ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»

Отдел профилактики семейного неблагополучия, социального сиротства

Материалы творческой встречи педагогов-психологов учреждений образования Толочинского района

«ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ»



Толочин 2023

Оглавление

[Занятие с элементами тренинга по профилактике буллинга в подростковой среде «Я+ТЫ=МЫ» 3](#_Toc125969391)

[Диалоговая встреча с педагогами «Распознать кризис – предотвратить суицид» 11](#_Toc125969392)

[Занятие с элементами тренинга «ХОЗЯИН СИТУАЦИИ» 16](#_Toc125969393)

[Гостиная для приемных родителей «Профилактика кризисных состояний несовершеннолетних» 20](#_Toc125969394)

[Занятие с элементами тренинга «Умеем ли мы общаться»? 25](#_Toc125969395)

[Занятие с элементами тренинга «Как преодолевать тревогу» 30](#_Toc125969396)

[Занятие с элементами тренинга для родителей несовершеннолетних «Школа для родителей» 34](#_Toc125969397)

[Рекомендации по определению негативных психологических состояний у несовершеннолетних, требующих повышенного внимания и поддержки со стороны взрослых 37](#_Toc125969398)

[Рекомендации родителям по общению и взаимодействию с тревожными детьми 39](#_Toc125969399)

[Рекомендации по эмоциональной поддержке ребенка в подростковом возрасте 40](#_Toc125969400)

[Рекомендации по оказанию помощи подростку в кризисном состоянии 42](#_Toc125969401)

[Рекомендации для подростка по снижению уровня тревожности 44](#_Toc125969402)

[Рекомендации для родителей по профилактике и снижению уровня тревожности 46](#_Toc125969403)

[Рекомендации для классного руководителя по взаимодействию с тревожным ребенком 47](#_Toc125969404)

[Рекомендации для родителей по формированию ответственности и навыков преодоления сложных ситуаций у подростков 48](#_Toc125969405)

# Занятие с элементами тренинга по профилактике буллинга в подростковой среде «Я+ТЫ=МЫ»

**Цель тренинга:** повышение толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

**Задачи**:

• снижение агрессии и враждебных реакций подростков;

• формирование навыка конструктивного реагирования в конфликте;

• содействие улучшению социального самочувствия;

• оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;

• изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

• устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;

• интеграция “отверженных” детей в коллектив класса

Тренинг рассчитан на подростков 13-15 лет.

Продолжительность тренинга: 1 час 30 мин.

**Упражнение 1. «Мой идеальный коллектив»**

Материалы: 3 ватмана, 9 маркеров, скотч.

Исходное положение участников: 3 группы, отделенных друг от друга.

Задание: каждой команде нарисовать картину «Мой идеальный коллектив».

Правила: у вас есть 5 минут на обсуждение тактики выполнения задания.

По истечении времени обсуждения команды одновременно приступают к выполнению задания. За сказанное слово – штраф (2 минуты на выполнение задания). 1–2 человека представляют картину, аргументируя ее не более 2 минут.

**Теоретическая часть**. **Информация для тренера «Что нужно знать о буллинге» приложение 1.**

.

****

**Упражнение 2.  «Слепые фигуры»**

Участники встают в круг и берутся за руки. Им предлагается закрыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того как участники решат, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если они не довольны увиденным, то вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Затем таким же образом можно построить прямоугольник, треугольник, равнобедренный треугольник и т.д.

Примечание: в данном задании можно использовать веревку со связанными концами, за которую берутся все учащиеся группы.

**Упражнение 3. «Консилиум»**

Группа садится в круг и ей зачитывается следующая легенда: «Вы хирурги, которым предстоит сделать срочную операцию по пересадке сердца. В ней нуждается 6 человек, но у вас только одно донорское сердце и больше в течение ближайшего времени найти невозможно. Вам необходимо решить, кого из пациентов вы будете спасать».

На доске (или на ватмане) написан список тех, кого необходимо спасти:

* ученый, стоящий на пороге открытия лекарства от СПИДа,
* мужчина 48 лет, учитель средней школы, у которого на воспитании 2 детей,
* беременная девушка 18 лет, больная СПИДом,
* мужчина 28 лет, у которого на попечении больная мать, малолетние брат и 2 сестры,
* парень 20 лет, который попал в аварию во время медового месяца, его жена ждет ребенка,
* женщина 35 лет – мастер спорта мирового класса по спортивной ходьбе.

Затем группе дается на обсуждение 20 – 40 мин. (в зависимости от числа участников и от степени их сработанности). После этого группа называет свое общее решение и обосновывает его.

В данной игре крайне важна рефлексия. Она должна быть направлена на снятие подавленного состояния участников группы и напряженной атмосферы в целом. Для этого обсуждение необходимо направить на анализ взаимодействия группы: кто больше высказывался; почему некоторые отмалчивались; внимательно ли слушали аргументы друг друга; насколько комфортно было общаться в группе; почему возникали проблемы в общении; мнению какого человека больше доверяли, почему. Общее время на обсуждение: от 30–40 мин. до 1 ч.

Примечание: педагог во время обсуждения внимательно наблюдает за группой и отмечает поведение каждого: лидеров, агрессоров, молчунов.

**Упражнение 4. «Маленькие зелененькие человечки».**"Представьте себе, что вы выехали отдохнуть своей группой на природу. Вы находитесь на лугу. Вокруг полно зелененькой травки, цветочков. Бабочки летают. Чуть подальше прозрачное чистое озерцо, в котором так и хочется искупаться. Приятно пригревает солнышко. И самое классное, что здесь вся группа! Представили? По моей команде вы пойдете гулять по этому лужку: нюхать цветочки, гоняться за бабочками, греться на солнышке. А когда я закричу: "Внимание! На вас напали маленькие зелененькие человечки!", ваша задача сбиться в кучку, спрятав в середину самых слабых,   а затем хором прокричать: "Дадим отпор маленьким зелененьким человечкам!" В зависимости от того, как будет выглядеть группа как команда в процессе выполнения упражнения, его   можно провести несколько раз, обсуждая после каждого их  поведение.

 **Упражнение 5. «Спонтанный пересчёт»**Все встают в круг, не касаясь друг друга локтями и плечами. По команде ведущего все закрывают глаза, опускают носы вниз и пробуют посчитать до … (цифра зависит от количества участников). Каждую цифру должен произнести только 1 человек. Если два человека скажут какую-то цифру, счёт начинается сначала.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

Приложение 1

**Информация для тренера «Что нужно знать о буллинге»**

Буллинг (от английского bullying — запугивание, издевательство) - это систематические и продолжительные издевательства группы или одного человека над ребенком или взрослым. Речь идет только об умышленном причинении физического или психического вреда.

Буллинг относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития. Именно в это время, усвоив определенные паттерны поведения, например поведение «жертвы», подросток может следовать им всю последующую жизнь. При этом ситуация буллинга негативно влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», т.к. если проявление агрессии оказывается эффектным, то это может закрепится в качестве стиля поведения в будущем.

* **Психология участников буллинга: зачинщики, преследователи, жертвы и наблюдатели.**

 Каждая драма предполагает четкое распределение ролей. В ситуации травли всегда есть *зачинщики, жертвы* и, конечно, *преследователи*— основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю. Иногда в классе присутствуют и *нейтральные наблюдатели*, которые  не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя.

Бывает, что среди одноклассников находятся и *защитники жертвы*. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников несколько или с их мнением в классе считаются) — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Но довольно часто защитник изгоя и сам становится изгоем. Например, если, подчиняясь воле учителя, ребенок вынужден сидеть за одной партой с изгоем, то он может постепенно стать объектом насмешек, если только не начнет активно принимать участие в травле соседа по парте.

**Зачинщики**. Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли. Им по каким-то причинам не понравился кто-то из одноклассников  и они начинают его дразнить, задирать, осмеивать, демонстративно избегать, не принимать в игры.

Процесс отвержения начинается очень рано: уже во второй или третьей четверти в первом классе становится ясно, кто стал изгоем, а кто является инициатором его травли. Мальчики бывают инициаторами травли как мальчиков, так и девочек, а девочки чаще всего нападают на девочек (в случае травли мальчика либо просто разделяют общую точку зрения, либо даже начинают защищать изгоя).

Чаще всего в основе преследования лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля — это результат личной мести.

Знаменитый норвежский психолог Дан Ольвеус отметил их следующие типичные черты, несмотря на то, что подобные черты характера могут встретиться и у детей, не являющихся инициаторами школьного буллинга. Что же это за дети?

* Это дети, уверенные в том «господствуя» и подчиняя, гораздо легче будет добиться своих целей;
* Не умеющие сочувствовать своим жертвам;
* Физически сильные мальчики;
* Легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.
* Желающими быть в центре внимания;
* Уверенные в своём превосходстве над жертвой;
* С высоким уровнем притязаний;
* Мечтающие быть лидерами в классе;
* Агрессивные дети, «нуждающиеся» для своего самоутверждения в жертве;
* Дети не признающие компромиссы;
* Со слабым самоконтролем;
* Интуитивно чувствующие, какие одноклассники не будут оказывать им сопротивление.

Итак, инициаторами травли могут стать:

* активные, общительные дети, претендующие на роль ли­дера в классе;
* агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безот­ветную жертву;
* дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
* дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подоб­ный шовинизм или снобизм является результатом соответ­ствующего семейного воспитания);
* эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;
* максималисты, не желающие идти на компромиссы дети (особенно в подростковом возрасте).

**Преследователи.**Как уже говорилось, зачинщиками травли становятся

 не­сколько человек, все остальные являются их последователями. Они с

 удовольствием смеются над неудачами изгоя, прячут его вещи в туалете,

подхватывают обидные прозвища, не упускают случая его толкнуть, оскорбить или

 демонстративно игнорируют и не желают принимать его в свои игры. Почему же

добрые и отзывчивые по отношению к своим близким дети становятся тиранами

 для не сделавшего ничего плохого лично им сверст­ника?

*Во-первых,*большинство ребят подчиняются так называе­мому стадному чувству: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.

*Во-вторых,*некоторые делают это в надежде заслужить рас­положение лидера класса.

*В-третьих,*кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения (они с тем же восторгом будут пинать мяч или играть в салки).

*В-четвертых,*часть детей активно травят изгоя из страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пой­ти против большинства.

*И наконец,*небольшой процент преследователей таким обра­зом самоутверждается, берет реванш за свои неудачи в чем-то. У них недостает энергии, чтобы стать зачинщиками, но они охотно подхватывают чужую инициативу. Чаще всего это дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко нака­зывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают осо­бых симпатий у одноклассников. Например, Рыжий из повести В.К. Железникова «Чучело» кривляется и паясничает, издевает­ся над тем, кого выберут остальные, чтобы самому не стать объектом насмешек со стороны одноклассников. «Все орут, и он орет, все бьют, и он бьет, если ему даже не хочется».

Можно выделить следующие психологические характеристи­ки детей, становящихся *преследователями:*

* Несамостоятельны, легко поддаются влиянию окружаю­щих, безынициативны.
* Конформисты, всегда стремятся следовать правилам, не­ким стандартам (очень прилежны и законопослушны во всем, что касается школьных правил).
* Не склонны признавать свою ответственность за происхо­дящее (чаще всего считают виноватыми других).
* Часто подвержены жесткому контролю со стороны стар­ших (их родители очень требовательны, склонны приме­нять физические наказания).
* Эгоцентричны, не умеют ставить себя на место другого. Не склонны задумываться о последствиях своего поведения (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»).
* Неуверенны в себе, очень дорожат «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса (в социометрических исследованиях получают наименьшее количество выборов, нет взаимных выборов ни с кем из класса).
* Трусливы и озлоблены.

Ещё один аспект подростковой жестокости, который имеет связь с естественными законами возрастной психологии – это жестокость, проявляющаяся в группе. Даже взрослый в толпе начинает вести себя несвойственным для него образом, подчас вопреки своим собственным нравственным принципам. В определенных условиях человек, не склонный к насилию, может неожиданно продемонстрировать жестокость. По закону толпы происходит общее снижение интеллекта, снимается личная ответственность за содеянное. При этом мы знаем, что подростку чрезвычайно важно принадлежать группе сверстников, а страх оказаться вне группы, самому стать объектом насмешек сверстников может ситуативно толкать подростка на соучастие в действиях группы. При последующем разбирательстве один на один в кабинете психолога участники таких инцидентов зачастую выглядят достаточно растерянно, некоторые действительно не могут понять, как смогли оказаться участниками коллективных жестоких выходок.

**Жертвы.**Жертвами буллинга, как правило, но не всегда, становятся дети чувствительные и не способные постоять за себя. Не те дети, которым не свойственно агрессивное поведение, как часто думают, а дети, которые лишены настойчивости, не умеют демонстрировать уверенность и отстаивать ее. Самая вероятная жертва – ученик, который старается сделать вид, что его не задевает оскорбление или жестокая шутка, но лицо выдает его (оно краснеет или становится очень напряженным, на глазах могут появиться слезы). Дети, которые не могут спрятать своей незащищенности, могут спровоцировать повторение инцидента со стороны агрессора-властолюбца.
           Американские исследования Дэна Олвеуса позволяют выделить два типа жертв: *Первая:* не могущие скрыть слабости (дети, физически слабые, неуверенные, эмоционально реагирующие дети, тревожные, а также такие, которые предпочитают общество учителей обществу сверстников).

*Вторая:* дети, невольно провоцирующие негативное к себе отношение. Ко второй категории относятся неадекватно (слишком бурно) реагирующие на провокации (так, что их поведение вызывает насмешки у зрителей), неприятные в общении дети из-за дурных привычек (например, неряшливые), а также дети, вызывающие активную неприязнь взрослых. Бывает и так, что учитель сам выделяет в коллективе неугодного ученика и, унижая его публично, задает нормы допустимого поведения для школьников.

Рассмотрим **типы отвергаемых детей,**которые чаще всего подвергаются нападкам.

*«Любимчик»*

Еще Януш Корчак,  выдающийся польский педагог, писатель и врач начала XX века, в своей книге «Педагогическое наследие» писал, что дети не любят тех сверстни­ков, которых выделяет учитель или воспитатель. Особенно если они не могут понять, чем «любимчик» лучше их. Например, взрослые, зная о нелегкой судьбе своего подопечного, жалеют его и берут под свое покровительство и защиту, обрекая на одиночество и ос­корбления со стороны одноклассников, которым не известна причина такого отношения.

*«Прилипала»*

Такие дети буквально виснут на людях, захватывая их физически, чтобы почувствовать себя в большей безопасности. Эти дети очень трепетно относятся к проявленному к ним вниманию и сочувствию. Любой сверстник, оказавший им поддержку, подсказавший что-то, поделившийся чем-то, сразу же возводится в ранг «лучшего друга». Это довольно тяжелое бремя, так как отверженные дети могут быть весьма навязчивыми. Устав от избытка внимания и благодарности со стороны отверженного, сочувствующий может перейти в стан преследователей. И на новые попытки сблизиться, таким образом, отвечают агрессией. Ребенок же не умеет общаться иным способом и часто рад даже агрессивному вниманию со стороны окружающих. Американский психолог Вайолет Оклендер в книге «Окна в мир ребёнка»  пишет, что подобная назойливость является результатом чувства незащи­щенности ребенка.

*«Шут» или «козел отпущения»*

Такой ребёнок легковозбудимый, вспыльчивый и очень неуверенный в себе. Может часто драться с одноклассниками, потому что очень навязчиво и эмоционально стремится включиться в их игры. Отчаявшись привлечь к себе внимание, выбирает тактику классного шута. На уроках он выкрикивает разные шутки, ребята смеются. Постепенно любое его слово вызывает смех в классе. Со временем такой ребёнок становится чем-то вроде козла отпущения: его обвиняют во всех неудачах класса, сваливают на него все проделки.

Ребенок, избравший подобную тактику поведения, как бы предупреждает нападки со стороны окружающих. Его переста­ют воспринимать всерьез и поэтому особо не обижают. А он, слыша смех одноклассников, не чувствует себя в изоляции. Са­мое опасное в выбранной тактике то, что изжить однажды сло­жившуюся репутацию «шута» практически невозможно.

Есть еще два типа детей, которых никто специально не оби­жает, не дразнит, над ними не издеваются, но их отвергают, они одиноки в своем классе.

*Озлобленные*

Некоторые дети, не сумев установить контакт с однокласс­никами, начинают вести себя так, будто мстят окружающим за свои неудачи.

*Непопулярные*

Такой ребенок не умеет инициировать общение, он застен­чив, не знает, как привлечь внимание одноклассников, поэто­му его не замечают, с ним никто не играет. Нередко это быва­ет, когда ребенок пришел в уже сложившийся коллектив или часто пропускает школу. К такому ребенку никто не бросится радостно при встрече после каникул, никто не заметит, что его нет в классе. Это ранит не меньше, чем травля. Один второ­классник говорил: «Они со мной даже не здороваются!»

**Наблюдатели.**В школьной ситуации буллинга основная масса детей – *наблюдатели.* И они также нуждаются в серьезной помощи для осмысления полученного опыта. Все зрители, очевидцы буллинга, будь то учащиеся, учителя, или технический персонал, даже если они не вмешиваются и не реагируют, конечно, испытывают большое психологическое давление. Очевидцы буллинга часто испытывают страх в школе, а также чувство, характерное для травматиков – беспомощность перед лицом насилия. Даже если оно направлено не на них непосредственно. Они даже могут испытывать чувство вины из-за того, что не вступились или, в некоторых случаях, из-за то, что они присоединились к буллингу. Все это может постепенно изменить школьные отношения и нормы, сделать их циничными и безжалостными по отношению к жертвам. Эти последствия для зрителей-очевидцев делают процесс противостояния буллингу в данной школе очень сильно осложненным.

# Диалоговая встреча с педагогами «Распознать кризис – предотвратить суицид»

Цель: актуализация знаний педагогических работников по вопросам профилактики подросткового суицида, преодоления кризисных ситуаций.

Временной регламент: 45 минут.

**Немного статистики**

1.Литва – 31,9 человек.2.Российская Федерация — 31,0.3.Гайана — 29,2.4.Корея — 26,9.5. Беларусь – 26,2

 ***«Беларусь занимает пятое место в мире и третье в Европе по количеству суицидов. Об этом свидетельствуют Всемирная статистика здравоохранения за 2016 год, опубликованная ВОЗ. В Беларуси на сто тысяч населения приходится 26,2 суицида в год. Это пятое место в мире.***

**ВОЗМОЖНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДА**

**Поиск помощи** - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

**Безнадежность** - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

**Множественные проблемы** - все проблемы настолько глобальные и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

**Попытка сделать больно другому человеку** - "Они еще пожалеют!" Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

**Способ разрешить проблему** - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

**ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

* Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
* Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
* Внешняя удовлетворенность - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется - может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокие страдания и переживания.
* Письменные указания (в письмах, записках, дневнике). Словесные указания или угрозы. Вспышки гнева у импульсивных подростков.

**Предупреждение подростковых самоубийств**

Важно помнить, что предупреждение самоубийств – это целая наука: вытеснения боли, снятия стрессов, смены ориентиров, замены ценностей. Как и любая наука, она постижима для каждого.

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеет:

* учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;
* наличие предыдущей (незаконченной) попытки суицида;
* суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
* тенденции к самоповреждению (аутоагрессия);
* склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
* влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора:
	+ серьёзный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом;
	+ семейные проблемы: уход из семьи или развод родителей;
	+ тяжелые утраты, например смерть родителя, особенно в течение первого года после потери;
* социальная изолированность (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);
* ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
* алкоголизм или употребление наркотиков – личная или семейная проблема;
* аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии;
* хронические или смертельные болезни;
* анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижения успехов и достоинств.

**КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ НАКЛОННОСТЯМИ**

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ** - "Я слышу тебя". Не пытайтесь утешить общими словами типа "Ну, все не так плохо", "Вам станет лучше", "Не стоит этого делать". Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

**ОБСУЖДАЙТЕ** - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом - большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать родителя за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

**ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** - обобщайте, проводите рефрейминг - "Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...", "Большинство людей задумывалось о самоубийстве...", "Ты когда-нибудь думал, как совершить его?" Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

**ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР** проблем - признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны - узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

**Мифы о суициде**

Следует развеять существующие в обыденном сознании мифы о подростковых самоубийствах, потому что они могут стоить человеческой жизни. Приведем некоторые из них.

1.МИФ: «Те, кто говорят о самоубийстве, редко предпринимают такую попытку или совершают его».

ФАКТ: Большинство молодых людей до совершения суицидальных попыток или самоубийства приводят важные словесные доказательства своих намерений.

2.МИФ: «Тенденция к суициду наследуется».

ФАКТ: Не существует достоверных данных о генетической предрасположенности к самоубийству. Тем не менее предыдущий суицид в семье может быть деструктивной моделью для подражательного поведения.

3.МИФ: «Ничего бы не могло остановить ее, если она уже приняла решение покончить с собой».

ФАКТ: Большинство подростков, обдумывающих возможность самоубийства, разрываются между желаниями жить и умереть. Они хотят, чтобы их страдания закончились, и в то же время стремятся найти альтернативу или пути разрешения боли, но слишком часто их крик о помощи остается не услышанным друзьями, семьей и даже специалистами.

4.МИФ: «Суицидальные подростки являются психически больными».

ФАКТ: Большинству молодых людей, предпринимающих попытки к самоубийству, не мог бы быть поставлен диагноз психического заболевания, хотя, естественно, хроническая душевная болезнь повышает риск самоубийства.

5.МИФ: «Подросток, переживший суицид, в дальнейшем никогда не может чувствовать себя в безопасности, даже когда становится взрослым».

ФАКТ: Много молодых людей переживают состояние депрессии, получают врачебную помощь, выздоравливают и затем ведут нормальную здоровую жизнь. Знание предупреждающих сигналов суицида и владение способами помощи тревожным и потенциально суицидальным юношам может помочь им остаться в живых.

***Если Вы находитесь рядом с подростком, находящимся в кризисном состоянии:***

1. Сохраняйте самообладание. Не паникуйте. Будьте уверены, что Вы
в состоянии помочь!
2. Ведите беседу так, будто Вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для Вас сейчас ничего нет.
3. Если Вы можете слушать ребенка не дольше, чем 5–10 минут, то после завершите разговор предложением позвонить Вам, если потребуется какая-то помощь.
4. Если Вы готовы только слушать и практическую помощь оказать не можете, расскажите, куда подросток может обратиться за помощью и к каким специалистам (СППС УО, СПЦ, УЗ и т.д.).
5. Предложите позвонить по телефону доверия, расскажите о телефонах доверия служб и организаций, оказывающих круглосуточную помощь.
6. Сообщите законным представителям несовершеннолетнего о том, что их ребенок находится в кризисном состоянии.
7. Не оставляйте несовершеннолетнего одного. Убедитесь, что рядом есть другие педагоги, специалисты СППС, которые могут побыть с ним до приезда родителей.
8. Если Вы видите, что плохое может случиться прямо сейчас – незамедлительно звоните по номерам телефона 103, 102, 101, 112 *(представьтесь, сообщите, где Вы проживаете, как с Вами связаться, расскажите, где и кому грозит опасность, какого характера).*
9. Если у Вас нет возможности позвонить по указанным телефонным номерам, отправьте сообщение посредством мессенджеров *(Viber,* [*WhatsApp,* [*Instagram и др.)*](https://www.instagram.com/)](https://www.whatsapp.com/)*.*

***Если подросток позвонил и сообщил, что собирается расстаться с жизнью:***

1. Сохраняйте самообладание. Не паникуйте. Будьте уверены, что Вы в состоянии помочь подростку!
2. Узнайте, где он находится. Оцените ситуацию, отнеситесь серьезно к его словам.
3. Если опасаетесь, что что-то плохое может случиться прямо сейчас, позовите на помощь. Позвоните по номерам телефона 103, 102, 101, 112 (*представьтесь, сообщите, где Вы проживаете, как с Вами связаться, расскажите, где и кому грозит опасность, какого характера*).
4. Если у Вас нет возможности позвонить по указанным телефонным номерам, отправьте сообщение посредством мессенджеров *(Viber,* [*WhatsApp,* [*Instagram и др.)*](https://www.instagram.com/)](https://www.whatsapp.com/)*.*
5. В ожидании помощи не прекращайте разговора с подростком.
6. Слушайте говорящего, не осуждая.
7. Выразите сочувствие и обеспокоенность.
8. Покажите, что альтернатива (решение) его проблеме существует.
9. Расскажите, куда подросток может обратиться за помощью и к каким специалистам (СППС УО, СПЦ, УЗ и т.д.).
10. Расскажите о телефонах доверия служб и организаций, оказывающих круглосуточную помощь.
11. Убедившись, что подростку оказывается помощь специалистами, сообщите его родителям о данной ситуации.

***Если Вы стали свидетелем суицидальной попытки:***

1. Необходимо вызвать скорую помощь по телефону:
**103** – единый номер скорой помощи для абонентов мобильной связи независимо от оператора.
2. Оказать первую доврачебную помощь подручными средствами:
3. Остановить кровотечение.
4. При повешении – освободить из петли и уложить на ровную поверхность.
5. Проверить наличие пульса.
6. При отравлении лекарственными средствами вызвать рвоту, если человек в сознании.
7. При бессознательном состоянии следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову набок так, чтобы не запал язык.
8. Если пострадавший находится в сознании, то необходимо поддерживать с ним постоянный контакт, не оставляя его одного!

***Самоубийство подростка часто бывает полной неожиданностью для окружающих. Помните, подростки решаются на это внезапно! Будьте внимательны к подросткам!***

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

**Занятие с элементами тренинга «ХОЗЯИН СИТУАЦИИ»**

**Цель занятия:** формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций; актуализация личностных ресурсов участников; формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки.

**Время:** 1 час.

**Целевая аудитория:** подростки 12-15 лет.

**Метод работы:** занятие с элементами тренинга.

**Форма работы:** информирование, самораскрытие, эмоциональная вовлеченность, помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка), групповая дискуссия, наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

**Знакомство.**

*Слово «кризис», написанное по-китайски, состоит из двух иероглифов: один означает «опасность», другой — «благоприятная возможность»
Джон Кеннеди*

**Постановка проблемы. Информация для тренера.**

В течение всей своей жизни человек ежедневно преодолевает проблемы. Некоторые из них имеют жизненно важное значение и порой могут восприниматься, как непреодолимые – тогда возникает кризис. Как правило, для разных возрастных периодов актуальны различные кризисные обстоятельства. Существуют кризисы детско-родительских отношений; кризисы «любовь-предательство», отвержение социальной группой, ухода из жизни близких людей, тяжелой болезни; возрастные кризисы, финансово-экономические проблемы, кризисы семейные и профессиональные. Справляться с кризисами намного труднее, чем с повседневными проблемами: для преодоления критических обстоятельств человеку необходимо обладать достаточными личностными ресурсами и не обойтись без социальной помощи и поддержки.

Кризис – это поворот жизненного пути, который меняет ход жизни, происходит своеобразное крушение привычного плана жизни.

Причины: болезнь, травма, объективные причины (смерть, землетрясение), возрастные.

Типы:

Событие свершилось его не изменить

Неотторжимое приобретение (жить с чем-то или кем-то)

Событие, не поддающееся контролю (потеря работы)

Предвосхищающее событие (уход на пенсию, разлука)

Отсутствие событий (несоответствие желаемого с действительным)

Стадии:

1. Напряжение: шок, отрицание (высказывания «не может мыть», «это не со мной»)

2. Впадение в кризис: гнев, обида, обвинения, поиск виновного.

3. Активный кризис: навязчивые мысли, желание все вернуть. Впадение в депрессию, страдания, дезориентация (отдаление от людей, нарушение аппетита, сна).

4. Реорганизации: новые планы, выход из кризисной ситуации.

Уровень фоновой тревоги, царящей в обществе, в связи с кризисом растет день ото дня. Что же необходимо делать, чтобы уберечь себя от стресса и нервного срыва в связи с кризисом? Каждое событие по своей сути нейтрально. Важно только наше к нему отношение. Кризис – это событие, на приход которого мы повлиять никак не можем. Поэтому остается только принять его. Но и это не все. Принять – и полюбить. За что? За те возможности, которые он нам дает. Возможности изменить свою жизнь, избавиться от того, что в ней было лишнего, избыточного, или недостаточного.

Очень важно помнить, что все тревожные времена лучше переживать в коллективе: в рабочем, в семье, может быть, в группах единомышленников. Поставьте себе задачу стать центром опоры для своей семьи и сослуживцев. Помните, что все неэффективные, искусственные связи в кризис рвутся. Начинают цениться дела, а не слова, искренность, а не «крутизна». Кризис – это лучшее время, чтобы избавиться от всего ненужного в ваших отношениях – в семье, на учебе, и установить настоящие, крепкие и глубокие связи. Предлагайте помощь вашим близким – и цените помощь, которую получаете от них.

**Этапы конструктивного избавления от обиды:**

**1. Принятие и признание обиды.**

Человеку важно принимать и признавать, возникающие у него чувство обиды. Для этого участникам следует проговорить случаи, в которых может возникнуть чувство обиды, произнеся по кругу фразу «Мне обидно, когда…», а затем нарисовать свою обиду на листе бумаги.

**2. Анализ причин поведения обидчика**.

Важно проанализировать возможные причины поведения обидчика, попытаться встать на его место. Эти вопросы следует обсудить с участниками в круге.

**3. Этап генерации различных способов решения проблемы.**

В кругу обсуждается вопрос: «Что сделать, чтобы эта ситуация больше не повторялась?» Проводится мозговой штурм, в котором придумываются на доске или листе ватмана различные варианты выхода из проблемной ситуации.

**4. Прощение обидчика.**

Умение прощать помогает избавиться от тягостного чувства обиды. Для этого участники совершают ритуал, говоря по очереди: «Я прощаю того, кто меня обидел».

**5. Этап выбрасывания обиды.**

Участникам предлагается скомкать листы с нарисованной обидой и «выкинуть обиду» в мусорное ведро со словами: «Эта обида мне больше не нужна! Это темнейшая мысль мне больше не нужна».

**Упражнение 1 «Ужасно-прекрасный рисунок».**

Цель: продемонстрировать участникам, что одна и та же ситуация может восприниматься и как негативная, и как позитивная; и что у человека всегда есть возможность изменить свой взгляд на ситуацию.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры.

Описание: участники делятся на подгруппы по четыре-пять человек. Каждому выдается по листу бумаги и фломастеры. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого каждый участник свой рисунок передает соседу справа. Предлагается в течение тридцати секунд изменить рисунок на «ужасный». Через тридцать секунд дается инструкция передать рисунок соседу справа. Следующий участник делает «прекрасный рисунок. Так рисунки проходят весь круг и возвращаются к хозяину. Упражнение обсуждается.

Информация для тренера (обсуждение каждого этапа).

**Упражнение 2 «Обсуждение историй».**

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы и найти наиболее эффективные.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается написать мини-сочинение из семи – десяти предложений на любую из следующих тем:

* «Что будет, если мне будет очень плохо».

Сочинения зачитываются, обсуждаются по желанию.

Вопросы для обсуждения:

- Чем заканчивались истории?

- Какие выходы были предложены?

- Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй в процентах?

- Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации, какой?

- Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

**Резюме ведущего:**

Существует множество способов выхода из критической ситуации. Не бывает такого, чтобы выхода не было совсем. Если кажется, что положение совершенно безвыходное, нужно остановиться и подумать: что же все таки можно сделать? Взять паузу – лучше, чем сломя голову бросаться совершать необдуманные действия*.*

**Упражнение 3 «Оптимистичное выступление».**

Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере, на одну из следующих тем:

 Как прекратить войны во всем мире. Есть ли жизнь на Марсе? Как стать счастливым? Интернет, его достоинства и недостатки. Что бы я сделал, если бы стал президентом. Почему мне нужно в два раза повысить зарплату Счастье не купишь.

Обсуждение: группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.

Что мешало выступать в оптимистичной манере?

Возможен ли стопроцентный оптимизм?

В отношении кого: себя самого или других людей - проще быть оптимистом?

**Упражнение 4. «Преодоление жизненных трудностей»**

Цель: осознание   ответственности за собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и то, как подростки вели себя в этих ситуациях.

Заметки для ведущего: можно задать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций.

**Упражнение 5 «Открытая дверь».** Что для вас означает слова «обида, боль, разочарование»? Что вы испытываете, когда вас накрывает тяжесть и горечь от разочарования в близком человеке. Попробуйте выполнить одно простое упражнение. Закройте глаза. Подумайте о том, что вы находитесь в темной комнате, наполненной вашими обидами. Найдите в этом помещении дверь к свету и распахните ее. Запомните это ощущение. С такой же легкостью, как вы распахивали дверь, оставьте свои обиды в той мрачной комнате и никогда больше не вспоминайте о них.

**Завершение работы:**

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает, что выход из кризисных ситуаций зависит от возможностей человека и от его способности принимать помощь и поддержку от окружающих людей.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

**Рефлексия:** раздаются стикеры, на которых каждый участник пишет 3 качества и, или ресурса, которые могут помочь справиться с кризисом, стрессом.

**Если вы родились не в то время, не в том месте – это еще не повод не быть счастливым!**

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

# Гостиная для приемных родителей «Профилактика кризисных состояний несовершеннолетних»

**Цель:** анализ места ребенка в семье и оказание профилактической помощи по проблеме подросткового суицида, оказание помощи приемным родителям в преодолении затруднений в общении с детьми –  подростками.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга

 **Ход мероприятия**

**1.Вступление**

Уважаемые приемные родители, ваши дети – подростки (юноши и девушки). Их личность еще не сформирована, и взрослые в ответе за жизнь и здоровье детей. Подростковый возраст отличается эмоциональной неустойчивостью, неуравновешенностью, поиском себя как личности. Подросток переживает неопределенность, одиночество, неуверенность.
И если рядом нет близкого человека, с которым можно поделиться своими проблемами, то ребенок может решиться на отчаянный шаг.

**2. Упражнение «Футболка с надписью»**

Начать наше мероприятие хотелось бы с упражнения «Футболка с надписью», с целью самовыражения, фиксирование настроения на начало занятия.

*Порядок выполнения и инструкция.*

Участникам предлагается придумать, представить себя в футболке. Фасон футболки, цвет, фактуру ткани и надпись на ней придумывает каждый участник для себя сам. Надпись на футболке – своеобразный жизненный девиз участника. Каждый, по кругу, рассказывает окружающим фасон, цвет и «говорящую» надпись на своей футболке, тем самым представляя себя группе.

 **3.Притча о родителях и детях**

      Однажды к мудрецу пришел человек. - Ты мудрый. Помоги мне. Мне плохо. Моя дочь не понимает меня. Она не слышит меня. Она не говорит со мной. Зачем ей тогда голова, уши, язык. Она жестокая. Зачем ей сердце? Мудрец сказал - Когда ты вернешься домой, напиши, ее портрет, отнеси его дочери и молча отдай ей. На следующий день к мудрецу ворвался разгневанный человек и воскликнул: - Зачем ты посоветовал мне вчера совершить этот глупый поступок? Было плохо. А стало еще хуже. Она вернула мне рисунок, полная негодования - Что же она сказала тебе: - спросил мудрец - Она сказала: «Зачем ты мне это принес? Разве тебе недостаточно зеркала?»

 *Вопросы к обсуждению:*

1. Всегда ли Вы понимаете своих детей?
2. Как часто вы проводите с ними время?
3. Как Вы поняли слова дочери, обращенные к отцу «Разве тебе недостаточно зеркала?»

Мы затронем очень важную тему, попробуем разобраться в сути проблемы и понять себя и своих детей, а главное попытаемся научиться помогать им, когда возникает кризисная ситуация.

**4.Выступление психолога**

**Суицид** – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым.
Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 12 до 14 лет. Причем это не беспризорники или дети из неблагополучных семей, где родителям до них нет дела. В 78% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей.
 Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и нас психологов. Но однозначного ответа на него дать невозможно.

Выделяют **3 вида суицида**: демонстративный, аффективный, истинный.

 **Демонстративный.** Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома – родным, в компании сверстников – кому-то из них, в общественном месте.
 **Аффективный.**Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.
 **Истинный.**Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

 По статистике можно выделить несколько основных причин суицида.

*1. Неблагополучные семьи*

 Подростки, делающие попытки самоубийства, происходят из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего.

*2.Школьные проблемы*

 Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, особенно мальчиков, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социально – психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду.

 *3.Стресс*
 Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.
 *4.Сайты глобальной сети Интернет*

 **5.Анализ ситуаций**

 Рассмотрим и проанализируем ситуации:

 1).Двенадцатилетняя Инна влюбилась в старшеклассника и написала ему любовную записку. Но мальчик, вместо того, чтобы прочитать и промолчать, выставил Инну на всеобщее посмешище. Он в школе вслух читал ее письмо и откровенно издевался над ней. Инна долго переживала и решила рассказать маме о своем горе. Но мама тоже посмеялась и сказала, что сама виновата, нечего было писать всякие глупости. Девочка закрылась у себя в комнате, долго плакала, но у мамы не было времени даже пожалеть ее. В результате Инна выбросилась с третьего этажа. К счастью, девочка отделалась переломами ребер, рук и ног. А мама Инны только после посещения психолога, наконец, признала, что именно она виновата в сложившейся ситуации. Ведь если бы она вовремя услышала свою дочь, а не смеялась над ее "безответной любовью", то все могло бы закончиться по-другому.

**Обсуждение ситуации:**

1. Знаете ли Вы об увлечениях своих детей противоположным полом?
2. Рассказывает ли Вам ребенок о своих увлечениях?
3. Спрашивает ли у Вас совета?

Родители высказываются, обсуждают данную ситуацию.

 *Уважаемые родители! Нельзя смеяться, даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в 12 лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение – "ничего".
Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому человеку. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы". Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.* 2) Игорю 12 лет. Он очень хочет жить. Но в тоже время он устал быть один и способен на все, лишь бы мама вспомнила о нем. Папы у мальчика нет. Мама целый день на работе, приходит уставшая и сразу же засыпает. А в редкие выходные дни она пытается устроить свою личную жизнь. Игорь целый день проводит со старенькой бабушкой, которая его и вырастила. Но у бабушки то же много дел – сериал посмотреть, еду приготовить, по телефону поговорить, а там и новый сериал начинается. В результате вся ее забота ограничивается трехразовым питанием и просьбами не мешать. Игорь уже четыре раза пытался покончить жизнь самоубийством. Он резал себе вены, но не слишком глубоко, чтобы не умереть. Мама принимала его попытки самоубийства, как детские шалости и не воспринимала их всерьез. И только в последний четвертый раз Игорь немного перестарался и чуть не умер от потери крови. Мальчику повезло: в больнице он познакомился с хорошим доктором, который и привел его к психологу. Сейчас Игорь постоянно приходит к этому доктору на работу, и мечтает вырасти и стать детским врачом. Он больше не думает о самоубийстве и не пытается таким образом привлечь внимание матери.

 **Обсуждение ситуации с родителями:**

1. Что для Вас значит «любить ребенка?»
2. Как часто Вы проводите свое свободное время вместе, чем занимаетесь?
3. Есть ли у Вас совместные увлечения и семейные традиции?

Родители высказываются, обсуждают ситуации, сравнивают со своими.
 *У меня для Вас уважаемые приемные родители, есть небольшой совет, который должен стать для Вас законом: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе! И еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.* 3)Из предсмертной записки Маши (11 лет): "Меня никто не любит! Я им не нужна. Папа ушел жить к другой девочке, наверное, более хорошей, чем я. А мама только и думает, как от меня избавиться. Мамочка я тебя очень люблю, и больше не буду мешать тебе жить! До свидания..." Как потом выяснилось, девочка очень сильно переживала развод родителей. А они не скрывали от Маши свои чувства и выясняли отношения при ней. Именно так Маша узнала, что папа ушел жить к другой девочке (его новая женщина родила ему дочку) и решила, что она чем-то провинилась, раз ее бросили. А последней каплей стал случайно услышанный девочкой телефонный разговор. Мама, считая, что Маша спит, жаловалась подруге, что ребенок помеха в личной жизни и с такой взрослой дочкой она никому не нужна. Маша (воспитанная телевизором и сериалами) выпила целую упаковку снотворного.

К счастью, Машу удалось откачать, но даже страшно представить, что могло бы произойти, если бы врачи опоздали с помощью. Сейчас, спустя год после того страшного события, Маша сильно изменилась и научилась более безопасными способами решать свои проблемы. Но мама девочки до сих пор живет в страхе, что дочь опять захочет повторить тот поступок.
 *Подросток должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Почаще проявляйте к нему нежность. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Так же подросток должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Почаще жалейте друг друга.*

 **6. Рефлексия** Участникам предлагается поделиться впечатлениями (одним словом) от занятия с элементами тренинга.

 **7.Памятка «Профилактика кризисных состояний несовершеннолетних»**

Сегодня на занятии мы обсудили очень важные вопросы. Спасибо за активное участие, сотрудничество и взаимопонимание!

Педагог социальный Ю.И.Пасютина

# Занятие с элементами тренинга «Умеем ли мы общаться»?

**Цель:** познакомить с основными приемами по обмену информацией, формировать умение ее обрабатывать, находить в ней жизненно важное для решения актуальных проблем.

**Задачи:**

* Развивать у участников уважение к другим и самоуважение, научить преодолевать внутреннее беспокойство, поддерживать друг друга, доверять и доверяться. Учить преуспевать без соперничества, верить, что все это необходимо и в школе;
* Воспитание личности с толерантным отношением к людям;
* Развивать у подростков недостающие навыки общения: умение сопереживать, сочувствовать, внимательно наблюдать за окружающими, адекватно оценивать свои поступки и поступки других людей.

**Объекты работы:** дети подросткового возраста.

**Материал и оборудование:** бумага формата А4, ручки, стикеры, бланки анкет, карточки с заданиями.

**Предполагаемый результат:** подростки научатся сотрудничать с учителем и сверстниками, понимать позицию одноклассников в дискуссии, появится умение общаться в классном коллективе и в обществе без конфликтов.

**Ход занятия**

**Приветствие**

*Упражнение «Прилагательное на первую букву имени»*

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности.

 **Разминка**

Обращаясь к участникам, педагог - психолог говорит: Сегодня мы поговорим об общении. Ваш жизненный опыт еще мал, и порой вы не знаете, как вести себя в разных ситуациях, как поступить, чтобы не было конфликтов. Давайте, прежде всего, проверим, конфликтная ли вы личность. Для этого ответьте на вопросы анкеты.

*Анкета «Конфликтная ли вы личность»*

1. В классе начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция:
	1. не принимаю участия
	2. кратко высказываюсь в защиту той точки зрения, которую считаю правильной
	3. активно вмешиваюсь и «вызываю огонь на себя»
2. Выступаете ли вы на собраниях (классных часах) с критикой взрослых?
	1. нет
	2. только если имею для этого веские основания
	3. критикую всегда и по любому поводу
3. Часто ли вы спорите с друзьями?
	1. только в шутку и то если это люди не обидчивые
	2. споры- это моя стихия
4. Вы стоите в очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет вперед?
	1. возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже
	2. делаю замечание
5. На улице или в транспорте вам наступили на ногу…

1) с возмущением посмотрю на обидчика

2) сухо без эмоций сделаю замечание

3) выскажусь, не стесняясь в выражениях

 6. Кто-то в семье купил вещь, которая вам не нравится.

 1) промолчу

 2) ограничусь коротким, но тактичным комментарием

 3) выскажу все, что я об этом думаю

 Ключ 1-й вариант ответа- 4 очка, 2-2 очка, 3- 0 очков. Идет подсчет баллов класс разбивается на три психологических типа. Ведущий дает такую информацию.

**22-32 очка**. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» не может быть вашим девизом. Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости и, и если обстоятельства потребуют, высказывайтесь принципиально, невзирая на лица.

**12-20 очков**. Вы слывете человеком конфликтным. Но это преувеличение. Вы конфликтуете, только если нет иного выхода, когда все другие средства исчерпаны. Вы способны твердо отстаивать свое мнение, не думая, как это отразится на отношениях к вам товарищей.

**До 10 очков**. Споры и конфликты - это ваша стихия. Ведь вы любите критиковать других, если же услышите замечание в свой адрес - можете съесть человека живьем. Это критика ради критики. Не будьте эгоистом. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами. Ваша несдержанность отталкивает людей. Поэтому у вас нет настоящих друзей? Постарайтесь обуздать свой характер.

**Практический блок.**

**Педагог – психолог:** Всем нам хочется стать чуточку лучше. Это я знаю по себе. А ведь есть много возможностей научиться жить бесконфликтно. Один из способов - умение делать комплементы. Давайте поучимся говорить друг другу приятные слова.

Вызываются 2 человека. Делая вперед по одному шагу, они говорят друг другу комплементы. Кто выиграет?

**Педагог - психолог:** В речи человека умеющего культурно общаться обязательно должны быть слова вежливости. Вежливость - неотъемлемое качество общения. Давайте же поиграем в «Речевой этикет».

**Упражнение «Речевой этикет»**

1. Назовите слова приветствия? (Здравствуйте! Доброе утро! Добрый день! Добрый вечер! Приветствую вас! Привет! Салют!)
2. Выскажите просьбу: (Вы можете мне сказать? Не могли бы вы мне?.. Скажите пожалуйста.. Разрешите попросить вас.. Не могли бы вы? Будьте добры!)
3. Какими словами лучше всего начать знакомство?( Разрешите представить вам… Разрешите познакомить вас.. Познакомьтесь.. Как вас зовут? Вы знакомы? Позвольте познакомиться…)
4. Как принято извиняться в культурном обществе? (Приношу вам сои извинения.. позвольте мне извиниться… не могу не принести вам свои глубокие извинения… простите за…)
5. Есть ли у тебя несколько слов утешения и ободрения в запасе? (Не огорчайтесь… Нет повода для беспокойства… нет ничего плохого в том, что… Все будет хорошо… Успокойтесь…)
6. Есть ли у тебя запас слов благодарности? (Благодарю вас… Спасибо. Разрешите поблагодарить вас.. Заранее благодарен… Признателен вам… Примите мою благодарность.)
7. Как попрощаться, чтобы людям было приятно вновь встретить тебя? (До свидания! Надеюсь увидеть вас еще! Доброго пути! До завтра! Всего хорошего! Всегда рады видеть вас! Приятно было познакомиться!)

**Педагог - психолог:** при общении очень часто возникают трудные ситуации, найти выход из которых порой нелегко. Но нужно. Попытаемся это сделать.

**Алексей:** Вчера ты, Сергей, шел мне на встречу и не поздоровался. Это невежливо.

**Сергей (удивлен):** А почему я должен здороваться? Ты меня первый увидел вот бы и поздоровался

**Педагог - психолог**: Кто прав? *(Кто лучше воспитан, тот здоровается первым)*

**Александр:** Вовсе необязательно здороваться со всеми знакомыми. Вот у нас соседка такая вредная, что я не хочу здоровья ей желать. Что же мне притворяться?

**Педагог - психолог**: Прав ли Саша?

**Педагог - психолог:** Тебя обозвали. Твоя реакция?

1. Не придам значения.
2. Отделаюсь шуткой (поблагодарю за «хорошие» слова)
3. Отблагодарю тем же (обзову)
4. Пожалуюсь старшим.

**Педагог - психолог:** Какими же качествами характера должен обладать человек, который достоин подражания, которому можно всегда и во всем довериться? *Создадим дерево толерантности. (Какими мы должны стать).*

**Положительные качества:** доброжелательность, безотказность, тактичность, миролюбивость, вежливость, честность, великодушие, гостеприимство, добросердечность, жизнерадостность, инициативность, отзывчивость, скромность, наблюдательность, открытость, умение слушать.

**Педагог - психолог:** Ребята, легко или трудно понимать друг друга? И да, и нет! Как мы относимся порой друг к другу, так как о нас думают и как нас преподносят?

**Упражнение «Психологический автопортрет»**

 Ребята делятся на 2 группы. Каждая группа в течение 5-7 мин. набрасывает "психологический портрет" человека изображенного на фотокарточке, каждой группе дается своя установка. Указать на признаки, особенно внешние, (рост, телосложение и т. п.), по которым можно сразу узнать конкретного человека. В портрете должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека.

Затем каждая группа выступает со своей информацией, а остальные участники пытаются определить, чей это портрет. Возможно сопоставление разного видения членами группы одного и того же человека.

Педагог - психолог: Как вы думаете, можно ли судить человека по первому впечатлению? Как вы считаете ребята, сложно ли примерять на себя чужую роль? вас есть возможность побывать в роли Актера и Эксперта, предлагаю поиграть в следующую игру.

**Упражнение «Актеры и эксперты»**

**Инструкция:** Разделимся на две команды. Первая команда – «Актеры», вторая – «Эксперты». Каждый из «актеров» получит определенную роль – установку, о которой он не будет знать. Надпись написана на шапочке, надета на голову. «Эксперты», описывая определенную ситуацию должны выразить свое отношение к «актерам», так, чтобы те догадались какая роль ему приписана. (Примеры шапочек: «балуйте меня», «не доверяйте мне», «игнорируйте меня», «соглашайтесь со мной», «шутите надо мной» и т.д.).

*Рефлексия.*

**Педагог - психолог:** Я думаю, что после сегодняшней игры мы еще раз задумаемся о нашем отношении к близким людям.Наше занятие подошло к концу, давайте по кругу, по очереди скажем друг другу приятные слова «…. Я был (а) очень рада видеть тебя сегодня!»

 **Подведение итогов.**

**Педагог - психолог:** В заключении хочу дать вам еще несколько рецептов поведения.

1.Невежлево во время разговора отводить кого- нибудь в сторону, чтобы говорить с ним наедине; невежливо подслушивать, о чем говорить двое в стороне, - в таких случаях следует просто отойти от них подальше.

2. Никогда не шепчитесь в гостях. Не прерывайте говорящего. Если кто-то заговорит одновременно с вами, приостановитесь и дайте ему закончить фразу.

3.В обществе и за столом не демонстрируйте равнодушие, хотя лучше молчать, чем говорить слишком много.

4. Никогда не говорите другим того, что было бы неприятно выслушать вам самим. Грубые, резкие слова часто возвращаются бумерангом и бьют самого говорящего.

Педагог - психолог Д.А. Минич

# Занятие с элементами тренинга «Как преодолевать тревогу»

**Цель**: снижение психоэмоционального напряжения и тревожности у родителей.

**Задачи:**

1. дать понятие тревоги и влияние ее на организм человека.

2. обучение способам управления своим эмоциональным состоянием.

3.обучение способам психологической самопомощи в ситуации тревоги и стресса.

Аудитория: законные представители несовершеннолетних.

**Время проведения:** 1 час.

**Количество участников:** 10-12 человек.

**Необходимые материалы для тренинга:**цитаты великих людей о стрессе (А4), бумага формата А4, цветные карандаши, старые газеты, бланки анкеты для обратной связи.

**Ход тренинга**

Добрый день, уважаемые родители! Наше занятие рассчитано на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно тревоги и стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации.

**Упражнение 1. «Алексей, Апельсин, Амстердам»**

**Цель:** освоить активный стиль общения и способствовать созданию в группе отношений партнерства.

Создать свободную от барьеров и страхов атмосферу в группе.

**Педагог-психолог:**каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

* первое слово – это его имя;
* второе – блюдо (желательно – которое он любит!);
* заключительное слово – название города.

«Соль» упражнения в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

**Упражнение 2. Рисуночная техника «Моя тревога и мой стресс»**

**(Колошина Т. Ю., Трусь А. А.).**

**Педагог-психолог:**тревожность - категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал тревоги. Каждый из нас сталкивается с ней довольно часто, у каждого из нас есть свое понимание того, что такое тревожность. Сейчас мы с вами материализуем свою тревогу, придадим ей конкретную художественную форму.

Сделаем это следующим образом: в течение 5 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется «Моя тревога». На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные образы.

Я не хочу вас наталкивать на какие-либо идеи – это ваш произвольный рисунок. Не спешите, подумайте некоторое время над тем, что вы изобразите, и приступайте рисовать. Каждый работает самостоятельно.

Обсуждение подученных результатов:

1. Кто желает сделать презентацию своей работы? Расскажите, пожалуйста, о том, что вы изобразили на своем рисунке? Какая она, ваша тревога? На что она похожа?
2. Как вы к ней относитесь: она вам нравится, симпатична (чем?), не нравится (что в ней не нравится). Вы ее боитесь?
3. Где вы на рисунке? Как вы взаимодействуете со своей тревогой (боритесь с ней, противостоите ей, убегаете от нее, тревога овладела вами, вы в состоянии тревожности, вы приручили свою тревогу, вы подружились с ней, она вам безразличен)?
4. Изображены ли на рисунке факторы, влияющие на возникновение тревоги? Каковы они?
5. Изображены ли на рисунке показатели, по которым можно определить состояние тревоги? Каковы они?
6. Что является результатом вашего взаимодействия со тревогой?

Так что же такое тревога?

Тревога – отрицательно окрашенная [эмоция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F), выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин [страха](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85), причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий. Тревога связана с подсознательной мобилизацией психических сил организма для преодоления потенциально опасной ситуации

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, внутренне напрягается: зашкаливает давление, учащается пульс,  мышцы напрягаются, готовясь к действию, но… действия-то не происходит, и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле – вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы. А это может привести: усталость, сниженное настроение, раздражительность или апатия, нарушения сна, психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания: экзема, нейродермит, псориаз), колиты и др.»

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно тек же. Что бы достичь  максимального расслабления нужно напрячься  максимально сильно.

**Упражнение 3. «Лимон»**

**Цель:**управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Педагог-психолог:**сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение 4. «Прощай, напряжение!»**

**Педагог-психолог:**возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения.

**Упражнение 5. «Дождь в джунглях»**

**Педагог-психолог:**давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается *(давление на спину увеличивается)*. Начался ураган *(сильные круговые движения)*. Затем пошел мелкий дождь *(легкие постукивания по спине партнера)*. А вот начался ливень *(движение пальцами ладони вверх — вниз)*. Пошел град *(сильные постукивающие движения всеми пальцами)*. Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

Как вы себя чувствуете после такого массажа? Приятно или нет было выполнять те или иные действия? Поделитесь своими ощущениями и настроением.

**Упражнение 6 . «Обратная связь»**

**Педагог-психолог:** Предлагаю вам заполнить анкету.

1. Ваше имя

2. Степень вашей включенности в тренинг (от 0 до 10)

3. Самые значимые полезные для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться

Что вам **не** понравилось?

Почему?

Ваши мысли после этой встречи

Ваши замечания и пожелания

педагогу-психологу

**Педагог-психолог:** благодарю за плодотворную совместную работу, мне было очень приятно с вами сегодня работать. А теперь с радостью отвечу на ваши вопросы.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

# Занятие с элементами тренинга для родителей несовершеннолетних «Школа для родителей»

**Цель:** актуализация родительских знаний и умений по продуктивному воспитательному взаимодействию с детьми.

**Аудитория:** законные представители несовершеннолетних.

**Временной регламент:** 1-1,5 часа.

**Знакомство участников тренинга друг с другом.**

Родители называют свое имя, рассказывают о своем ребенке, высказывают свои ожидания от тренинга.

**1. Упражнение «Мое имя – мой характер»**

Подумайте о значении вашего имени. Нравится ли оно Вам, что оно выражает?

Задание заключается в том, чтобы назвать черты своего характера, начинающееся на каждую букву вашего имени. В течение 2 минут назовите черты характера на буквы вашего имени.

**2. Упражнение «Психологическая скульптура»**

**Инструкция:**Участникам надо поделиться на пары. Один из них встает на стул, а другой садится на пол.Начать вести беседу, при  этом зафиксировать,  что видит каждый из них. Затем надо поменяться местами, поделиться  чувствами.

Провести рефлексию, обратить внимание на то, что наилучший и продуктивный контакт происходит тогда, когда собеседники занимают позицию «глаза в глаза».

**3. Упражнение «Дистанция общения».**

**Инструкция:** Участникам  предлагается начать вести диалог, сидя напротив друг друга, а затем необходимо отодвинуться друг от друга на расстояние не менее четырех метров и продолжать вести беседу.

*Провести рефлексию, поделиться чувствами, подвести к выводу о том, что если физическая дистанция велика, то и контакт между участниками бывает затруднен и вряд ли возможен.*

**4. Упражнение «Пространство общения».**

**Инструкция:**Повернитесь, пожалуйста, друг другу спиной и начните беседу. Затем поделитесь чувствами о том, получился ли продуктивным разговор.

Информация о том, чтобы получилось содержательным общение, чтобы обеспечить ребенку чувство психологической защищенности, чувство доверия к миру, надо взаимодействовать с ребенком не «рядом» и не «над», а вместе. Очень важным является безусловное, положительное отношение к ребенку.

**4. Упражнение «Мама и ребенок»**

**Инструкция:**Участники разбиваются по парам, в которых исполняют роли матери и ребенка. «Мама» должна выразить чувства к «ребенку», прикасаясь к его телу (от головы до ног) при этом необходимо сопровождать свои действия ласковыми словами. Через три минуты нужно поменяться ролями.

Провести обсуждение, кем понравилось больше быть – ребенком или матерью? Почему?

**5. Упражнение «Что мне нравится в моем ребенке, так это…»**

Описать все положительные качества, которые есть в ребенке.

\*\*\* Проговорить приемы, которые рекомендуют использовать родителям по продуктивному взаимодействию с ребенком.

**Не командовать, поскольку команды, приказания:**
- лишают ребенка инициативы;
- могут привести к психологическим сложным ситуациям в том случае, если ребенок не подчиняется командам или их не поймет;
- заставляют ребенка усомниться в своих силах.
**Не делать критических замечаний, поскольку они:**
- снижают самооценку ребенка;
- создают психологически напряженную атмосферу в процессе общения.
**Отражать высказывания ребенка, так как это:**
- свидетельствует о внимании к его словам и действиям со стороны взрослого, а также понимании;
- учит ребенка правилам поведения в процессе разговора.
**Хвалить ребенка за хорошее поведение, так как это:**

- способствует повышению его самооценки;
- служит закреплению позитивных форм поведения;
- способствует укреплению контакта между ребенком и родителем;
- заставляет ребенка проявлять больше настойчивости в освоении новых навыков.

Быть родителем нелегко. Родительские способности также проявляются не сразу. Учитесь на этих трудностях, на неизбежных промахах, когда вы чувствуете, что как родитель поступили не лучшим образом. Ребенок поймет и оценит ваши искренние попытки понять его и помочь, даже если то, что вы делаете не самое лучшее, что в данный момент можно сделать. У вас будет не одна возможность исправить свои ошибки и промахи. Доверяйте вашим чувствам и ощущениям, отмечайте и радуйтесь всем вашим удачам и успехам вашего ребенка. Чтобы не допускать разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

Как мы можем это сделать:

1.Безусловно принимать его.
2.Активно слушать его переживания.
3.Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4.Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5.Помогать, когда просит.
6.Поддерживать успехи.
7.Делиться своими чувствами (значит доверять).
8.Конструктивно разрешать конфликты.

9.Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.
10.Использовать в повседневном общении приветливые фразы.

Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты…Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем…) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые случаются, но вполне преодолимы!

**Обсуждение занятия и рефлексия.**

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

# Рекомендации по определению негативных психологических состояний у несовершеннолетних, требующих повышенного внимания и поддержки со стороны взрослых

*Обратите особое внимание на вашего ребенка или обучающегося, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие особенности:*

1. **Уход в себя.**

Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда ребенок уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей, стремится уйти от разговоров и обсуждения различных вопросов с Вами.

**2. Капризность, привередливость.**

Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью и т.п. Но когда настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги.

1. **Депрессия.**

Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого проявляется по-своему. Некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с подростком.

1. **Агрессивность.**

Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим - подобные явления оказываются призывом обратить на подростка внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от него. Вместо внимания подросток добивается осуждения со стороны товарищей.

1. **Нарушение аппетита.**

Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как опасный для жизни недуг.

**6. Перемены в поведении.**

Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ребенок (интроверт) неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать (ведет себя, как экстраверт), стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое он стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

Рекомендации по профилактике *последствий* негативных психологических состояний:
• установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
• будьте внимательным слушателем;
• будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
• помогите определить источник психического дискомфорта;
• вселяйте надежду, что все проблемы можно решить и из любой ситуации есть выход;
• помогите подростку осознать его личностные ресурсы, его значимость для окружающих;
• окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;
• внимательно выслушайте подростка!

Уделяйте как можно больше внимания своим детям! Вам необходимо услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно, он нуждается в Вашем внимании, помощи и поддержке.

Педагог-психолог А.О.Шульц

# Рекомендации родителям по общению и взаимодействию с тревожными детьми

1. Следите за тем, чтобы фон общения с ребенком был доброжелательным, спокойным.
2. Будьте тактичны с ребенком, уважительно и терпеливо относитесь к его интересам, особенностям, тому, что его беспокоит, занимает его внимание.
3. Обратите внимание на обстановку, которая окружает ребенка дома и в детском саду.  Благополучная, позитивная эмоционально обстановка, теплая, доверительная психологическая атмосфера способствует снижению тревожности ребенка, снятию психического напряжения.
4. Старайтесь создавать ситуации успеха. Возможность ребенка почувствовать свои успехи в какой-либо деятельности (игровой, музыкальной, изобразительной, трудовой) поможет ему поверить в свои силы, подтолкнет к проявлению инициативы.
5. Следующая важная рекомендация для родителей тревожных детей – использование щадящей системы оценивания. Необходимо подчеркивать малейшие успехи ребенка и не акцентировать внимание на неудачах в той области деятельности, которая не особо удается ребенку.
6. Никогда не сравнивайте ребенка ни с кем другим. Можно только сравнить его сегодняшнего с ним вчерашним и отметить его успехи, достижения, старания.
7. Помогите вашему ребенку приобрести самостоятельность и независимость от кого бы то ни было. Поощряйте попытки проявления инициативы, самостоятельности. Помогите ему поверить в свои силы и возможности.
8. Учите ребенка активно, позитивно взаимодействовать с окружающими, не бояться проявлять инициативу в общении. Покажите на своем примере, как можно с пользой (обмениваясь положительными эмоциями, полезной информацией) обратиться и к совсем посторонним людям (продуктивный и позитивный диалог в магазине, транспорте, на улице).
9. Сделайте все возможное, дорогие родители, чтобы ваши дети не «заразились» от вас образцом тревожного поведения, если вдруг это качество – тревожность - свойственно и вашей личности.

Педагог-психолог А.О. Шульц

# Рекомендации по эмоциональной поддержке ребенка в подростковом возрасте

Уважаемые родители, помните, что подростки сталкиваются со множеством давящих факторов, начиная с полового созревания и заканчивая вопросами о том, кто они и где их место. Естественный переход от ребенка к взрослому также сопровождается конфликтами с родителями, так как подростки начинают отстаивать свою независимость. Во всей этой драме не всегда легко различить истинные проблемы и нормальную подростковую капризность. Это еще усложняется тем, что подростки, которые находятся в подавленном расположении духа, не обязательно выглядят грустными, и они не всегда избегают других. Для некоторых подростков, наоборот, более характерны симптомы раздражительности, агрессии и ярости.

**Признаки и симптомы на которые в поведении ребенка родителям следует обратить внимание**

Печаль или безысходность; раздражительность, гнев или враждебность; слезливость, частый плач; избегание друзей и семьи; потеря интереса к ранее любимой деятельности; изменения в пищевом поведении и режиме сна; беспокойство и возбужденность; чувство бесполезности и вины; отсутствие энтузиазма и мотивации; усталость и недостаток энергии; трудности с концентрацией; мысли и слова об уходе из жизни.

Если вы не уверены, находится подросток в кризисном состоянии или просто является «нормальным подростком», подумайте, как давно появились симптомы, насколько серьезными они являются, и насколько сильно поведение подростка отличаются от обычного. Некоторые «болезни роста» ожидаемы, так как являются способом подростка справляться с проблемами взросления, но драматические и продолжительные изменения в личности, настроении или поведении являются «красными флажками», говорящими о наличии более глубокой проблемы.

Если вы подозреваете, что ваш подросток страдает от каких-то переживаний, сразу же поговорите с ним о его состоянии. Окажется ли проблема кризисом или нет, все равно следует обратиться к ней – и чем скорее, тем лучше. Поделитесь с подростком своим беспокойством не предвзято и с любовью. Расскажите, какие конкретные признаки вы заметили и почему они волнуют вас. Затем поощрите ребенка к тому, чтобы он поделился, что он переживает.

Ваш подросток может не захотеть открываться, потому что он испытывает стыд или ему страшно остаться непонятым. Если этих причин нет, то подростку просто трудно выразить свои чувства.

Если подросток утверждает, с ним все в порядке, но при этом не может объяснить, что является причиной постоянно сниженного настроения, доверьтесь своим инстинктам. Помните, что за отрицанием лежит очень сильная эмоция. Кроме того, подростки не всегда  осознают, что то, что они испытывают.

**Рекомендации по общению с подростком с пониженным настроением**

|  |  |
| --- | --- |
| Предложите поддержку | Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов (подростки не любят чувствовать на себе давление или покровительство), но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку. |
| Будьте мягкими, но настойчивыми | Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о переживаниях очень трудны для подростков. Уважайте уровень комфорта вашего ребенка, но в то же время подчеркивайте вашу заботу и готовность слушать. |
| Слушайте без морализаторства | Сопротивляйтесь любому желанию критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошеных советов и не ставьте ультиматумы. |
| Признайте его чувства | Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми или иррациональными. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез. |

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

**Рекомендации по оказанию помощи подростку в кризисном состоянии**

Разные события, в том числе и негативные, влияют на эмоциональное состояние человека и могут вызывать тревогу и страхи. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Но если мы не контролируем ситуацию, тревога становится чрезмерной.

Самое главное, на что может повлиять взрослый, - собственное эмоциональное состояние. И это же самый действенный инструмент влияния на состояние детей, испытывающих тревогу или страх. Чем сложнее и тревожнее ситуация вокруг, тем сильнее детям и подросткам нужны стабильные, спокойные взрослые.

**Если вы заметили в поведении своего ребенка хотя бы один из следующих факторов:**

1. Разговоры о снижении ценности жизни, нездоровые фантазии на тему смерти, акцентирование внимания на эпизодах сведения счетов с жизнью в фильмах, новостях;
2. Появление у ребенка литературы о желании уйти из жизни, просмотр соответствующей информации в интернете;
3. Попытки ребенка уединиться. (Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о желании уйти из жизни, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка);
4. Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. (Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними! Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном);
5. Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.
6. Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться – непривычные разговоры о любви к вам, внезапные выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни;
7. Попытки закончить все свои дела как можно быстрее, приведение всех дел в порядок;
8. Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям;
9. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике);
10. Словесные указания или угрозы

***Бросайте все свои дела и старайтесь все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что подавленное настроение и ощущение потери смысла жизни ушло без следа.***

**Что поможет изменить ситуацию:**

* Для ребенка забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами, ему очень нужна эмоциональная поддержка и тепло, хотя он не умеет просить поддержки. Предложите ее сами.
* Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?».
* Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.
* Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».
* Задавайте вопросы о самочувствии, о том, что ему было бы приятно, если бы вы сделали.
* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно. Спросить, что должно произойти, чтобы ситуация изменилась, можно предложить свои способы изменения ситуации.
* Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны утвердительные указания.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

# Рекомендации для подростка по снижению уровня тревожности

**Тревожность** – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды.

Тревожность может означать кратковременное эмоциональное состояние, а может являться устойчивой чертой характера человека. Тревога как эмоция свойственна всем людям и необходима для оптимальной адаптации человека к окружающему миру. Тревожность же, как часть личности человека, является нарушением в его личностном развитии, и мешает полноценной жизни в социуме.

Тревога обнаруживает себя по-разному: через тревожные мысли, в наших действиях, которые мы не всегда осознаем, и посредством неприятных физических симптомов. Чтобы разобраться можно использовать следующий метод:

1. Запиши 10 главных тревожных мыслей, которые приходят в голову чаще других.

2. Запиши 10 вещей, которые ты делаешь, когда тебя овладевают тревога и беспокойство. Проверяешь телефон? Уходишь куда-то? Грызешь ногти? Тут не может быть неправильного ответа. Тебе нужен просто список твоих тревожных действий.

3. Опиши свои физические симптомы. Это могут быть учащенное сердцебиение, потливость, онемение лица, приливы жара или озноб, резкое сужение поля зрения (туннельное зрение), другие неприятные или необычные ощущения. Перечисли все симптомы, какие можешь.

Этот список необходим для работы с тревогами, ведь ими можно научиться управлять. Для этого нужно определить собственные ощущения, не избегая их и не осуждая себя, ведь тревога – это не порок и не признак слабости.

Острая тревога.

Когда надо справиться с внезапным приступом острой тревоги, вплоть до паники, самое важное – снизить ее уровень. Этого можно добиться, используя наборы приемов, которые называют техниками релаксации.

1. Найти безопасное место, по возможности отдалившись от источника тревоги.

2. Выровнять дыхание – считать, чтобы вдох и выдох длились ровно 4 секунды (так называемое дыхание 4×4). При вдохе нужно представлять, что воздух заполняет легкие до самого основания.

3. Применить «метод категорий». Он особенно эффективен в борьбе с навязчивыми мыслями. Можно выбрать любую категорию: мировые столицы, марки любимых продуктов, страны мира, имена знаменитых актеров и так далее – и перечислить все, которые приходят на ум. С каждым названием будет все сложнее, и больше не получится думать ни о чем другом. Надо приложить все усилия, потому что именно так можно выкинуть из головы все тревожные мысли. Цель достигнута, когда возможно думать только о своей категории, а не о том, что тревожило всего несколько секунд назад.

4. Использовать силу паузы. В каждой ситуации у нас есть несколько секунд, чтобы выбрать, как мы будем реагировать. Эта пауза необходима после любого действия или события, которое провоцирует приступ иррациональной тревоги, гнева, ярости. Даже такой короткий промежуток времени позволит изменить взгляд на трудную ситуацию.

Тревожность как фон.

Острую тревогу можно смягчить здесь и сейчас, используя описанные выше приемы. А вот для борьбы с общей тревожностью, которая существует как фон, нужна планомерная работа, требующая времени.

1. Составлять планы

Первое, о чем стоит подумать, – систематические занятия в зависимости от интересов. Безделье часто ведет к зацикленности и преувеличению, если вы ничем не заняты, вы с большой вероятностью сосредоточитесь на каких-то малозначащих вещах и зациклитесь на них. Тревоги расцветают там, где нет системы. Важно составлять на каждый день или на неделю план, который будет включать в себя продуктивные занятия, удовольствия и спорт.

2. Отказаться от слов «А что, если…»

Если научиться контролировать свои «а что, если…», то уровень тревоги резко снизится. Эти слова забирают энергию, вселяя тревожные мысли о неизвестном будущем. Необходимо поберечь силы, оставаясь в своем «сейчас». Лучше сконцентрироваться на том, что мы делаем в эту минуту, стараясь полностью сосредоточиться в настоящем. Тогда каждая минута жизни станет одинаково насыщенной и важной.

3. Учиться выражать свои эмоции

Иногда люди пытаются справиться с проблемами, максимально ограничивая свои контакты с ними. Когда мы сдерживаем проявления своих чувств, мы эмоционально отстраняемся от них. Может казаться, что так обретается контроль над ситуацией. В первое время это может нравиться, но в будущем есть большая вероятность того, что это приведет к проблемам, ведь отстраняясь, не получится научиться выражать сложные мысли и эмоции. Старайтесь выражать свои эмоции здесь и сейчас.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

# Рекомендации для родителей по профилактике и снижению уровня тревожности

Помните о том, что прежде всего родители должны ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.

Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

# Рекомендации для классного руководителя по взаимодействию с тревожным ребенком

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

3. Чаще используйте упражнения на релаксацию.

4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.

9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

11. Не унижайте честь и достоинство ребенка, наказывая его.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

# Рекомендации для родителей по формированию ответственности и навыков преодоления сложных ситуаций у подростков

**1. Не навязывайте ребёнку свои цели.**

«Вот исполнится тебе 18-ть, будешь сам решать, а пока я за тебя отвечаю!» — и это нормально в ситуации угрозы жизни или здоровью ребёнка. Но родители зачастую применяют этот аргумент слишком часто. Чтобы воспитать ответственного ребёнка, который будет сам отвечать за свою жизнь, необходимо узнать, каковы его цели. Спрашивайте у подростка, чего он хочет! Зачастую подростки с жаром берутся за реализацию каких-то задач, а в процессе понимают, что их первичная цель ложна, и на самом деле они хотят совершенно другого.

**2. Не путайте ответственность с послушанием.**

Если подросток под чутким руководством взрослого выполняет определённые вещи, это ещё не ответственность. Это исполнительность.

Послушный ребёнок прекрасно, с большим энтузиазмом и чувством собственного достоинства может сделать домашнее задание. А ответственный разработает план, который поможет ему всегда всё сдавать вовремя. Один — выполняет инструкции, другой — думает о последствиях. Как ни парадоксально, именно исполнительные школьники чаще всего списывают. Им важно отчитаться перед мамой с папой: «Смотрите, у меня “пятёрка”!». Ответственные дети стремятся получать реальные знания и готовы отвечать как за хорошие, так и за плохие оценки.

**3. Не сравнивайте ни с кем подростка.**

Сравнения — это несправедливый упрёк. Разве можно что-то требовать от индивида, не имеющего определенного опыта? Сравнения причиняют боль.

У каждого ребёнка уникальное ядро психики. Оно формируется примерно до трёх лет под влиянием воспитания и взаимоотношений со взрослыми. И если «сын вашей подруги» уже в первом классе самостоятельно добирался до школы и делал уроки, то вовсе не обязательно, что ваш ребёнок тоже к этому готов.

Не стоит сравнивать подростка и с собой в прошлом: «Вот я в твои годы!». Это всё равно, что чемпиону по прыжкам с парашютом успокаивать того, кто впервые поднялся в небо. У вас есть опыт разрешения той или иной ситуации, а у подростка — нет.

**4. Поощряйте самостоятельность**

Чувства ответственности не может быть без чувства самостоятельности.

Необходимо усмирить страх за своё чадо и позволить ребёнку получать собственный опыт.

Давайте подросткам посильные задания. И не забывайте хвалить ребёнка за любое проявление самостоятельности! В психологии это называется положительным подкреплением. Обязательно отмечайте, когда ребёнок сам сделал уроки, вынес мусор или проявил другую инициативу. Так он поймёт, как здорово быть самостоятельным! Внимание — не путайте положительное подкрепление с банальным подкупом. «Сделаешь уроки сам — получишь сто рублей». Это не только не способствует формированию ответственности в ребёнке, но и демонстрирует, как взрослый спихивает с себя неприятные задачи.

**5. Подкрепляйте права обязанностями**

С подростками отлично работает конструкция «Если…, то...». Пример: если ты возьмёшь на себя ответственность за чистоту посуду после еды, то я разрешу тебе гулять до десяти.

**6. Разграничивайте зоны ответственности**

Возьмите листок бумаги и выпишите всё, что вас раздражает, беспокоит или пугает в собственном ребёнке. Это может быть что угодно. Например, не моет за собой посуду, занудствует, не убирается, излишне открыт или наоборот замкнут. У кого-то перечень будет состоять из одного, а у кого-то из множества пунктов.

Взгляните на получившийся список и подумайте, что из этого касается лично вас. Вряд ли разбросанные тетради можно назвать вашей проблемой. Это зона ответственности подростка. Даже если это ужасно бесит. Пункты, которые влияют на вас и других домочадцев, необходимо обсудить с подростком. Спокойно, без крика и ультиматумов объясните, как невыполнение обязательств может негативно сказаться на окружающих и к каким последствиям привести.

**7. Готовьте подростка к трудностям**

Оградить ребёнка от всех невзгод и проблем — естественный родительский инстинкт. Но из-за гиперопеки дети вступают во взрослую жизнь неподготовленными. Подросток должен понимать, что вокруг него довольно сложный мир, где у каждого свои задачи и обязательства.

**8. Демонстрируйте путь решения проблемы**

Чаще всего дети не видят путь от запроса (я хочу есть) до результата (котлета на тарелке). Взрослым проще решить проблему, чем объяснять, как это делается. И это ещё одна из причин, почему не формируется ответственность. Обязательно демонстрируйте подростку, как протекают те или иные процессы. Позволяйте ему самому что-то делать: готовить еду, чинить велосипед, заполнять документы. Не кричите, если у него не получается. Лучше спросите: «Как ты думаешь, ты справился? Могу я тебе помочь?».

**9. Вводите санкции за безответственное поведение**

Подросток должен знать, что безответственность разрушает договорённости. Если родители потеряют доверие, та самая конструкция «Если…, то...», сломается. Станет меньше обязанностей, но и права тоже убавятся.

**10. Будьте примером**

Дети считывают мир через ощущения и постоянно наблюдает за родителями. Они тонко подмечают, как общаетесь и выполняете обещания именно вы. И если уж призывать подростка к ответственности, то нужно и самому её демонстрировать.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко