

Выступление на родительском всеобуче

24 марта – 26 апреля 2022 года

Тема: Профилактика аутоагрессивного и деструктивного поведения несовершеннолетних

Уважаемые родители. Наши с Вами дети растут, взрослеют, проходят возрастные кризисы. И наша с Вами задача им помочь. Учащиеся 8-11 классов это уже не дети, но еще и не взрослые: они только учатся Быть Взрослыми. Учатся любить, строить крепкие долгосрочные отношения, планировать свое будущее. И не все получается с первого раза, много сложностей и разочарований возникает у них. Часто кажется, что дети отдаляются, отказываются от помощи родителей, но только помощь родителей, забота и участие помогает им правильно взрослеть.

Сейчас на слайде Вы видите 8 наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются подростки сегодня.

- Они страдают от негативного принятия своего образа тела.
- Они стремятся принадлежать к поддерживающим и принимающим сообществам за пределами своей семьи. И когда не удается это сделать в реальном мире – уходят в мир виртуальный.
- Они испытывают стресс и трудности, расставляя приоритеты и управляя своим временем. Стараясь совместить учебу в школе, дополнительные занятия с репетиторами, свои хобби, общение с друзьями дети испытывают постоянное чувство усталости, страх не успеть что то сделать и часто чувство вины из-за своих выборов (учеба или друзья).
- Они чувствуют большое давление со стороны сверстников, родителей и общества, в том чтобы соответствовать противоречивым ожиданиям. Вашего ребенка разрывает в разные стороны – друзья от них хотят одного, Вы хотите чтобы учился и поступил в приличное учебное заведение, сами они часто в растерянности и не понимают чего хотят.
- Им не хватает хороших наставников, образцов для подражания и героев. К сожалению многим их нас с Вами не хватает времени поговорить с детьми –

рассказать о себе о своих надеждах, выслушать их проблемы. Разговором на бытовом уровне: ты кушал? Уроки сделал? По дому помог? и прочее не дает им уверенности, что вы полностью на их стороне, что можно не боясь открыться и рассказать о наболевшем.

- У них возникает соблазн начать нездоровые привычки. Кто то заедает свои неприятности, некоторые начинают курить и пить
- Они подвергаются насилию в интернете. Многие дети не умеют общаться в живую, не умеют разговаривать, дружить. Посмотрите в парке – вроде на лавочке компания одноклассников, а каждый в своем телефоне.... И никто из них не застрахован от грубых выражений, злых комментариев к фото, издевательств в соц. сетях.
- Они могут участвовать в рискованной сексуальной активности. Пытаясь доказать свою взрослость многие слишком рано начинают половую жизнь. И в группе риска – подростки. Неумение справляться с возникшими серьезными проблемами может вызвать у детей мысли об уходе из жизни. Психологический смысл суицида и его попыток заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той сложной ситуации, в которой человек волей неволей оказался.

Суицид не является случайным действием, он всегда имеет цель и смысл. Он является своего рода решением проблемы, выходом из психологического кризиса или невыносимой жизненной ситуации. Чтобы понять причину самоубийства подростка, нужно, прежде всего, знать проблемы, которые ему необходимо решить.

Выделяют четыре основные причины самоповреждающего поведения:

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- беспомощность (ощущение невозможности контролировать свою жизнь);
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего и помощи ждать не от кого);

- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Во внешнем виде и поведении необходимо обращать внимание на:

- тоскливое выражение лица, скука, грусть, уныние;
- склонность к нытью, капризность;
- повышенная, часто неестественная активность мимики лица или отсутствие мимических реакций;
- тихий монотонный голос, замедленная речь / ускоренная экспрессивная речь, причитания;
- общая двигательная заторможенность или бездеятельность / двигательное возбуждение;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих;
- чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе;
- тревога немотивированная и мотивированная;
- ожидание непоправимой беды;
- оценка собственной жизни, пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание о неприятных событиях из прошлого, отсутствие перспектив в будущем.

Прислушивайтесь вдумчиво к тому, что проговаривает подросток:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни.
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничего из себя не представляю» и т.п.).

- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Слайд 7

Родители, ПОМНИТЕ: признаками суицидального риска в первую очередь могут быть: изменение настроения, питания, сна, критическое отношение к своей внешности, самоизоляция, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Если вы увидели хотя бы один или несколько признаков перечисленных выше – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Рекомендации по профилактике суицидального риска

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Внимательно слушайте его: очень часто самоубийства совершаются из-за того, что ребенку просто некому рассказать о своей беде. Приложите усилия, чтобы понять проблему, попытайтесь успокоить его и определить пути выхода из сложной ситуации. Предложите свою помощь. Убедите его в том, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями.

2. Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ответную агрессию. Предпочтительной формой воспитания является демократический стиль воспитания.

3. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом.

Делайте акцент на позитивных моментах жизни, на светлых воспоминаниях из прошлого. Обратите внимание подростка на его успехи, на то, как близкие радуются за него, на то, как он важен, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас самая дорогая в мире.

4. В значительной мере подростковый суицид предупреждают следующие факторы:

- Регулярная занятость ребенка в интересных ему сферах. Посещение спортивных секций. Музыка, рисование, программирование и т.д.
- Хорошие открытые взаимоотношения с родителями и сверстниками. Наличие постоянных друзей и авторитета в его окружении.
- Успешное выполнение поставленных задач и целей (в спорте, учебе и т.д.), признание успехов окружающими, особенно близкими людьми.
- Высокая личная ответственность за окружающих и социальная активность: шефство над малышами или стариками, ответственная должность в классе, активное участие в воспитании младших детей в семье и т.д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, бороться с ними и не впадать в уныние.

Если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете изменить, обращайтесь за консультацией к специалисту-психологу или психотерапевту.

Выступление на родительском всеобуче

28 марта – 27 апреля 2023 года

Тема: Взаимоотношения детей и родителей. Конфликты и пути их решения

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с Вами собрались, чтобы обсудить проблему взаимоотношения современных детей и родителей.

Конфликты между родителями и детьми всегда очень неприятны. Часто они создают напряженную атмосферу дома, ведут к долгосрочным обидам и ухудшению отношений в семье. В ходе нашей встречи мы рассмотрим наиболее частые причины конфликтов между родителями и подростками.

Чаще всего конфликт – это опасение хотя бы одной стороны, что её интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона. Конфликты – это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупятся на взаимные упрёки и оскорбления.

Самое страшное в конфликте – это чувства, которые испытывают люди друг к другу. Страх, злоба, обида, ненависть – главные чувства конфликтов.

Без конфликтов жизнь невозможна, нужно научиться их конструктивно разрешать.

Для того, чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы и детали разногласий и открыто обсуждать их. Заглаживание конфликтной ситуации, уход от ее решения может привести к проблемам куда более серьезным:

1. проблемы физического плана, связанные со здоровьем;
2. проблемы психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, суицид и т. д.);
3. проблемы социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя).

Главная способность в конфликте — способность к конфронтации-объяснению. Это — умение:

Отстаивать свою позицию открыто, “лицом к лицу”;

Стремление оценивать саму конфликтную ситуацию, ее содержание, а не человеческие качества своего партнера;

Стремление к сохранению личностных отношений всех участников конфликта.

Практика показывает: большинство родителей, обращавшихся за психологической помощью по поводу трудных детей, в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. В чём же тут дело? Психологи обнаружили ещё одну важную закономерность. Оказалось, что стиль и характер родительского взаимодействия с детьми непроизвольно записывается (“запечатлевается” - говорят специалисты) в психике ребёнка.

Это происходит очень рано, ещё в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно. Став взрослым, человек воспроизводит родительский стиль общения со своим ребёнком как естественный. Так из поколения в поколение происходит наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

“Что же тут страшного?” - спросите вы. Действительно, если вы довольны своей жизнью, чувствуете себя счастливым человеком, у вас нет серьёзных проблем, то вам вряд ли стоит задумываться об этом. Скорее всего, вы выросли в гармоничной семье, и вашим детям поэтому повезло.

Потребность в любви, в принадлежности другому – это одна из самых главных человеческих потребностей. Это значит, что человеку важно чувствовать, что он кому-то нужен.

Как это проявляется в жизни? Ребёнку необходимо, чтобы вы на него приветливо взглянули, ему хочется услышать: “Как здорово, что ты у нас есть!”, “Я люблю, когда ты дома”, “Рада тебя видеть”, и при этом ласково прикоснулись, погладили, обняли.

Безусловно принимать ребёнка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник (список можно продолжать бесконечно), а просто так – просто за то, что он есть! Давайте запомним: ребёнку знаки безусловного притяжения особенно нужны – как пища растущему организму. Они его питают эмоционально. Помогая психологически развиваться.

Детям очень плохо без нашей ласки, любви и внимания. Общаясь с ребёнком, мы учим его владеть своими эмоциями. Если этого не происходит, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, конфликты, а то и нервнопсихические заболевания.

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

Прежде чем вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить. Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.

В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.

Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента

Подростковую психику нередко называют периодом «гормональной бури». У подростка происходит поиск и становление своего «я» — это стремление освободиться от влияния взрослых и общаться со сверстниками. Такие реакции порождают меньше конфликтов и проходят мягче в тех семьях, где присутствует уважение друг к другу, взаимопонимание, где подросток, как и остальные члены семьи, имеет право голоса, где у всех есть права и обязанности.

Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подростков детей?

Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.

Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.

Чтобы ребенок выполнил то, что вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.

Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.

Не создавайте в семье «революционную ситуацию», а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.

Не забывайте слова И.-В. Гете: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках».

Уважаемые родители, необходимо помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждёт помощи его душа.

Выступление на родительском всеобуче

17 октября – 16 ноября 2023 года

Тема: Формирование жизнестойкости у детей и подростков

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с Вами собрались, чтобы понять, что такое жизнестойкость и как ее формировать у наших детей.

Жизнестойкость - это психологическая живучесть человека и она служит показателем психического здоровья ребенка. Учеными доказано, что жизнестойкость - основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам.

Когда мы пытаемся справиться с проблемами, то можем идти по двум путям – либо по активному (жизнестойкое совладание), либо по пассивному (инфантильность, стремление плыть по течению).

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму, а именно: семье и воспитанию детей.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьёзных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Формирование жизнестойкости связано с условиями раннего детского развития. В частности, было выявлено, что **положительно на формирование жизнестойких убеждений повлияли:**

- некоторые стрессы в раннем детстве, например, такие как частые переезды, и пр.
- ощущения того, что каждый человек ценен и важен;

- воспитание уверенности, поддержание стремления к чему-то большему, лучшему.

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияло:

- недостаток поддержки, подбадривания близкими;
- недостаток вовлеченности в реальную жизнь: различные мероприятия, школьную жизнь, жизнь и интересы семьи
- отсутствие значимого взрослого – то есть отсутствие человека, которого ребенок уважает и может обратиться за поддержкой и советом.

Жизнестойкость ребёнка – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним. Жизнестойкие дети осознают себя как самостоятельную личность, они способны отделять себя от существующей проблемы. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой. Такие дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией. Жизнестойкий ребёнок активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У адаптированного к жизни ребёнка складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

Чем же такие дети, которые получили название жизнестойких, отличаются от других детей?

1. Такие дети прекрасно общаются и умеют себя вести непринуждённо как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они располагают окружающих к себе.

2. Уверены в себе. Они способны справляться с трудностями и непредвиденными ситуациями.

3. Независимость. Они способны внимательно прислушиваются к полезным советам взрослых, и умеют не попадать под чужое негативное влияние.

4. Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что повлиять на свою жизнь.

5. Устанавливают крепкие дружеские и родственные связи.

Воспитание жизнестойкости требует от родителей определенных мер воспитания, основанных на следующих принципах:

- Создание защищённой среды с ощущением постоянства, где ребёнок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы, жестокое обращение. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.

- Помощь ребёнку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.

- Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.

- Поощрение самостоятельности ребёнка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищённости и любви.

- Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.

Слайд 7

- Предоставление ребёнку возможности открыто выразить свои чувства.

- Обучение ребёнка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребёнок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.

- Поощрение активности ребёнка.

- Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместный поиск выхода.

- Обучение ребёнка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке.
- Помощь ребёнку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
- Поощрение веры ребёнка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Помощь в определении, как и где ребёнок может попросить помощь в случае необходимости.
- Внимание к внезапным изменениям поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом. И можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более нуждается в помощи взрослых.

Что могут сделать родители для формирования жизнестойкости у ребенка:

- Научите его позитивному анализу трудных ситуаций жизни;
- «проигрывайте» ситуаций стресса, возникающих в жизни ребенка;
- развивайте коммуникативные навыки: научите ребенка грамотно выражать свои потребности и просьбы; развивайте умение сказать «нет» в определенных ситуациях;
- помогите адекватно реагировать на справедливую и несправедливую критику;
- формируйте навыки совладающего поведения: самопринятие и самоуважение; уверенность в себе у ребенка;
- развивайте самоконтроль и волевые усилия.

Подводя итоги, хотелось бы особо обратить внимание родителей, что Ваш вклад в формирование жизнестойкости ребенка бесценен.