[**Тема «Жизненные цели подростков»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/8_1.pdf)

Ясно, что каждый родитель хочет видеть своего ребёнка нравственно здоровой личностью, человеком, с твёрдыми жизненными целями. Растут дети, а вместе с их взрослением растет не только радость от их успехов, но и проблемы. Дети поддаются влиянию компании, в которой оказываются, порой страдают вредными привычками, перестают понимать родных и близких людей. Увы, в свою очередь, родители, испугавшись изменений в собственном ребенке, перестают понимать, срываются на брань и крик, физическую расправу, которая лишь усугубляет процесс отчуждения и разлада. Почему так происходит? Часто потому, что все усилия семьи направлены только на удовлетворение материальных потребностей ребенка, сохранение его физического здоровья. Его мечты и планы, жизненные цели часто семье неведомы и для нее несущественны. Пока наши дети еще рядом с нами, давайте попробуем разобраться, какие цели они перед собой ставят, насколько эти цели истинны и реальны, как помочь ребятам не разочароваться в жизни и не потерять себя. Для того, чтобы ребёнок не ошибся в своём выборе, вам нужно ему помочь разобраться в формировании его жизненных и учебных целей. Все цели жизни человека подразделяются на 3 группы: Первая жизненная цель — создание своей личности. Вторая жизненная цель — создание отношений с другими людьми. Третья жизненная цель — создание отношений с окружающей средой. Семья и школа способны повлиять на формирование целей ребёнка, но в сравнении со школой влияние семьи намного больше. Семья обладает уникальными возможностями по передаче целей и общественных ценностей, средств, которыми достигаются поставленные цели. Если у ребёнка нет цели, то и нет движения вперёд. Поэтому всё, что делается бесцельно (игра в компьютерные игры, долгие прогулки, болтание по телефону в течение нескольких часов, ленивое времяпровождение у телевизора) не даёт ребёнку никакого морального, умственного развития, разлагает личность, способствует развитию вредных привычек, одним словом, тормозит весь процесс формирования взрослого ответственного за свои поступки человека. Любое действие должно быть задано целью. Вначале взрослые должны совместно с детьми ставить посильные цели, учить распределять своё время и силы. Если эта работа ведётся систематически изо дня в день, то к старшим классам школы ребёнок будет способен сам планировать свою жизнь. Это касается целей ближайшего развития: дня, недели, месяца. Но ведь существуют и долгосрочные цели, поставленные на период от года до нескольких лет. Например, цель поступить в университет является долгосрочной, но для того, чтобы она реализовалась, от человека требуется умение ставить и выполнять ежедневные цели: выполнять домашние задания, заниматься по предметам дополнительно, пополнять свой словарный запас, расширять кругозор, заниматься исследовательской работой и т.д. Так какой же сделать для себя вывод? О том, как важно научить, направить правильно ребёнка по жизненному пути, помочь определиться с жизненными целями и приоритетами, а в конечном итоге помочь определиться с профессиональным выбором. Любое важное дело начинается с постановки цели. Грамотно поставленная цель – половина успеха. Грамотно – значит, с учетом своих желаний, предпочтений, а главное – реальных возможностей. Важно установить этапы (шаги, ступени) достижения цели, сроки для каждого этапа, определить те моменты, где подростки могут рассчитывать только на себя, и те, где им может понадобиться помощь и поддержка со стороны других людей, в том числе и родителей. Жизненная цель для ребенка-подростка важна, как никому другому. Цель в жизни ребенка в «переходном возрасте» поможет, если не решить полностью, то хотя бы свести к минимуму конфликтные ситуации между ним и родителями. Жизненная цель заключается в том, что подросток четко знает, чего хочет, что для него представляет наибольший интерес и старается приложить все усилия для ее достижения. А помогать ребенку ставить перед собой какие-то определенные цели в жизни и стараться добиваться их нужно еще в детстве. Но если вы уже пропустили этот период, то отчаиваться не нужно, ведь начать никогда не поздно. При установлении жизненной цели для ребенка роль родителей очень существенна, и им придется пожертвовать значительной частью своего свободного времени. При установлении целевой установки для подростка нельзя полагаться на то, что он уже взрослый и сам сможет решить свои проблемы. К примеру, если подросток хочет заняться каким-либо видом деятельности, нужно не только помочь ему с выбором, но и искренне радоваться вместе с ним в достижении успеха или же поддерживать в случае неудачи. Если увлечением вашего ребенка стал компьютер, нужно помочь ему разобраться в том, чего он хочет добиться в этой сфере. Это касается всего, что бы не заинтересовало вашего ребенка. Ваша поддержка должна быть существенной и не стоит жалеть свое драгоценное время на это. В «переходном возрасте» у подростка существует только два основных направления: на разрушение или же на созидание. Оба эти направления одинаково сильны. И именно от внимательности и чуткости родителей зависит то направление, которое выберет их ребенок, и которое будет руководить его дальнейшей жизнью. Этот выбор станет основой для формирования характера подростка и его будущего мировоззрения. Какие жизненные цели и ценности определяют мировоззренческие модели современных молодых людей? Сегодня для подростков изменился приоритет ценностей. Подростки сегодня считают приоритетными для себя цели, связанные с самоактуализацией, реализацией эстетических потребностей, потребностей в самоуважении и принадлежности к чему-то большему, чем «Я» – группе, обществу, государству, нации. Говорят, что ценность духовных целей для молодых людей за прошедшие годы возросла, в то время как ценность материального благополучия сократилась существенно. Приоритетной ценностью подростков остается здоровье, занятие спортом. На втором месте – приобретение уверенности в будущем. Возраст, в котором находятся ваши дети, таит свои опасности. Очень часто дети подвержены чужому влиянию, не могут сказать «нет» и поэтому попадают в неприятные ситуации. Среди причин, которые толкают подростков на необдуманные поступки можно назвать: моральную распущенность, духовную нищету, неуважение к закону, неумение анализировать последствия совершаемых действий. Нужно опасаться проявления в ребёнке пренебрежительного отношения к учёбе, знаниям, стремлению к примитивному времяпрепровождению, преобладанию материальных потребностей, то есть «вещизма», так как все это приводит к проблемам в поведении, отсутствие мотивации, стремления и желания прилагать усилия по достижению желаемых целей и как следствие их отсутствие. Завершая обсуждение данной темы, хочется перечислить признаки в поведении детей, у которых нет жизненной цели: • демонстративное нарушение школьной дисциплины; • курение и выпивка; • грубость сверстникам и взрослым; • унижение маленьких и слабых; • ложь даже без причин; • доказывание своей правоты только с помощью силы; • разрисовывание стен; • порча школьного имущества; • гуляние на улице в течение долгого времени; • совершение других аморальных и противоправных поступков. Основными причинами этого является: отсутствие контроля со стороны родителей, отсутствие родительского авторитета. Выявлено, что большая часть правонарушений совершается в вечернее и ночное время, летом и весной, т.е. тогда, когда дети находятся на улице бесконтрольно и бесцельно Заключительное слово Уважаемые родители! Помните, что для активной жизни подростка и даже взрослого человека нужны стимулы, заставляющие достигать целей, двигаться вперед. Родители должны побуждать ребенка «захотеть » что-то сделать. Если у подростка богатый внутренний мир, его жизнь разносторонняя, то о стимулах можно не беспокоиться. Подростки сами могут ставить собственные цели и думать о средствах их достижения. Им свойственны: стремление к победе, активность, желание узнавать и совершенствовать себя. Мотивированные дети более успешны в учебе, причем получают от этого процесса удовлетворение и не думают о слове НАДО. Если Вы решили, что настало время серьёзных разговоров с детьми о смысле их жизни, целях и способах достижения, сделайте это. На сегодняшний день необходимо рассказать детям о том, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют цели, представления о будущем и т.п. Сейчас появилось множество книг, статей в журналах и газетах, Интернете, содержащих рецепты, которые помогут подросткам добиться успеха в жизни, быть счастливым, наконец. И, конечно, очень важно подросткам определить свою жизненную цель, т.е.: - Следовать строго к поставленной цели. Учиться ее находить. - Не предаваться бесплодным мечтаниям. - Разрабатывать конкретные планы на будущее и т.д. Памятка для родителей Ваш ребёнок взрослеет, вместе с его физическим взрослением наступает умственное взросление, формируется интеллектуальный потенциал и социальный интеллект. От того, насколько семья воспринимает подростка как мыслящую личность, зависит степень его социального взросления. 1. Беседуйте со своим сыном или дочерью, говорите с ними о ближайших жизненных планах и будущих целях жизни. 2. Рассказывайте о своих планах, о своих победах и неудачах в их реализации. 3. Поддерживайте здоровое честолюбие своего ребёнка. 4. Не иронизируйте по поводу несбыточных планов, стимулируйте в нём желание доказать себе и другим возможность достичь поставленной цели. 5. Формируйте нравственно здоровую личность, неспособную на подлость ради реализации жизненных планов. 6. Создайте ситуацию успеха, поддерживайте жизненные силы и веру в успех. 7. Говорите правду ребёнку, какой бы горькой она ни была, учите экономить силы для достижения цели. 8. Будьте сами примером ребёнку, самое печальное, если подросток разочаруется в ваших жизненных силах.

[**Тема «Как уберечь подростка от насилия»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/2_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B/8_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_2_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Все родители хотят, чтобы их дети выросли, чувствуя себя защищенными, сильными и свободными. Быть родителем - трудная задача, этому нужно учиться. Общение - это самый важный союзник родителей, который поможет им вырастить здорового ребенка. Умение выслушать ребенка, поговорить с ним начистоту - вот из чего надо исходить, чтобы выработать у ребенка навыки, которые помогут ему избежать насилия. Как помочь детям, чтобы они почувствовали себя защищенными, сильными и свободными? Сегодня большинство родителей очень часто и по-разному поводу испытывают страх за своих детей. Чтобы помочь детям избежать насилия, родители должны обратить свой страх в действие. В данном случае от них требуется беседовать со своими детьми. Родители должны начать разговаривать с детьми о насилии с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей. Многие родители страшатся, когда им предлагают говорить с детьми о насилии. Мамы и папы беспокоятся о том, что вместо того, чтобы помочь детям справиться с насилием, они напугают их, лишат наивности и доверия, то есть, фактически навредят им. Хотя этот страх можно понять, совсем не значит, что он обоснован. Существует множество способов, с помощью которых родители могут говорить со своими детьми, даже с малышами, чтобы они почувствовали себя защищенными и более уверенными в себе, вместо того, чтобы напугать их и лишить доверия. Когда и где? Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Иногда родители слышат устрашающие сообщения в новостях и, подогреваемые собственным страхом, принимают самое серьезное выражение лица и зовут детей на беседу. Хотя это не всегда приносит вред, но это не самый лучший способ помочь детям овладеть стратегией предупреждения насилия. Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Для обсуждения темы насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя фильмы и другие телевизионные программы. Когда какого-нибудь из героев фильма бьют или в другой программе показывают пострадавшего ребенка, родители могут во время рекламной паузы обсудить с детьми увиденное. Обратите внимание своего ребенка на то, что бить детей нельзя, что дети имеют право быть защищенными и что взрослые или другие люди не имеют права обижать их. Как найти подходящие слова? Родителей может также беспокоить, что им приходится использовать серьезные и пугающие выражения при обсуждении навыков безопасности. На самом деле нужно действовать наоборот. Слова подбираются, исходя из "низкой доли страха" в них. Например, разговор о том, как остаться в безопасности, пугает значительно меньше, чем разговор о встрече с незнакомым человеком. Прежде чем начать беседу с детьми, родители должны договориться между собой о том, какие слова использовать в разговоре с детьми. Согласованность поможет избежать недоразумений. Многие дети, испытавшие насилие, не рассказали своим родителям об этом потому, что они не знали, какими словами выразить то, что произошло с ними. Чтобы повысить уверенность ребенка в себе и уменьшить чувство страха, лучше всего сосредоточить разговор на том, что ребенок может сделать в неприятной ситуации. Родители могут рассказать о навыках безопасности, необходимых для того, чтобы избежать насилия, точно так же, как они рассказывают о мерах безопасности при переходе улицы. К сожалению, многие взрослые все время рассказывают детям о плохих незнакомцах и о том, какие ужасные вещи могут случиться с ними. Ребенок запоминает эти страшные истории, но при этом не помнит урок о том, как избежать насилия. Уверенность в себе играет большую роль в нашей способности сделать что-либо. Когда мы верим, что мы можем что-то сделать, тогда мы на пути к успеху. Так же верно и обратное. Дети, как и взрослые, должны поверить в свои способности. Родители могут помочь детям в развитии важного чувства самооценки разными путями. После беседы о безопасности скажите своему ребенку о том, что вы уверены в том, что он будет помнить о навыках безопасности, находясь дома, или на улице. Дайте понять своему ребенку, обняв его, показав гордость своим голосом и словами, которые вы скажете, что вы верите в него и его способности. Тренировка. Эффективные навыки безопасности не появятся в одночасье. Полученные навыки и информацию необходимо закреплять. Детям, как и взрослым, необходимо напоминание. Повторите навыки безопасности перед тем, как ваш ребенок будет выходить из дома самостоятельно. В таком случае ребенок всегда будет помнить о полученной информации, если ему придется ею воспользоваться. Дети усваивают и хранят информацию по- разному, в зависимости от возраста и стадии развития. Родителям нужно постоянно говорить детям о предупреждении насилия, пока они растят ребенка. Опасность от встречи с незнакомыми людьми. Когда вы были детьми, то ваши папы и мамы, наверное, говорили вам, что нельзя брать конфеты от незнакомых людей, и в этом заключался урок по предупреждению насилия. Современные исследования показывают, что в случаях насилия подавляющее большинство детей, около 85%, подвергались насилию со стороны тех взрослых, которых они знали и которым доверяли. Ниже перечислены возможные варианты, которые родители могут при удобном случае обсуждать с ребенком. 1. Убегай от опасности. Беги к соседям, в магазин или домой. Беги в ближайшее безопасное место. (Родители должны помочь детям определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребенок каждый день.) 2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик. 3. Разрешите своему ребенку говорить слово "нет". Многие дети считают, что взрослым нельзя отказывать и что их за это накажут. Однако дети должны понять, что им нужно говорить "нет" любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями. Мы поощряем своих детей, когда они отказываются от наркотиков, и нам нужно поддерживать их, когда они отказывают взрослому, который может им предлагать наркотики. 4. Твое тело принадлежит только тебе, я разрешаю тебе и помогаю тебе заботиться о нем. 5. Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно, пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу. Это, наверное, одно из самых важных откровений, поскольку дети часто думают, что им никто не поверит. Они также считают, что навредят себе или тому человеку, который их обижает.

[**Тема «Осторожно: суицид. Суицид среди несовершеннолетних»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B/8_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_3_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Уважаемые родители! Сегодня мы затронем ужасную, но, к сожалению, злободневную тему: «Суицид в подростковой среде». Каждый день мы читаем или слышим шокирующие новости. Так, недавно на Сахалине подросток покончил жизнь самоубийством после того, как неудачно сдал вступительные экзамены по истории... В Саратовской области в одном из сел покончил с собой 13-летний школьник. Повешенного сына нашли родители, когда вернулись домой с работы... Молодая девушка после ссоры с родителями попыталась выброситься из окна. Печальные сообщения, которыми пестрят новостные ленты, можно продолжать. Более того, массовые самоубийства подростков не являются редким явлением. Все чаще из жизни уходят подростки, а то и совсем маленькие дети. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год в мире кончают жизнь самоубийством более 1 млн. человек. Иными словами, ежедневно около 3 тысяч жителей самых разных стран навсегда расстаются с этим миром по собственной воле. При этом в официальную статистику попадают только явные случаи суицида, реальная же картина выглядит еще более устрашающе. По уровню смертности от самоубийств, среди подростков 15-19 лет Россия занимает первое место в Европе и одно из первых мест в мире. По общему показателю самоубийств Россия также остается одной из наиболее неблагополучных стран мира. Ребенок-самоубийца - эти два, казалось бы, взаимоисключающих понятия становятся одним из «знаков» времени. Какую же боль надо носить в душе, чтобы убить себя в таком цветущем возрасте? Эксперты констатируют: для России проблема детской и подростковой смертности крайне актуальна, и корни ее в плохом социально-экономическом положении всего общества. Не стану говорить о том, что большинство трагедий произошли в неблагополучных семьях. Не будем констатировать тот очевидный факт, что родители должны уделять своим детям достаточно внимания, жить их интересами. Как утверждают эксперты, детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные. Словесные признаки: подросток часто говорит о своѐм душевном состоянии: - прямо говорит о смерти: «Я не могу так дальше жить»; - косвенно намекает о своѐм намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придѐтся обо мне волноваться»; - много шутит на тему самоубийства; - проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Поведенческие признаки: подросток может: - раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами; - демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как: - в еде - есть слишком мало или слишком много; - во сне - спать слишком мало или слишком много; - во внешнем виде - стать неряшливым; Рассмотрим основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков. Они предельно экстремальные, тревожные, настораживающие, требующие пристального внимания со стороны взрослых: - переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания. - действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность. - переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи. - чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения. - боязнь позора, насмешек или унижения. - страх наказания, нежелание извиниться. - любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность. - чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство. - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации. Понятие "смерть" в детском возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, гоняя на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно - шантажирующим поступком. Для подростков склонных к самоубийству характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других, предрасположенных к этому подростков. Иногда небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой «субкультуры самоубийств» Все суициды делятся на три группы: - истинные, - скрытые, - демонстративные. Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки. Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно. Проблемы у подростка могут возникнуть из-за расставания с любимым человеком или его измена (в подростковом возрасте дети уверенны, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно);Основной процент самоубийств "из-за любви" происходит потому, что детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН. Из-за сложной психологической обстановке в семье (ссоры с родителями, скандалы папы и мамы между собой, их развод), из-за учебных перегрузок или неудач в учебе (по статистике: число депрессий прямо связано с уровнем успеваемости учащихся. «Лидируют» в статистике отличники, а замыкают список двоечники). Проблемы ребенка с наркотиками или алкоголем, игровая зависимость или зависимость от интернета, подростковая беременность также могут «подтолкнуть» ребенка к попытке самоубийства. Считается, что суицидом ребенок, впрочем, как и взрослый, пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от переживаний, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам, настоять на своем, отомстить, избежать ответственности. Подросток вообще склонен уходить от трудных ситуаций, а суицид – это в первую очередь уход. Ребенок решается на самоубийство, когда чувствует себя действительно несчастным. Имеет значение и то, что не все дети осознают ценности жизни – ни своей, ни чужой. По мнению подростка, его жизнь – небольшая цена за то, чтобы отомстить обидчику. К примеру, девочка-спортсменка должна была выступать со своей командой, и она решила отпроситься с контрольной по математике. Учительница, женщина грубая и упрямая, ее не отпустила и резко отчитала – при всех. Команда проиграла. Все очень расстроились и девушка, которой вообще было свойственно преувеличенное чувство долга, сочла себя виноватой в проигрыше. В тот же день она написала записку «В моей смерти прошу винить…» - и выгребла всю домашнюю аптечку. К счастью девочка осталась жива… Изучение проблемы суицида среди молодѐжи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким образом против бездушия, безразличия и жестокости взрослых. Психология самоубийства - это, прежде всего, психология безнадѐжности, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир, утрата смысла жизни. Смерть представляется детям в виде нежелательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков или тех, кто про него забыл. «Дай-ка я покажу, что может быть, если они меня потеряют», - думает подросток. Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается естественным возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Если замечена склонность подростков к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию: 1.Внимательно выслушайте подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. 2.Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка. 3.Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. 4.Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. 5. Обратите внимание, какие сайты посещает ваш ребенок. Часто подростки могут найти информацию о том, как покончить жизнь самоубийством, в интернете. 6. Обратите внимание, какие СМИ они читают, какие передачи смотрят по телевизору. Дело в том, что подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает ТВ или массовая литература. Суицидное поведение сверстников может стать подражательным. Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Не ругайте ребенка, не кричите на него, не скрывайтесь за маской равнодушия, не думайте, что он решил вас просто напугать. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им. Обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Помните о том, что попытка суицида может быть еще. По статистике, треть самоубийц в течение года повторяют свою попытку. Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. Если грамотно и своевременно оказать помощь подростку, сможем избежать беды.

[**Тема «Культура поведения в конфликтных ситуациях»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B/8_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_4_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми. А.С. Макаренко Для детей мирная обстановка в доме – синоним счастья. Но даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда накопившиеся эмоции находят выход в ссорах. Семейный конфликт — что это? Конфликтные семьи — это полнофункциональная структура. Ее члены взаимодействуют максимально близко друг к другу, проживают на одной территории. Кризисы, конфликты возникают в любой семье, но количество и выраженность их разные. Семейные конфликты связаны со стремлением удовлетворить определенные потребности, избежать негативного воздействия, создать условия для собственных интересов, не учитывая потребностей партнера. Особенности конфликтов: • определяются структурной близостью; • во взаимодействие включены эмоции; • присутствуют правовые обязательства; • наличие нравственных обязательств перед супругом; • используются различные приемы ведения конфликтов; • непосредственно связаны с кризисными периодами развития семьи; • затяжные конфликты непосредственно сказываются на психическом состоянии участников, влияют на здоровье, провоцируя обострение и появление различных заболеваний; • отношения между супругами влияют на детей. Конфликты нередко возникают в неблагополучных семьях, где один или оба супруга злоупотребляют алкоголем и запрещенными веществами. В семьях, где происходят частые скандалы, присутствует постоянное напряжение. В тяжелых случаях конфликт виден даже посторонним людям, когда супруги уже не в состоянии сдерживать свои эмоции, и идут на конфронтацию по любому поводу. Нередко встречается и проявление насилия по отношению к супругу и детям. Виды конфликтных ситуаций • актуальные— яркие, быстро разгорающиеся, вызванные конкретной причиной; • прогрессирующие— возникают постепенно, все сильнее разгораются, основная причина – неумение приспособиться друг к другу, найти компромисс; • привычные— устоявшиеся отношения, которые в силу определенных привычек невозможно изменить, такие конфликты возникают по одним и тем же поводам и развиваются по единому сценарию. • явные и неявные. Первые выражаются ярко, причина их понятна. Вторые проходят в скрытой форме, присутствует враждебность одной или обеих сторон, замкнутость, раздражительность, усталость. Почему в семье происходят межличностные конфликты? Прежде чем искать пути разрешения спорных ситуаций, важно разобраться в причинах их появления. Между родителями и детьми Идеальные отношения между родителями и потомками встречаются достаточно редко. В таких семьях присутствует мудрость старшего поколения, умение найти правильный подход к своим детям. Отца и сына Отец желает привить своему сыну определенные нормы и правила поведения в соответствии с собственными установками и понятиями. Взрослеющий сын постоянно ощущает давление взрослых и стремится избавиться от контроля и получить свободу действий. Если отец авторитарен, ограничивает действия, побуждения, мысли, то рано или поздно он встречает сопротивление. В неблагополучных семьях, где, например, отец-алкоголик, конфликт может возникать на этой почве, когда сын видит девиантное поведение отца и ребенка это возмущает, настораживает, вызывает чувство гнева. У сына возникает необходимость защитить мать от нападений агрессивного супруга, что также приводит к ссорам, а в некоторых случаях к физической расправе. Матери и взрослой дочери Взрослеющая дочь напоминает матери о ее возрасте. Это вызывает определенные негативные ощущения, психологический дискомфорт. Многие матери хотят, чтобы дочь отвечала их ожиданиям, жила в соответствии с определенными правилами, нормами, благополучно вышла замуж. Однако девочка стремится уйти от излишней опеки родителей, получить свободу и начать жить независимо. Настойчивые советы, поучения могут встречаться враждебно. Семейно - бытовые Возникают на почве столкновения интересов. Нередко причиной становится нестабильная финансовая обстановка, когда семье не хватает средств к существованию. Появляется постоянное недовольство одного или обоих супругов, попытка урегулировать бюджет, взять под контроль, распределить ресурсы. Конфликты в семье могут возникать и на почве разделения сфер влияния, когда один из ее членов проявляет авторитарность, требует полного подчинения, другой не согласен с этим и сопротивляется. Еще одна распространенная причина бытовых ссор — измены, подозрения в ней, ревность. Между детьми Родители нередко сталкиваются с тем, что у их детей возникают постоянные ссоры. Мальчики могут вести борьбу за соперничество, особенно если возраст между ними минимальный. Брат и сестра могут ревновать родителей друг к другу, у них происходит борьба за внимание. Если взрослые больше любят одного из детей, то это вызывает психологический дискомфорт у второго ребенка. Особого внимания заслуживают дети от разных браков. Конфликты в этом случае практически неизбежны. Нередко требуется консультация психологов. Детям в этом случае необходимо принять факт наличия друг друга, то, что у их родителя появился новый партнер и есть еще потомство. Семейные конфликты – достаточно болезненный и острый вопрос нашего времени. Эмоциональное здоровье семьи – это не просто прерогатива благополучной семьи, но и мудрое правило культурного и гармоничного уклада семейных отношений. В психологической и педагогической литературе существует мнение, что дошкольный период в воспитании личности ребѐнка во многих отношениях является решающим, так как основные его психические свойства складываются именно в данном возрасте. Например, психологами и психотерапевтами отмечается, что у супругов раздражительных и беспокойных дети также раздражительны и нервны. И дело здесь не только в наследственности, а в той эмоциональной атмосфере, которая постоянно складывается в семье и затем закрепляется в психике ребѐнка. Любые конфликты, которые возникают в семье между супругами на глазах у ребѐнка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может быть источником повышенной возбудимости, тревожности, страха, источником различных неврозов и даже психических заболеваний. Решать, кто прав: папа или мама, выбирать, оценивать и, более того, становиться на чью-либо сторону – ситуация поистине драматическая! С опытом ребѐнка, с его ограниченным знанием жизни и людей разбираться в семейных конфликтах – непосильное психическое бремя. Вот почему дружелюбные, спокойные взаимоотношения в семье – обязательное условие нормального развития личности ребѐнка. Недоброжелательность со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. К сожалению, в жизни встречается довольно много случаев, когда родители не любят своих детей, а дети враждебно относятся к родителям. Таким образом, конфликтные отношения между мужем и женой, мужем и тѐщей, женой и свекровью, недовольство родителей самими собой – всѐ это отражается на ребѐнке, так или иначе нанося ему психические травмы, которые, безусловно, скажутся на его характере. Основные модели поведения детей в семейных конфликтах — как ведет себя Ваш ребенок во время конфликтов в семье? Поведение ребенка при конфликтах, происходящих в семье, во многом зависит от его возраста, темперамента, самооценки, стрессоустойчивости, активности и общительности. Психологи выделили основные модели поведения детей в семейных конфликтах: • Ребенок-буфер.Этот ребенок неосознанно или сознательно пытается сгладить все острые углы или примирить родителей. Все переживания, которые он испытывает, рано или поздно выливаются в его болезни, являющиеся условно-желательными, потому что отвлекают всех от продолжения ссоры. Очень часто у такого ребенка развивается серьезное заболевание – бронхиальная астма, экзема, или целая череда простудных заболеваний. Часты также нарушения неврологического плана – беспокойный сон и трудности с засыпанием, ночные кошмары, энурез, заикание, нервные тики или синдром навязчивых движений. Если Ваш ребенок часто болеет или у него наблюдаются какие-либо нарушения здоровья – проанализируйте ситуацию в семье. Может быть, Вы найдете корень всех его недомоганий в частых ссорах и, конечно, постараетесь их свести на нет, ради здоровья любимого малыша. • Ребенок встает на сторону более слабого родителя. Такой ребенок старается защитить более слабого родителя в семейных конфликтах, вставая на его сторону и полностью бойкотируя другого родителя. Если Ваша семья часто переживает ссоры и конфликты, а такое поведение типично для Вашего ребенка, в дальнейшем это послужит причиной стойких неудач в личной жизни и формированию неправильного образа своей взрослой роли. • Ребенок уходит в себя. Такой ребенок принимает нейтральную позицию в семейных конфликтах, стараясь не принимать в них участие. Он может внутренне очень переживать свою неспособность уладить данные конфликты, но внешне никак не проявлять эмоций, становясь отдаленным от близких людей, дистанцируясь всѐ больше и больше от семьи, уходя в свое одиночество и не пуская во внутренний мир никого. Такой малыш очень тяжело будет адаптироваться в любом детском коллективе, а потом – в социуме, частыми его спутниками будут депрессия, неуверенность в себе, страхи, пониженная самооценка. В подростковом возрасте такие дети становятся неэмоциональными и замкнутыми, и часто находят утешение в том, что запрещено – курении, выпивке, наркотиках, уходах из дома и т.д. Бытует мнение, что на ребенка негативно влияют только те конфликты в семье, которые произошли при нем. Но психологи обращают внимание родителей на тот факт, что дети способны глубоко переживать даже скрытые конфликты между родителями, которые не выливаются во внешнюю ссору или обвинения друг друга, но надолго поселяют в семье отчужденность и холод в отношениях. Такая «холодная война» способна исподволь разрушать психику ребенка, порождая те же самые проблемы, о которых мы говорили выше. Исходя из вышеизложенного, вполне естественно возникает вопрос: можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния? А если конфликт возник, какие меры следует предпринимать, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и прежде всего на детей? Профилактика Семья долго не продержится только на одних чувствах. Необходимо умение наладить конструктивный диалог, вовремя пойти на компромисс. Значение имеет разграничение обязанностей и согласие партнеров с этим. Выбор главы семьи — один из важных моментов предупреждения семейных конфликтов. Если происходит постоянная борьба за первенство, скандалы неизбежны. Семья — это постоянная необходимость совместно решать различные вопросы: бытовые, финансовые, рождение ребенка, отдых, ремонт. Чем больше разногласий и несовпадений интересов и направлений движения, тем чаще и ярче конфликты. Для сохранения мира в семье оба партнера должны быть готовы к совместной работе, не опускать руки при возникновении сложностей, стремиться помогать близкому человеку в трудной ситуации, поддерживать. Как же решить конфликты наиболее безболезненно и выигрышно для обеих сторон? 1. Диалог. Проблему необходимо обсудить конструктивно, спокойно, без повышенных тонов. Каждый супруг должен высказать свою точку зрения, цели, вероятные пути решения. 2. Избегание негатива— игнорирования, резких обвинений, криков, принижения личности. 3. Уметь меняться. Конфликты могут возникать по причине того, что у партнера есть привычки, вызывающие негативные эмоции у близкого человека. В некоторых случаях стоит пересмотреть свой образ жизни, способ действий, если так важно сохранить хорошие отношения. Умение меняться связано и с собственным развитием. 4. Значимость супруга. Насколько важен супруг, совместная жизнь с ним? Подчеркивание значимости помогает снизить градус накаленности конфликта. Важно уметь высказать благодарность, проявить уважение, несмотря на возникновение спорной ситуации. 5. Ссора, выяснение отношениймежду взрослыми не должны происходить на глазах у детей. Ребенок очень остро воспринимает конфликт между родителями, запоминает его. 6. Уметь признавать собственные ошибки.Не каждый человек способен согласиться с тем, что был не прав. Психика, самооценка сопротивляется. Однако если вы признаете свою неправоту, это вовсе не означает потерю уважения со стороны других, наоборот, рассказывает о наличии у вас адекватного восприятия действительности. 7. Важно найти причину раздора.К сожалению, многие ссоры возникают из ниоткуда, просто потому, что у одного из партнеров плохое настроение, склочный характер, завышенные требования, психические отклонения. 8. Поиск поддержки у партнера.Дайте ему понять, что вам нужна его помощь, это снизит напряженность, и конфликт постепенно ослабнет. 9. Использование чувства юмора. Тактику надо применять осторожно, чтобы юмор не перерастал в откровенную насмешку над действиями партнера. Что делать при семейном конфликте в семье, где есть дети? Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не «набрасывайтесь» друг на друга. Огульная критика и унижение друг друга не помогают. Скажите вашему супругу/супруге, что вы от него ожидаете, что он/она должен сделать. Будьте точны. Объясните свои чувства, начиная предложения словами: «Мне хотелось бы» или «Я чувствую, что». Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться, например, «Почему ты...», «Ты всегда...», «Ты никогда...». Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых). Спросите у супруга/супруги, каковы его/ее предложения по решению этой проблемы. Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей. Сдерживайте желание обзывать мужа/жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли. Чтобы этого добиться, нужна практика – и в плохой день это иногда просто невозможно! Но попытаться стоит! Покажите, что вы себя уважаете, поэтому в момент ссоры говорите спокойно, но уверенно. Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы. Не создавайте у ребенка впечатления, что проблемы – это всегда чья-то «вина», лучше скажите: «Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?» Такое поведение поможет ребенку понять ценность «переговоров»; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить. Таким образом, дети не будут чувствовать себя во власти обстоятельств. Не угрожайте попусту, т. е. не говорите то, что вы никогда не сделаете, например, «если ты еще раз так сделаешь, я никогда в жизни не буду с тобой разговаривать» (что опять же нелегко в разгар ссоры). Поймите: все, что вы говорите, иногда воспринимается совершенно буквально, если подслушано «маленькими ушками». Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан. Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей. Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребенок. Дети часто чувствуют «напряжение в воздухе», даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями стараются «прятать» от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей безопасности рождается из знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением. Старайтесь, чтобы ваши объяснения были простыми. Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если истинную причину вашего гнева вы не объяснили им. Женя сказала своему четырехлетнему ребенку: «Интересно, ты слышала, как утром мы с папой ссорились? Мы не могли решить, чья очередь идти в химчистку. Сначала мы оба говорили, что заняты, но потом все-таки договорились». Разведенный отец считал полезным время от времени говорить своим детям: «Хотя папа с мамой больше не живут вместе, в этом совсем нет вашей вины. Мы оба вас очень любим и всегда будем рядом. Но зато, надеюсь, вы не будете больше слышать наших ссор». Говорите своим детям, что любые чувства имеют право на существование (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право). Затем покажите им, что вы имеете в виду, поощряя их выразить собственные чувства. Пусть ваши дети слышат, что у вас был напряженный день. Пусть они видят, как вы успокаиваете мужа после трудного рабочего дня. Дети должны понять, что дом – это безопасное место и что плохие чувства бывают у всех. Хотя время от времени ссоры в присутствии детей обязательно происходят, и это не очень хорошо, но, с другой стороны, такие ссоры дают детям возможность увидеть, что даже когда гнев и обида открыто проявляются, семья может решить проблемы и восстановить чувство любви.