречать на улице старого знакомого, но зачастую не находим добрых слов для своего ребенка. Можно быть недовольным отдельными действиями ребенка, но не им самим; можно осуждать действия, но не чувства ребенка.

В семье, где ребенка только одергивают, требуют, выражают недовольство, сарказм – его как будто не существует. Предлагаю потренироваться и назвать ласково своего ребенка, начать с ним беседу (обозначив его значимость для вас).

Одним из способов помочь справиться с негативными эмоциями – использовать прием активного слушания. Активное слушание предполагает «возвращение» ребенку в беседе то, что он поведал, при этом обозначая его чувство.

Рассмотрим пример:

Ребенок (бросая портфель со злостью): «Не пойду я больше в эту школу!»

Родитель (после паузы, поворачиваясь лицом к ребенку, глядя в глаза повторяет высказывание ребенка): «Ты не хочешь больше ходить в эту школу».

Ребенок (раздраженно): «Там математичка ко мне цепляется!»

Родитель (после паузы, обозначая чувство, испытываемое ребенком, используя утвердительную форму высказывания): «Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке математики».

Ребенок (с обидой): «Я сам эту контрольную сделал, а она говорит, что списал!»

Родитель: «Я понимаю тебя, это действительно обидно».

Ребенок: «Вечно она ко мне придирается!»

Родитель: «Думаю, что я тоже расстроился бы...»

Ребенок: «Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало ведь, что я списывал. Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!»

В ходе этой беседы напряжение заметно стихло, родитель сохранил спокойствие, и мы увидели переживание ребенка по поводу несправедливости, невнимания к нему, его не успешность и нереализованную потребность в самоуважении.

Как вы думаете, какое поведение последует за этим диалогом?

Еще одним инструментом установления эмоционально-доверительного общения является практика «Я-высказываний». В противовес обвиняющим «Ты-высказываниям», «Я-высказывание» направлено на выявление причины негативных эмоций и позитивное изменение поведения партнеров в будущем.

Давайте потренируемся:

(СИТУАЦИЯ+ЧУВСТВО+ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ ИСХОД).

Почувствовали разницу?

Уважаемые родители, за время нашего общения вы уже сможете сориентироваться, а какой стиль воспитания характерен для вашей семьи? Возможно, вы видите особенности, «перекосы», недостатки, но вы уже достаточно компетентны, чтобы скорректировать их прямо сегодня вечером по возвращении домой.

Пусть же в вашей семье царит гармония, основанная на взаимном эмоциональном принятии и поддержке, высоком уровне удовлетворения потребностей всех членов семьи, признании самоценности личности ребенка, разумности требований, поощрений и наказаний и взаимном уважении.

Подводя итоги нашей встречи, отмечу, что влияние семьи на формирование личности ребенка – первостепенно. В наших силах стать для наших детей островком спокойствия и принятия, помочь реализоваться и достичь успеха – и не встать на путь неоправданного и бессмысленного риска.

Сценарий родительского собрания
«Подростковый возраст и суицидальное поведение»¹⁸
(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–11 классов
общеобразовательных организаций)

Здравствуйте, уважаемые родители! Наша сегодняшняя встреча будет посвящена психологическим особенностям подросткового периода.

Одним из самых сложных возрастных этапов принято считать переходный возраст. Чем же он так сложен? Многие родители отмечают, что трудности с детьми начинаются именно в подростковом возрасте. Именно на этот возраст приходится большая доля внутренних переживаний, связанных с формированием самооценки, подростки начинают задаваться вопросами о том, какое место в этой жизни они занимают. Перестраивающееся тело переживает гормональные бури, сопровождающиеся перепадами настроения. А тут еще и ответственность, и взаимодействие со сверстниками и учителями (которое нередко принимает достаточно непростые формы), и учеба, и предстоящие экзамены...

Поверьте, уважаемые родители, даже взрослому сформировавшемуся человеку с подобными переживаниями не просто было бы справиться.

Так же хочу заметить, что данный возрастной период имеет размытые границы и может сдвигаться в ту или иную сторону. Попробуйте посмотреть на ваших детей немного другими глазами, и понять, как много зависит от нашего выбора, слов и поступков.

Бессспорно – родители – это самые значимые для ребенка люди. И от того, как мы будем выстраивать отношения со своим ребенком, понимать, уважать его, зависит то, какой личностью он вырастет и какое место займет в обществе.

Эта фундаментальная связь – главный щит ребенка перед лицом любых трудностей.

И тем тревожнее осознавать, что в последние годы мы все чаще сталкиваемся

¹⁸ Методическая разработка представлена министерством образования и науки Хабаровского края



с ситуациями, когда дети, столкнувшись с непреодолимыми для них проблемами, видят единственный выход в суициде. Давайте разберемся: что же такое суицид и почему он становится для подростков способом решения сложных жизненных ситуаций?

Суицид — это добровольное лишение себя жизни. Самоубийство является второй по частоте причиной смерти в молодом возрасте.

Суицид можно предотвратить. Большинство из тех, кто решается на это, не хотят умирать. Суицидальное действие является своеобразным призывом о помощи, сообщением о том, что человеку плохо. Чаще всего это действие говорит о том, что у ребенка неудовлетворены базовые потребности: в безопасности; в ощущении собственной значимости и ценности; в принятии; в уважении к мыслям, мнению, чувствам, эмоциям подростка; в собственном пространстве и месте; в контакте (отношениях); в заботе со стороны значимых людей.

Так же важно помнить о том, что риск развития суицидальной активности выше у тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого или родственника. Если ребенок знает о таком случае и задает вопросы, обязательно поговорите с ним на эту тему. Часто родители опасаются затрагивать подобные темы. Объясните произошедшее своими словами, расскажите, что явилось причиной, и каковы были последствия. Проговорите свое видение путей выхода из сложившейся ситуации и напоминайте ребенку, что выход есть всегда.

Важно помнить, что самоубийство редко случается внезапно. Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих страданиях. Очень важно не оставить этот крик о помощи без внимания.



Мы, взрослые, люди с опытом, должны понимать и принимать тот факт, что многое из того, что нам кажется пустяком, ребенком может восприниматься как вопрос жизни и смерти. Наша обязанность поддержать ребенка в решении его проблем, с которыми он столкнулся первый раз и предложить варианты выхода из ситуации. Советы

по принципу «не обращай внимание, если игнорировать, проблема сама собой решиться» не помогают!

Существуют следующие маркеры суицидального поведения несовершеннолетних:

- Изменение внешнего вида (резкое изменение стиля, преобладание черного цвета, капюшон, закрытые рукава в жаркую погоду);
- Преобладающее грустное тоскливо-настроение;
- Ухудшение работоспособности (стал неусидчивым; жалуется, что очень сложно учиться, что-то запомнить и другое);
- Небрежное отношение к себе, своему здоровью и своим вещам (при том, что ранее было другое);
- Проблемы с питанием, ухудшение аппетита на протяжении долго времени (неделя и более);
- Частые прогулы (отсутствие на определенных уроках);
- Прямые высказывания о смерти (да, зачем вообще жить; смерть лучше жизни), шутки про смерть, рисунки;
- Изменение характера (угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия);
- Систематические порезы, ожоги, синяки на теле;
- Резкие и необоснованные вспышки агрессии.

Внимание, уважаемые родители! Чтобы заподозрить суицидальное поведение у ребенка, необходимо провести с ним доверительную беседу. Не бойтесь обращаться за помощью к педагогу-психологу, психологу и психиатру.

Профилактика подросткового суицида направлена на преодоление трудностей, с которыми сталкиваются несовершеннолетние:

- проблемы и конфликты в семье;
- слишком жесткое воспитание, очень строгий контроль и запреты, лишающие свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочтетаемую одежду);

- конфликты с друзьями, проблемы в школе. Ребенок – изгой в школе.

Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду;

- несчастная любовь, одиночество;
- страх перед будущим;
- потеря смысла жизни;
- воздействие искусства (подражание кумирам). Родителям следует насторожиться, если ребенок фанат погибшего кумира;
- высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.

Мотивы суицидального поведения очень разнообразны и строго индивидуальны. Однако, общей целью суицида является поиск решения. Суицид не является случайным действием. Он никогда не бывает бессмысленным или бесцельным. Он является решением проблемы, выходом из затруднений, психологического кризиса или невыносимой ситуации.

Суицид бывает способом выразить внутреннее ощущение безысходности, протesta, мести, а также избегание наказания / страдания; самонаказание.

И от родителя, в первую очередь, зависит создание фундамента, на который ребенок может опереться в ситуации кризиса. Этим фундаментом могут выступать непрерывный контакт с родными.

Непрерывный контакт с родными является залогом эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и прочее) он все равно любим и будет принят родными и близкими.

Семейный оптимизм содержит в себе следующий посыл: «Мы с тобой, мы справимся, потому что мы есть друг у друга!»

Рекомендация родителям по проведению разговора с ребенком:

1. Избегайте разговоров на тему морали. Если разговор и должен состояться, то только наедине, в тихой, спокойной обстановке.

2. Принимайте своего ребенка таким, какой он есть: совсем не похожего на славного соседского мальчишку, или отличника-одноклассника. Он уникален, он – личность.

3. Не «шпионьте» за детьми. Если ребенок заметит, то научится лучше скрываться, а вы подорвете свой авторитет.

4. Не оказывайте давления на подростка, не предъявляйте чрезмерные требования в учебе, жизни.

5. Как можно чаще подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку – это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает состояние.

6. Поддерживайте самостоятельные решения вашего ребенка; не увлекайтесь его оцениванием, не судите его, путь к повышению самооценки лежит через самостоятельность и собственную успешную деятельность.

7. Тактично и разумно поддерживайте все инициативы своего ребенка, направленные на повышение самооценки, личностный рост, физическое развитие.

8. Проявляйте искреннюю заинтересованность в делах ребенка, имейте дело с человеком, а не с проблемой, разговаривайте с ребенком на равных. Не включайте позицию учителя или эксперта, это может оттолкнуть ребенка.

9. Создайте для ребенка надежный тыл. Человеку он нужен особенно в переходном возрасте. Пусть дом станет для него местом, где можно побывать слабым, помолчать, когда хочется или просто отдохнуть. Ребенок должен знать, что у него есть убежище. А если дом – это «передовая», он будет убегать из дома. И найдет то место, где ему будет комфортно.

10. Не превращайте разговор с ребенком в допрос, задавайте простые и искренние вопросы: «Чем я могу помочь?», «Что случилось?»

11. Пытайтесь увидеть кризисную ситуацию глазами своего ребенка.

12. Дайте ребенку возможность находить свои собственные ответы, даже тогда, когда считаете, что знаете, как правильно.

13. Если хотите дать совет относительно ситуации, в которой оказался ребенок, спросите разрешения.

14. Очень важно оставаться собой, чтобы ребенок воспринимал вас как искреннего, честного человека, которому можно доверять.

Уважаемые родители, если в жизни вашего ребенка произошло что-то из ряда вон выходящее, держите всегда в голове формулу царя Соломона: «И это пройдет!». Как можно чаще говорите ему такие слова: «ты молодец», «тебе необходимо верить в свои силы даже тогда, когда в тебе будет сомневаться весь мир. А мы – всегда с тобой и всегда тебя поддержим!»

Самое важное – чтобы у ребенка были доверенные лица, люди, с которыми он может говорить откровенно, рассчитывать на их поддержку и понимание: это родители, учителя, друзья. Пусть ребенок знает, что ему всегда есть к кому обратиться.

Еще раз напоминаю, что иногда справиться без помощи специалиста, психолога или психиатра невозможно, поэтому не затягивайте, особенно если ребенок просит об этом сам. Обращение к специалисту не сделает из вас плохого родителя, вовремя оказанная квалифицированная помощь специалиста, поможет изменить качество жизни вашего ребенка.

Сценарий родительского собрания
«Скулштинг как современная угроза в образовательной среде»¹⁹
(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–11 классов
общеобразовательных организаций)

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня нам предстоит обсудить непростую, но крайне важную тему, связанную с безопасностью жизни и здоровья детей. Говорить мы будем о проблеме романтизации и солидаризации запрещенного на территории Российской Федерации террористического движения «скулштинг».

Актуальность данной проблемы обусловлена ростом интереса к данной теме в детско-подростковой среде. Просим вас отнестись к предоставленной информации с особым вниманием. Многим из нас кажется, что скулштинг – это то, что никогда не случится с моим ребенком. И очень часто установка на то, что мой ребенок или его друзья не способны по своему желанию совершить преступление, мешает нам с вами предотвратить трагедию. Поэтому первое, на что мы обращаем ваше внимание: скулштинг, совершаемый подростками – это реальное преступление, которое может произойти в любом образовательном учреждении. Чтобы горе не коснулось вас и ваших близких, нам с вами, педагогам и родителям, необходимы знания о данной проблеме, и, конечно, важно объединить наши усилия в вопросах воспитания детей. Обычно тему скулштинга не принято обсуждать дома или среди коллег и знакомых. Но для нас, как для людей, занимающихся воспитанием детей, это явление должно быть максимально понятным и доступным для обсуждения.

Итак, скулштинг – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения.

Подобного рода случаи учащаются – и это печальный факт; а значит, нам всем – родителям, педагогам и другим специалистам образовательной сферы жизненно необходимо понимать основные причины данного явления, а также донести до наших детей информацию о том, что делать, если они обладают информацией о готовящемся преступлении или оправдании его, как себя вести, если услышали выстрелы или увидели вооруженного человека в школе и как можно помочь предотвратить

¹⁹ Методическая разработка представлена министерством образования и науки Челябинской области

трагедию у себя в образовательном учреждении.

Первое, что нам нужно – это понять, какие подростки потенциально находятся в «группе риска» по совершению данных преступлений²⁰.

Среди ключевых факторов специалисты выделяют в первую очередь особенности характера и личности: инфантилизм, внушаемость, категоризм, наличие сниженной мотивации к учебной деятельности, чувство непринятия себя, излишне завышенная / заниженная самооценка, ощущение себя не таким, как окружающие, агрессия, демонстративное поведение, позерство, частое вовлечение в конфликты, наличие расстройств поведения: агрессия и протестное поведение, жестокость к животным, мелкое хулиганство и другое.

Одними из важнейших являются и факторы влияния семьи и окружающей среды: пережитое физическое и психологическое насилие, наличие родственников с психическими заболеваниями, развод родителей, переезд и другое.

Во вторых, на что важно обращать внимание: изменение поведения подростка – замкнутость, вспышки агрессии, ярости, открытые угрозы совершения убийства / самоубийства, склонность к насилию (по отношению к людям или животным); изменение стиля одежды (футболки с характерными надписями: «Естественный отбор», «Ненависть», «Гнев», длинный черный плащ), высокие ботинки; появление новых увлечений – оружие, стрельба, изготовление взрывчатых веществ, неонационалистическая идеология; упоминание в речи подростка следующих маркеров – колумбайнер, колумбайн, скулштутинг, скулшутер, «апрельские мальчики», колумбина, а также упоминание имен ключевых фигур, совершивших акции скулштутинга; оправдание убийц, серийных маньяков, преступников.

Третье, и крайне важное: если вы заметили тревожные изменения в поведении вашего ребенка или кого-то из его знакомых, а тем более – столкнулись с информацией о реальной угрозе или подготовке к противоправным действиям, – не оставайтесь с этим один на один. Не бойтесь обратиться за помощью

²⁰ Можно использовать дополнительные материалы «Что должен знать каждый родитель. Признаки рискованного поведения подростков, на которые родителям следует обратить внимание», размещенные по ссылке: <https://clck.ru/3QroWY>

к специалистам.

В-четвертых, вы должны осознавать реальность данной проблемы и не бояться говорить с детьми о ней²¹, в том числе объясняя ключевые алгоритмы поведения. Необходимо донести до детей, что крайне важно своевременно сообщать информацию в случае, если кто-то из окружения солидаризуется со взглядами скулшутера или готовится к данному преступлению!

Помните, как бы ни была загружена ваша жизнь, жизнь ребенка всегда должна быть на первом месте. Научить детей жить в этом мире – это наша ответственность!

²¹ Например, используя материалы «Как разговаривать с детьми о рисках вооруженного нападения», размещенные по ссылке: <https://clck.ru/3QroZU>

Сценарий родительского собрания
«Кризисные ситуации в жизни подростка. Как пережить их вместе?»²²
*(для родителей (законных представителей) обучающихся 5–11 классов
общеобразовательных организаций)*

Особое место во взрослении ребенка занимает подростковый кризис – пик переходного периода от детства к взрослости. Мир воспринимается подростками как некое соотношение белого и черного, хорошего и плохого, причем как в окружающих, так и в себе.

Подростковый возраст характеризуется интенсивным формированием мировоззрения, системы самооценки и оценки окружающей действительности, ценностно-смысловой сферы личности. В этот период происходит глобальная перестройка организма ребенка на физиологическом уровне, отражающаяся на его психологическом состоянии и обуславливающая эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения: от эйфории до депрессии.

В подростковом возрасте совершенствуется самостоятельность несовершеннолетнего во всех жизненных областях. Основная реакция для подростка – реакция эмансипации, толкающая его к дистанцированию от взрослых, прежде всего от родителей, а изменение ведущего вида деятельности с учебной на эмоционально-личностное общение со сверстниками приводит к возрастанию значимости мнения друзей при принятии решений, желанию быть принятым в группе. Именно подростки в первую очередь склонны присоединяться к определенным субкультурам, придумывать собственную субкультуру для того, чтобы проявить свою «инакость», непохожесть на окружающих.

Подростки начинают противопоставлять себя, свой мир взрослым, искать собственные ценности и смыслы в настоящем и будущем.

В подростковом возрасте формируется «чувство взрослости», желание признания себя равным во взрослой среде.

²² Методическая разработка представлена министерством образования и науки Чеченской Республики

Однако в силу того, что жизненный опыт недостаточен, интеллектуальные способности еще несовершены и находятся в стадии развития, подростковый возраст характеризуется большим количеством противоречий:

- противоречие между желанием освободиться от опеки со стороны родителей или других взрослых и невозможностью жить самостоятельно вследствие трудностей социальной, психологической, финансовой адаптации к реалиям самостоятельной жизни;
- противоречие между желанием делать самостоятельный выбор во всех сферах;
- жизни и отсутствием желания нести за этот выбор персональную ответственность;
- противоречие между отказом подчиняться мнению старших и конформизмом в среде сверстников;
- противоречие между установкой на личное благополучие и непониманием ценности собственной жизни, приводящее к формированию рискованного поведения;
- противоречие между все возрастающими интеллектуальными и физическими силами и, как следствие, возрастающими потребностями в интеллектуальной и материальной сферах, и отсутствием финансовой самостоятельности и возможности удовлетворить эти потребности.



Подростковый возраст характеризуется бурными эмоциональными реакциями на различные жизненные ситуации (как положительные, так и отрицательные), причем эмоциональная реакция по силе может не соответствовать стимулу и быть гораздо более выраженной, чем этого требуют обстоятельства. Наибольший всплеск негативных эмоциональных реакций возникает при попытке окружающих ущемить самолюбие подростка. Как правило, пик такой эмоциональной неустойчивости приходится, в зависимости от половой принадлежности, на разный возраст:

у мальчиков раньше, чем у девочек: для мальчиков проблема с неадекватным эмоциональным реагированием приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек – на возраст 13-15 лет.

Итогом может стать формирование чувства незащищенности, одиночества. Подросток начинает активно искать тех, кто сможет помочь ему заполнить возникшую пустоту, продемонстрирует внимание, сочувствие. К сожалению, именно в такое время на пути у подростков могут возникать лица, способные повлиять на формирование еще большего разрыва с общественными нормами.

Кризисные ситуации – это ситуации повышенного риска, предрасполагающие к возникновению реакций дезадаптации.

Трудности социального взаимодействия приводят подростка к формированию неадаптивного поведения и, как следствие, к нарушению социализации. При сочетании проблем в социализации и возникновения трудной жизненной ситуации может формироваться суицидальное поведение.

Крайне важно, чтобы родители (законные представители) стремились помочь подросткам справиться с его внутренними конфликтами, были готовы безоценоно принимать ребенка, относиться к нему терпеливо и доверительно, проявляя гибкость в реагировании на меняющееся поведение.

Очень часто то, что взрослому кажется пустяком, для ребенка может быть поводом для очень серьезных душевных переживаний. У подростков еще недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.

Родители могут помочь своему ребенку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

Признаки, указывающие на то, что подросток переживает кризисное состояние:

- раздражительность, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества, тревоги, депрессии, плач без причины;
- сложности контролирования эмоций, высокая лабильность эмоций. Низкий уровень чувства безопасности, уважения, автономности;
- нарушение позитивной социальной идентичности, потеря перспективы будущего;
- необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных;
- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- проблемы со сном, потеря аппетита, апатия;
- склонность к уединению и отчуждению; попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей;
- побеги из дома;
- резкие изменения во внешности и поведении;
- неспособность долго оставаться внимательным;
- утрата интереса к любимым занятиям
- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»; разговоры о смерти, записки о самоубийстве, рисунки в черном свете, отображающие жестокость, особенно направленную на себя;
- фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношение;

- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное).

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка;
- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания в кругу значимых близких людей;
- ссора / острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- травля (буллинг) / отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;
- трудная жизненная ситуация (смерть близкого человека, тяжелое заболевание и другое);
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).



Как родитель может помочь своему ребенку, находящемуся в кризисном состоянии:

1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
2. Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и другие).

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

4. Ставить подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт).

5. Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.

6. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

7. При необходимости обращаться за консультацией к профильным специалистам.

Уважаемые родители, для ребенка нет ничего разрушительнее, чем чувство, что его не любят. Его глубочайший страх – быть отвергнутым, особенно самыми близкими людьми. Ваша поддержка, внимание и готовность понять – главный ресурс, который поможет ребёнку справиться с трудностями и почувствовать свою ценность.