**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТЯНИЙ У ДЕТЕЙ.**

Структура алгоритмического подхода:

1. Специфика протекания кризиса подросткового возраста.
2. Роль семьи в предупреждении кризисных состояний.
3. Особенности проведения беседы родителей с детьми.
4. Как помочь ребенку пережить трудную ситуацию.
5. Симптомы кризисного состояния у детей и подростков.
6. Психотехнологии работы с кризисным состоянием.
7. Памятка для психологов по работе с родителями.

Гармоничное развитие личности ребенка возможно при сохранении и укреплении его здоровья, определяемого как состояние физического, психического и социального благополучия. Ключевым для педагогов и психологов будет понятие психического здоровья, включающее благополучие ребенка в эмоциональной и познавательной сфере, развитии характера и формировании личности, в нервно-психическом состоянии детей.

Как правило, трудности детей, обостряющиеся в переходный период, служат проекцией отношений в семье. Соотнесение себя и семьи у взрослого и ребенка в известном смысле зеркально: для взрослого семья — производное от «я», для ребенка «я» — производное от семьи.

«Юность крайне нуждается в идеале, в образце для подражания, во взрослом человеке, на которого можно равняться. И если он найдет его в своем ближайшем окружении — лучше, чтобы в одном или обоих из родителей, он вряд ли станет искать его «на стороне». Однако это возможно лишь при наличии двух условий — необходимых, но, к сожалению, не всегда достаточных. Первое — это способность родителей быть эталоном для ребенка, их личностная возможность завоевать уважение и доверие со стороны скептически и максималистски настроенного подрастающего поколения. А второе — правильно выбранный родителями стиль взаимоотношений с детьми».

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций.

В последние десятилетия психология сделала ряд замечательных открытий. Одно из них — о значении стиля общения взрослого с ребенком. Как показывает мировая практика психологической помощи детям и их родителям, даже очень трудные проблемы с детьми на этапе подростничества вполне разрешимы, если удается создать **благоприятный климат общения в семье**.

**1.**

Специфики протекания кризиса подросткового возраста.

Подростки в этот период становятся проблемными, плохо себя ведут, потому что они хотят: 1) быть чьими-то; 2) чувствовать себя любимыми; 3) чувствовать себя сильными; 4) чувствовать себя значимыми; 5) чувствовать, что у них есть дом; 6) исследовать окружающий мир и экспериментировать с ним и с собой.

**2.**

Обобщая роль семьи в предупреждении кризисных ситуаций, можно отметить следующее:

**1.** *Семья рассматривается как первичный и наиболее мощный агент социализации, играющий ключевую роль в формировании личностных черт и мотивов детей, в руководстве их социальным поведением, передаче им ценностей, убеждений и норм, свойственных данной культуре.*

**2.** *При рассмотрении воспитательской деятельности родителей выделяют различные типы семейного воспитания, которые представляют собой совокупность родительских стереотипов, воздействующих на ребенка.*

**3.** *Кроме сознательного, целенаправленного воспитания, осуществляемого родителями, на ребенка воздействует вся семейная атмосфера, семейные условия: социальное положение, род занятий, материальный уровень, уровень образования, ценностные ориентации членов семьи и пр. Поэтому любая деформация родительской семьи приводит к отрицательным последствиям в развитии личности ребенка.*

**4.** *Негармоничные типы семейного воспитания могут являться фактором, провоцирующим усиление акцентуированного поведения у подростков, что в сочетании с особенностями данного возрастного периода (реакции эмансипации, группирование со сверстниками, увлечения (хобби), имитация, формирующееся сексуальное влечение) может стать причиной аддиктивного поведения.*

Ответственным этапом профилактики депрессивных состояний выступает помощь подростку со стороны эмоционально близких и значимых лиц.

Существует четыре основных метода оказания родительской помощи подростку, пребывающему в кризисном состоянии:

• активная эмоциональная поддержка подростка;

• поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;

• помощь в выборе ориентира в преодолении стресса;

• расширение временной перспективы и самопонимания.

Ценностные ориентации подростка, понимание им проблем различного рода, нравственная оценка событий и поступков зависят в первую очередь от позиции близких взрослых, то есть от родителей.

В процессе взросления ребенок может перенять от окружающих взрослых определенную стратегию жизненного поведения, тем самым исключив другую. Человеку в одинаковой мере важно уметь получать удовольствие от настоящего и наслаждаться созданием и достижением глобальных жизненных целей, реализация которых отложена на более или менее отдаленное будущее.

Подростковый возраст часто характеризуют подверженностью ситуативным воздействиям, с одной стороны, и чисто эмоциональным переживаниям абстрактных идеалов — с другой. Однако уже в этот период онтогенетического развития личности начинают впервые формироваться жизненные перспективы, возникает новый тип регуляции — целевая регуляция, включающая отдаленные жизненные планы.

**Формирование жизненной перспективы — важнейший показатель нормального развития подростка, его нравственного и психического здоровья.**

Таким образом, понятно, что для более раннего уровня развития или более инфантильного состояния личности характерна ориентация на удовлетворение текущих потребностей, в то время как воспитательные воздействия направлены на формирование временной перспективы. Такой вид воздействий представляется вполне правомерным при условии, что сохраняется вторая стратегия поведения, ориентированная на **умение получать удовольствие от настоящего.**

Часто в ходе развития и воспитания личности эта вторая стратегия поведения утрачивается и человек начинает жить как «в зале ожидания», ориентируясь только на будущее счастье. Если же это будущее счастье никак не наступает, разочарование от жизни обеспечено. В этом случае умение жить «здесь и сейчас»приходится восстанавливать целенаправленными воздействиями.

Представляется очевидным, что гибкое обладание человеком обеими стратегиями поведения, ориентированными как на будущее, так и на настоящее, является одним из условий полноценной радостной жизни, в которой не остается места для суицидальных мыслей. В связи с этим, как мы уже говорили выше, одно из эффективных направлений профилактической работы с подростками со стороны педагогов и родителей должно включать в себя обучение владению обеими стратегиями поведения.

**3.**

Особенности проведения беседы родителей с детьми:

• в беседе важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию;

• активный слушатель — это человек, который слушает ребенка со всем вниманием, не осуждая его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным;

• активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает ребенок, и помогает ему сохранить веру в себя;

• активный слушатель будет способствовать тому, чтобы ребенок был услышан.

• разговаривать в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным;

• уделять все внимание ребенку, смотреть прямо на него, удобно расположившись напротив, но не через стол;

• пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей;

• дать возможность ребенку высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;

• говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у ребенка чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы;

Профилактическая беседа должна включать в себя следующие этапы.

*Начальный этап* — установление эмоционального контакта с ребенком, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать подростка терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (то есть необходимо дать ему возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

*Второй этап* — установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: «преодоление исключительности ситуации»; «поддержка успехами» и др.

*Третий этап* — совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: «планирование», то есть побуждение подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» — целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.

*Завершающий этап* — окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка подростка. Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация»; «рациональное внушение уверенности».

**4.**

Как помочь ребенку пережить трудную ситуацию.

Взрослые и подростки нуждаются друг в друге, и они должны научиться создавать такие отношения, чтобы каждый оказывался в выигрыше. В этом случае взрослые и дети совместно обсуждают все проблемы, ищут конструктивные решения и ребенок реально ощущает заботу о себе.

Подростки, взрослея, вправе ожидать от старших мудрых советов, но они никогда не будут доверять тем взрослым, **которые неискренни с ними.**

В этот период сверстники играют большую роль в жизни подростка, чем родители, учителя или иные взрослые. Следует принять это как неизбежное, так как подросток уже тяготится зависимостью от старших и готовится начать новую жизнь, и поэтому нужно перестать все время контролировать его. Однако взрослые должны оставаться мудрыми наставниками, всегда готовыми прийти на помощь.

Полезно помнить, что в логике кризисного взросления иной раз подросток чувствует себя как зрелый сорокалетний человек, а в другой момент — пятилетним малышом. Так и должно быть. И когда временами взрослые критически говорят подростку: «Сколько тебе лет, посмотри на себя!» — они забывают о переменах, которые происходят с ним в это время.

Вместо того чтобы окружать подростков запретами и ограничениями, лучше попробовать создать такие отношения, в основе которых будут доверие, юмор и бескорыстная помощь. Больше всего на свете они нуждаются в чутком, внимательном отношении со стороны взрослых. И если у них сложились такие отношения со старшими, то они смогут спокойно пережить грозы и бури, которые, конечно же, неминуемы в такой тревожный, полный волнений и неожиданностей кризисный период.

Но если отношения не сложились, то требованиями здесь ничего не достигнуть, их усиление и ужесточение приведет только к тому, что будет воздвигнута непробиваемая стена непонимания и отчуждения.

Работа с детским горем требует большого такта, осторожности, учета возраста ребенка, специфики и традиций его семьи, знания особенностей его личности. Считается, что суицидом подросток пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти от травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам. Суицидальное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния.

Именно у подростков суицидальное поведение может стать подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, которые им предлагают TV, массовая литература. Особенно характерна подражательность для незрелых, внушаемых детей.

*Психологический смысл* подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

У подростков возникновение суицидального поведения связано с трудностью решения серьезнейшего вопроса подростничества — «я и другие».

*Профилактика юношеских депрессий*, по мнению И.С. Кона, заключается не в избегании конфликтных ситуаций — это просто невозможно, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя *одиноким, непризнанным и неполноценным*. Тем не менее все это смертельно серьезно и требует чуткости и внимания учителей, родителей и психологов-консультантов, а раннее распознавание симптомов депрессии — важный фактор предупреждения непоправимых последствий.

**5.**

Симптомы кризисного состояния у детей и подростков.

• Потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие.

• Изменение аппетита и веса тела.

• Потеря энергии.

• Изменение продолжительности сна.

• Изменение психомоторной активности.

• Чувство собственной никчемности или вины.

• Мысли о смерти.

• Суицидальные намерения или попытки.

• Социальная замкнутость.

• Снижение успеваемости или изменение отношения к школе.

• Несвойственная раньше агрессивность.

• Соматические жалобы.

• Ожидание наказания.

Заметив признаки негативного психоэмоционального состояния у подростка, самим родителям необходимо усилить индивидуальную работу с ним (также желательно обратиться к специалистам психологам).

Должны насторожить **словесные заявления** подростка: «ненавижу жизнь»; «всем будет лучше без меня»; «мне нечего ждать от жизни»; «они пожалеют о том, что они мне сделали»; «не могу этого вынести»; «я стал обузой для всех»; «я покончу с собой»; «никому я не нужен»; «это выше моих сил».

**6.**

Психотехнологии работы с кризисным состоянием

(для групповой и индивидуальной работы с родителями).

**Конкретное пожелание.** Пожелание может содержать рекомендацию попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Такие пожелания не должны снижать ответственность подростка. Он сам принимает решения, оценивает приемлемость предлагаемых способов, планирует шаги для их реализации.

**Убеждение.** Данный способ целесообразно использовать на *фоне* *уравновешенного эмоционального состояния.* Родитель, используя понятные подростку аргументы, позволяет ему убедиться (утвердиться) в правильности определенных приемов, мыслей и т.п.

**Эмоциональное заражение.** При установлении доверительных отношений родитель становится образцом для эмоциональной идентификации. За счет этого он может поменять (откорректировать) эмоциональное состояние ребенка, заражая его собственным эмоциональным настроем (с учетом общего состояния ребенка и особенностей текущей ситуации).

**Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций.** Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях. Отреагирование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, почертить, написать).

Отреагирование позволяет снять (разрядить)напряжение, вызванное негативной эмоцией.

**Повышение энергии и силы.** Этот способ нужно применять, когда ребенок чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил (энергии). Конкретные двигательные упражнения, занятия любимым делом, хобби, спорт.

**Позитивный настрой.** Позитивный настрой позволяет укрепить веру ребенка в свои возможности по разрешению возникшего затруднения, он концентрирует сознательные и подсознательные силы для достижения поставленной цели.

**Ролевое проигрывание.** Данный способ предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.

**Анализ ситуаций.** В ходе консультирования можно проводить совместный анализ как реальных жизненных ситуаций ребенка, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений. Вместе с информированием это помогает повысить психологическую грамотность, а также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.

**Целеустроение.** Поиском новых жизненных целей и смыслов стоит заняться, если ребенок чувствует опустошенность, у него мала ценность собственного существования, он хочет изменить свою жизнь, но не знает, в каком направлении двигаться. Для целеустроения можно использовать как рациональные техники, так и творческое воображение.

**Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событий.** Этот способ предполагает работу по повышению значимости происходящих событий, наполнению смыслом выполняемых действий. Такая работа имеет большое значение для ребенка, которому жизнь кажется скучной, все занятия — неинтересными.

**Социальные пробы.** Освоение ребенком различных конкретных действий как в специально запланированных жизненных ситуациях, так и в игровых процедурах. Такое обучение позволяет ребенку лучше понять собственные возможности, пройти своеобразное социальное закаливание, освоить новые формы и способы поведения.

**Оказание помощи в поисках идентичности.** Такая помощь весьма актуальна для подростков, которые мучительно ищут ответ на вопрос: «Кто я на самом деле?» Здесь нужны воздействия, побуждающие консультируемого к самопознанию, к осмыслению собственных поступков.

В качестве примера приведем методику «Сосредоточенное мечтание». Ее реализация осуществляется в несколько шагов.

1. Составление проекта желаемого будущего. Для этого можно использовать: запись всех желаний без критики и ограничений в течение 10–15 минут; составление фильма о собственной жизни с фиксацией ряда кадров из желаемого будущего; путешествие на «машине времени» в свое будущее; мысленное путешествие в «особенное место», где можно побеседовать с мудрецом и услышать его наставления, и пр.

2. Определение временной сетки. Если всё, что выделено на первом этапе, относится к завтрашнему дню, следует подумать о ближней перспективе; если цели относятся к отдаленному времени, следует подумать о ближайших шагахих реализации.

3. Выбор наиболее важных целей и ценностей, обоснование их важности.

4. Проверка сформулированных целей и ценностей на позитивность, конкретность, достижимость, ясность, этичность.

5. Составление списка ресурсов для достижения цели.

6. Составление списка ограничений на пути к цели.

7. Составление пошагового плана достижения цели.

Родители подростков или другие близкие им взрослые могут оказать существенную помощь в выяснении проблематики, с которой тот столкнулся. Обычно это удается.

**7.**

Памятка для психологов по работе с родителями.

***Ошибка!*** *Начинать беседу с «вываливания» на родителей всех бед и проблем ребенка, с выдачи его нелицеприятной характеристики.*

Далее следовало бы поделиться с родителями теми знаниями, которые не могли быть получены ими в семье (особенности общения ребенка со сверстниками, его учебной деятельности и т.п.). Некоторые данные могут оказаться неожиданными, интересными для родителей.

***Ошибка!*** *Перегружать родителей данными диагностических обследований, подробно сообщать им о страхах ребенка, его агрессивности, невротичности, неустойчивом внимания и т.д.*

Обсудив наиболее важные и интересные факты из школьного «альбома» ребенка, следует перейти к ознакомлению психолога с проблемами семьи в воспитании ребенка. На этом этапе психолог поддерживает диалог с родителями, в котором последним принадлежит активная роль.

Только после достигнутой доверительности возникает потребность поделиться с психологом сведениями о проявлениях индивидуальности ребенка дома (его вкусы, поведение, привычки), причем не только о положительных сторонах, но и об отрицательных.

Необходимо подчеркнуть, что позиция психолога в таком диалоге партнерская.

***Ошибка!*** *Искать в сообщениях родителей негатив; беспрестанно констатировать их родительскую некомпетентность; неумение их выслушать, понять их позиции и ценностные ориентации; попытка ускорять процесс разговора.*

Ключевым моментом встречи является совместное исследование и объединение усилий для формирования личности ребенка. Содержание такой работы может быть следующим: изучение направленности и типа протекания реакций ребенка на те или иные неприятности или травмы; изучение возможности учета ребенком точки зрения другого человека; изучение особенностей чувства юмора и остроумия ребенка как показателей его интеллектуального и эстетического развития и т.п.

Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. И родители, и подростки должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Пройдет ли семья этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в ней — любовь или страх.