

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Советский»

Утверждаю:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Л.Ф. Котикова/

**Программа профилактики суицидального поведения подростков**

педагог-психолог Куртеева Е.В., квалификационная категория – высшая

г. Советский  
2021 г.

## **Пояснительная записка**

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношение к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийства среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чужеродности и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.п.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

### **Основные цели и задачи программы**

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении. Основание для коррекционно-развивающей работы: исполнение приказа Управления образования № 839 от 20.10.2021г. «Об утверждении комплекса профилактических мероприятий, направленных на повышение стрессоустойчивости несовершеннолетних на территории Советского района на 2021 – 2023 годы», приказ Управления образования № 1071 от 30.12.2020г. «О проведении мониторинга деятельности служб психолого-педагогического сопровождения образовательных организаций в части выявления обучающихся, имеющих повышенный уровень тревожности, склонных к суицидальному поведению, их психолого-педагогического сопровождения, организации и проведения профилактической работы, а также в части организации работы по выявлению несовершеннолетних, имеющих девиантное поведение и их психолого-педагогическому сопровождению».

**Цель** настоящей программы - развитие адаптивных механизмов, формирование позитивных жизненных установок.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих **задач:**

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы, а также в период трудной жизненной ситуации.
5. Развитие ценностных отношений в социуме.
6. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

#### **Принципы реализации программы**

Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.

1. Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
2. Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
3. Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
4. Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

#### **Ожидаемый результат**

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Настоящая программа должна быть реализована как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Программа включает **четыре этапа:** просветительский, психодиагностический, коррекционно-развивающий и этап психологического сопровождения.

**1. Просветительский этап** — беседы, лекции с учащимися, семинары для учителей, родительские собрания с целью предоставления участникам мероприятия наиболее значимой информации по проблеме детского суицида.

**2. Психодиагностический этап** — выявление учащихся, входящих в группу суицидального риска (с суицидальным поведением, суицидальными мыслями и попытками самоубийства).

**3. Коррекционно-развивающий этап** — групповые и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с учащимися с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья, нормализации межличностных отношений, развития чувства собственного достоинства, преодоления неуверенности в себе.

4. **Этап психологического сопровождения** — сопровождение учащихся с суицидальным поведением или суицидальными попытками.

**План работы педагога-психолога по профилактике суицида на 2021-2023 гг.**

<b>Контингент</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>
Учащиеся 1-11 классов	Проведение диагностических исследований обучающихся, достигших возраста 7 лет, по выявлению несовершеннолетних, имеющих суицидальное поведение или повышенный уровень тревожности.	В течение года
Учащиеся 1,5,10 классы	Диагностика состояния психического здоровья и особенностей психического развития учащихся, позволяющая исследовать уровень социальной дезадаптации школьников.	Октябрь - Январь
Родители (законные представители)	Просвещение родителей (памятки для родителей по признакам суицидального риска у несовершеннолетних).	В течение года
Учащиеся 7-11 классов	Социально-психологическое тестирование.	Октябрь
Учащиеся 9, 11 классов	Занятие с элементами тренинга, направленное на стабилизацию эмоционального состояния и снятие тревожности.	Март-апрель
Учащиеся 5-х классов	Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия «Профилактика девиантного поведения».	В течение года (по запросу)
Учащиеся 6-7 классов	Классные часы, формирующие в процессе воспитательной работы у учащихся такие понятия как «ценность жизни», «цели и смысл жизни».	В течение года (по запросу)
Обучающиеся 8 классов (девочки)	Классные часы, формирующие в процессе воспитательной работы у учащихся такие понятия как «половое воспитание», «ранняя беременность».	Февраль-апрель
Обучающиеся 9 классов	Исследование акцентуаций характера	Ноябрь-декабрь
Обучающиеся 1-11 классов, родители	Консультирование.	В течение года
Обучающиеся 1-11 классов, родители	Информационное просвещение детей и родителей о службах экстренной помощи.	В течение года
Обучающиеся 1-11 классов, родители	Мероприятия, посвященные Международному дню Детского телефона доверия.	Май
Педагоги	Совещание при директоре. Рассмотрение вопросов о состоянии профилактической работы по предупреждению суицидального поведения, о мерах по недопущению фактов жестокого обращения с несовершеннолетними.	В течение года

Дети и подростки «группы риска»	Групповые и индивидуальные коррекционные занятия.	В течение года
Обучающиеся 1-11 классов	Индивидуальный психофизиологический тренинг по программе «Волна».	В течение года (по запросу)
Подростки «группы риска» (8-11 классы)	Диагностика суицидального поведения.	В течение года
Дети и подростки «группы риска»	Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.	В течение года (По запросу)
Обучающиеся 1-11 классов	Терапия кризисных состояний.	В течение года (По запросу)
Дети и подростки «группы риска»	Индивидуальная работа с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации, социально-опасном положении.	По необходимости

Для реализации содержания коррекционных занятий по данной программе в качестве форм организации занятий используется: консультация, занятия с элементами тренинга, релаксационные занятия, сказкотерапия, песочная терапия, арт-терапия и т.д.

Арт-терапия является совокупностью методик, построенных на применении разных видов искусства в своеобразной символической форме и позволяющих с помощью стимулирования художественно-творческих проявлений ребенка с проблемами осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии. Сказкотерапия – это метод, использующий форму для интеграции личности. Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне. Песочная терапия - это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Песок обладает способностью струиться и уводить в землю негативные переживания и страхи. Поэтому результатом песочных игр-занятий является освобождение от всего, что беспокоит и волнует.

Все занятия имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей ребенка и степени выраженности проблемы. Формы работы определяются целями занятий, для которых характерно сочетание как традиционных приемов и методов, так и инновационных технологий. Настроение подростка, его психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий.

Рабочая программа составлена на основании следующих методических разработок:

- Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми.
- Лабиринт души: терапевтические сказки/Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаевой О.Е.
- Обучение методам саморегуляции, как основа антистрессовой подготовки./ По материалам Белокрыловой Т.С.

- Сакович Н.А. Практика сказкотерапии.
- Тренинг по сказкотерапии. /Сборник программ по сказкотерапии под редакцией Зинкевич-Евстигнеевой Т.Д.

## Техники и технологии психологической помощи

### Громко и тихо (модификация упражнения К. Фопеля)

*Цель:* прояснение и отреагирование актуальных чувств.

*Материалы:* карандаши или мелки и бумага, магнитофон, записи спокойных (тихих) и громких музыкальных фрагментов.

*Ход работы:*

1. Подростку предлагается прослушать спокойные музыкальные фрагменты, а затем представить и изобразить на листе бумаги с помощью карандашей несколько вещей, относящихся к понятию спокойный, тихий.
2. Теперь необходимо прослушать фрагменты с громкой, беспокойной музыкой. Представьте, к каким вещам, к каким событиям могут иметь отношение эти звуки. Нарисуйте несколько из ваших ассоциаций.
3. Проводится обсуждение:
  - Когда и где ты бываешь спокойным, тихим?
  - Когда и где ты бываешь беспокойным, громким, агрессивным?
  - Что должно произойти, чтобы одно состояние поменялось на другое?
  - Какие чувства вызывали у тебя спокойные музыкальные фрагменты, громкие, беспокойные?
  - Какая музыка может успокоить тебя, какая — вызвать агрессию и напряжение?
  - Сравните две ваши работы? Что в них общего? Чем они отличаются?

### Отношение к миру

*Цель:* отреагирование негативных чувств. *Материалы:* бумага, фломастеры или карандаши.

*Ход работы:* 1. Подростки делятся на пары и садятся за стол напротив друг друга. На столе между ними лежит два листа бумаги и карандаши.

2. Ведущий рассказывает о том, что существует такое правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, а бываем беспокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а иногда разрушительны и оскорбительны. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его.

3. Теперь один из пары (кто начинает первым решает ведущий), с помощью карандашей выражает свое состояние на бумаге. Задача второго прочувствовать состояние партнера и отреагировать его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 мин). Затем участники меняются ролями и берут второй, чистый лист. Теперь свое актуализированное состояние начинает рисовать другой участник, а его партнер, используя карандаши, отражает его (5 мин).

4. Обсуждение:

- Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?
- Какое состояние вы рисовали на бумаге, и как на него реагировал ваш партнер?
- Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?
- Давайте постараемся понять, почему на разные состояния мы реагировали так, а не иначе?
- Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

### Пара противоположностей

*Цель:* актуализация и интеграция амбивалентных чувств.

*Материалы:* музыкальные инструменты; запись музыкальных фрагментов, противоположных по тональности; магнитофон; ватман (на каждого участника); журналы; ножницы; клей; изобразительные материалы (карандаши, фломастеры, мелки и т.п.); плотная хлопчатобумажная нить типа «Ирис» или бечевка.

*Ход работы:*

1. Весь мир состоит из противоположностей — черное и белое; день и ночь; добро и зло и т.д. В каждом из нас также достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре «Агрессивный — Доброжелательный». Перед вами лист ватмана. Нарисуйте на нем свой силуэт. Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны.
2. Одна сторона ватмана — это «Я-агрессивный», другая — «Я доброжелательный». Используя журналы (коллаж) и изобразительные материалы, заполните ваш силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе.

3. Для того, чтобы готовую работу можно было примерить на себя, как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в «костюме» доброжелательности или агрессивности, стоит только перевернуть силуэт.

4. Надев «костюм» на себя, подойдите к музыкальным инструментам, выберите те из них, с помощью которых можно выразить одну и другую противоположности. Так же можно использовать подготовленные музыкальные фрагменты.

5. Походите в «костюме» одной и другой своей стороны и попробуйте подвигаться. Как двигаются доброжелательные люди? А как агрессивные? Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке и т.п.?

6. Презентация противоположностей — примеряя одну из сторон, расскажите о том, чем эта часть силуэта наполнена, почему использовал те или иные цвета и символы; продемонстрируйте звук каждой стороны, используя музыкальные инструменты, покажите как двигается каждая часть и т.п. Психолог помогает, задавая уточняющие вопросы.

7. Обсуждение:

— Что было самым сложным в этой работе?

— Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?

— Что происходит с человеком, если в нем есть только одна сторона, если он только доброжелательный или только агрессивный?

— Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?

— Как агрессивному научиться быть доброжелательным и наоборот?

### **Самоценность**

*Цель:* позитивизация Я-концепции подростка. *Материалы:* бумага, карандаши, стулья.

*Ход работы:*

1. Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

2. Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.

3. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.

4. У тебя получилась карта самооценки. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

5. Обсуждение:

— Что такое самооценки?

— Какими цветами ты обозначил стрелки идущие от других к тебе и почему?

— Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?

Данное упражнение можно провести в группе. Тогда подросток может выбрать из группы тех, кто сыграет значимых людей, и будет говорить о его ценности.

### **Взгляд на мир (фоторепортаж)**

*Цель:* анализ своих состояний и чувств.

*Материалы:* очки различной формы, с разными по цвету стеклами (розовые, черные, красные, прозрачные); фотоаппарат; пленка; альбом.

*Ход работы:*

1. Перед тобой набор разных очков. Попробуй надеть по очереди каждые и посмотреть вокруг себя. Что меняется? Слышал ли ты фразы: «Смотреть на мир через розовые очки» или «Видеть мир через темные стекла»? Что они могут значить?

2. Эти очки ты возьмешь с собой. Так же тебе понадобится фотоаппарат и пленка (цифровой фотоаппарат). До следующей встречи ты сделаешь фоторепортаж «Взгляд на мир». Для этого ты должен будешь посмотреть на мир через разные очки и сфотографировать то, что ты увидишь. Как



выглядит мир через черные, красные, розовые, прозрачные и др. очки? Сделай хотя бы по одному снимку на каждые очки.

3. Готовые фотографии размещаются в альбом. К фотографии можно сделать рамку под цвет очков, через которые подросток увидел мир в таком образе, придумать название.

4. Презентация фоторепортажа и обсуждение:

- Каким ты увидел мир через разные очки? Через розовые? Черные? Прозрачные? И т.д.

- Какие очки тебе более всего подходят и почему? Какие не подходят и почему?

- В каких жизненных ситуациях какие очки мы надеваем? Как от этого зависит наш взгляд на жизнь?

- Может ли человек сам менять свои взгляды на жизнь с «розовых» на «прозрачные» или с «черных» на «зеленые»? Что для этого ему нужно?

- Бывает ли такое, когда кто-то разбивает тебе очки или ты сам их разбиваешь? Каким будет взгляд на мир через разбитые очки? Если захочешь, сделай несколько таких снимков к следующей встрече.

Метафорический автопортрет

*Цель:* актуализация и выражение чувств (в том числе связанных с самоотношением), исследование и укрепление Я-концепции.

*Ход работы:*

1. Подростку предлагается сделать ряд снимков, по принципу игры в ассоциации. Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом и др.) то я был бы...

Ассоциативные снимки могут отражать различные состояния: злости, обиды, гнева, радости, счастья. Например: Я-агрессивный — нападающее животное, отражающее мое состояние; Я-счастливый — яркое солнышко и т.п.

2. Затем на листе ватмана, в центре подросток располагает свою реальную фотографию. Вокруг нее он располагает ассоциативные снимки.

3. Обсуждение.

При использовании данного упражнения в группе целесообразно обсуждение проводить в парах. Подростки делятся на пары, обмениваются метафорическими автопортретами и проговаривают свои чувства и мысли.

### **Галерея образов**

*Цель:* актуализация и проигрывание латентных ролей.

Необходимые материалы: элементы костюмов, маски, арт-материалы, позволяющие создать костюм, грим, магнитофон, аудиозаписи и др.

*Ход работы:*

1. Подумать, какую роль (роли) я хотел бы сыграть, какой образ хотел бы создать.

2. Используя готовый арсенал костюмов, грим, арт-материалы и музыку перевоплотиться в желаемый образ.

3. Игра в роли: танец, спонтанное движение, мимика, драматизация и т.п. В случае индивидуальной работы фотографирует психолог или помощник. При групповой работе - деление на пары и создание взаимных фотосессий в роли. Фотографий в роли должно быть не менее трех.

4. На следующем занятии, когда снимки напечатаны — рассматривание фотографий и их обсуждение (при групповой работе в парах или микрогруппах).

У психолога могут быть заранее подготовленные карточки с ролями, отражающими различные эмоциональные состояния. Тогда подростку предлагается «слепой» выбор и проигрывание той роли, которая попала.

Подростки с удовольствием делают фотоальбомы на тему «Роли которые я играю и хотел бы сыграть». Такая работа также очень эффективна при наличии проблем ролевого смещения или ролевой депривации, наличии негативного самоотношения, наличии «тонельного сознания».

### **Скульптура состояния (настроения)**

*Цель:* содействие формированию навыка самоконтроля. *Необходимые материалы:* проволока (любая какую найдете), кусачки для проволоки.

*Ход работы:*

1. Из проволоки сделать скульптуру своего состояния (настроения), придумать название и легенду (что, откуда, почему и т.п.).

2. Обсуждение. Необходимо рассказать о скульптуре. Озвучить легенду, высказать свои чувства. Если подросток сделал скульптуру плохого настроения или деструктивного состояния и хотел бы избавиться от него, предложите ему изменить скульптуру, что-то убрать или добавить.

С целью усложнения задания предложите подростку сделать не одну, а несколько скульптур, которые будут отражать противоречивые состояния (настроения). Между скульптурами можно провести диалог, договориться о чем-то и т.п.

### **Проволочная разминка**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения. *Необходимые материалы:* куски проволоки разной длины (лучше алюминиевой).

*Ход работы:*

1. Предложите подростку взять в руки кусок проволоки. По сигналу психолога необходимо будет гнуть проволоку, придавая ей ту форму, которую говорит психолог. Например: круг, треугольник, прямая линия, квадрат, зигзаг, пружина и т.п. Все манипуляции проводятся только с одним куском проволоки. Фигуры можно чередовать по сложности.
2. Затем проволока остается на столе, а подростку предлагается почувствовать себя проволокой. По команде психолога подросток начинает двигаться, телесно изображая заданную фигуру. Фигуры те же, что и в первой части игры. По времени эта разминка займет 5—7 минут.
3. Обсуждение.

### **Зазеркалье**

*Цель:* актуализация образа Я.

*Необходимые материалы:* зеркало (при работе с группой, зеркало для каждого участника), бумага, ручка.

*Ход работы:*

1. Подростку предлагается посмотреть на себя в зеркало. Кого он там видит? Что это за человек? Что он любит или не любит? Чем отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремиться? И т.п.
2. На листе бумаги необходимо составить портрет того, кто находится в Зазеркалье. Этот портрет должен с точностью до наоборот отличаться от реального портрета подростка, который он составил смотря в зеркало. Можно разделить лист на две половины и сделать на одной стороне реальный портрет (список ответов на вопросы), а с другой стороны портрет из Зазеркалья.
3. Представление своего реального и зеркального портрета (группа разбивается на пары и представляет портреты друг другу).
4. Обсуждение:
  - В чем различия реальных и зеркальных портретов?
  - Что для тебя Зазеркалье? Чем мир Зазеркалья отличается от твоего реального мира?
  - Кто из известных тебе героев книг или фильмов путешествовал через зеркало? Для чего он это делал?
  - Что дает человеку путешествие в свое Зазеркалье?
  - О чем бы вы хотели спросить зеркало, если бы оно было волшебным?

### **«Новая жизнь» разбитого зеркала**

*Цель:* интеграция негативного опыта жизни подростка.

*Необходимые материалы:* обработанные кусочки зеркала и цветного стекла (можно заказать в стекломастерских), плотный картон, рамки для фотографий (простые с широким полем), одноразовые мелкие тарелочки, одноразовые плотные стаканчики, пластилин, клей, мебельный силикон любого цвета.

*Ход работы:*

1. Подросткам предлагается используя основу-форму (тарелочку, стакан, картон, рамку или что-то еще) и кусочки зеркала (цветного и прозрачного стекла) создать композицию «Новая жизнь». На форму наносится пластилин или клей и затем располагаются кусочки зеркала и стекла. Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Зазоры между кусочками зеркала заполняются мебельным силиконом, излишки которого убираются ветошью. Если вы работаете с пластилином, зазоры можно закрыть и им.
2. Придумать к композиции короткую сказку, рассказ, стих или что-то еще.
3. Выставка и обсуждение. Подросток презентует свою «Новую жизнь», озвучивает рассказ или сказку. Затем проводится обсуждение:
  - Что на ваш взгляд означает «Новая жизнь» разбитого зеркала?
  - Бывало ли в вашей жизни такое: то, что было ровным и целым безвозвратно разбилось?
  - Что вы делали в этой ситуации?
  - Что необходимо сделать в этой ситуации, чтобы начать новую жизнь? И т.п.

## Решение задач

*Цель:* содействие переориентации поведенческих моделей.

*Необходимые материалы:* карточки со сказочными задачами.

*Ход работы:*

1. Психолог: «В жизни нам приходится решать разные задачи, сталкиваться с различными трудностями. Героям мифов, легенд, сказок так же приходится преодолевать препятствия на своем пути, сталкиваться с испытаниями, решать разные задачи. Давайте поможем им в этом. В моих руках карточки со сказочными задачами. Я буду произвольно доставать карточку, зачитывать задачу. Вы должны будете придумать и назвать как можно больше способов ее решения. Итак, начали».

2. На листе бумаги психолог фиксирует номер задачи и список способов решения.

3. Переход. Психолог обращает внимание подростка на лист где записаны придуманные ими способы решения сказочных задач: «Посмотрите внимательно на наш список. Сейчас наша задача перевести решенные нами трудности в плоскость реальной жизни. Какие наши трудности и препятствия отражают сказочные задачи? Как перевести сказочные модели решения в реальные действия и поступки? Я напому вам задачу №...Какую проблему в реальной жизни отражает эта задача? А теперь способы решения. Способ номер один (называет), а в реальности?»

4. Способы решения проблем. Психолог рассказывает подростку о различных способах выхода из трудных ситуаций (прямая агрессия, хитрость, передача ответственности другому, разделение ответственности в группе, принятие ответственности на себя). Затем предлагает подростку распознать, при решении какой задачи какой использовался способ.

5. Обсуждение:

- Как изменились трудности, возникающие на пути человека, если сравнить сказочные задачи и реальную жизнь?

- В каких ситуациях можно справиться самому, а в каких необходима помощь? Кто может помочь вам?

- Что в реальности может заменить волшебные предметы? А магов и волшебников?

— Какие ваши качества или способности помогают в трудной ситуации?

— Что должен знать каждый герой, отправляясь в путь?

— Каким способом решения проблемы чаще всего пользуешься ты?

— Что можно порекомендовать герою, который пользуется только «прямой агрессией»?

Сказочные задачи.

Налетел страшный вихрь. «Спасибо тебе, Иван-царевич! — сказал Кощей Бессмертный. — Теперь никогда не видать тебе Марьи Моревны как ушей своих!» — и вылетел в окно, подхватив Марью Моревну. А Иван-Царевич горько заплакал, снарядился и пошел в путь-дорогу.

Закричал на Ивана Морской царь: «Что так долго не бывал? За вину твою вот тебе служба: есть у меня пустошь на тридцать верст и в длину и в поперек — одни рвы, буераки да камни острые! Чтоб к завтраму было там как ладонь гладко, и была там рожь посеяна, и выросла б к раннему утру так высока, чтобы в ней галка могла схорониться. Если не сделаешь — твоя голова с плеч долой!»

Мачеха запрещала приемной дочери входить в тайные покои, но она не послушалась. Ей было интересно, какие секреты от нее скрывают. Когда она порывисто открыла одну из дверей оттуда, сопровождаемая сильным ветром и вспышкой, вырвалась падающая звезда, промчалась по извилистому коридору и исчезла в ночи. Девушка в панике захлопнула дверь. Что же теперь делать?

Чтобы спасти невинность дочери, мать однажды вечером взяла с кухни простой лакированный горшок и надела его дочери на голову, тщательно убрав под него каждую прядь ее прекрасных волос. «Никогда, сказала она, — ты слышишь, никогда ты не должна снимать этот горшок»

Один главарь злой банды наткнулся на священные рукописи и прочитал их. Сам процесс чтения изменил его. С той поры как поднимет он свою дубину, чтобы ударить жертву, то слышит внутренний голос, произносящий слова из книги, запрещающие убивать. «Что же делать, я же главарь банды?» — думал бандит.

Ведьма затихла, изучая юношу, затем хитро заметила, что у нее нет барабана, чтобы играть на свадьбе. Он должен украсть барабан у царя обезьян в Западных горах. Юноша был в отчаянии. Ведь все знали, что замок охраняют острозубые стражи - человекообразные обезьяны.

Жители деревни рассказали юноше, что их любимая, огромная яблоня перестала плодоносить. Что они только не делали, а она и не живет и не умирает, как уснула. Что необходимо сделать, чтобы дерево снова плодоносило?

Принцессу-бабочку несло через горы и леса ураганом злой ведьмы, и, когда ветер стих, она упала на скалистый утес. Намокнув от брызг прибоя, она ползла по земле. Когда она пыталась взлететь, ветер сбрасывал ее обратно, и пыльца на крыльях намочила и осыпалась.

Гильгамеш разрывался между божественной и человеческой жизнью. Его энергия, направленная на страстное желание обретения бессмертия, была неистощима: он бросался из битвы в битву, не зная отдыха, а если и отдыхал, то мучился видениями смерти. Подчиненные своего царя просто не знали что делать.

### **Переписывание истории (с доброй на злую и наоборот)**

*Цель:* содействие формированию адаптивного поведения.

*Необходимые материалы:* «добрые» и «злые» истории (истории вы можете придумать сами, подобрать отрывки из сказок и мифов, предложить придумать их подросткам заранее).

*Ход работы:*

1. Психолог рассказывает о том, что мир имеет двойственный характер, есть день и ночь, темное и белое, тепло и холод, жизнь и смерть, добро и зло и т.д. Истории, которые отражают наш мир, так же бывают добрые, а бывают злые. У каждого из нас есть возможность переписать любую историю, потому что через человека отражается двойственность мира.

2. Подросток (при необходимости пара или подгруппа) произвольно получает добрую или злую историю, которую необходимо полярно изменить. Все добрые герои должны стать злыми, все хорошие поступки должны стать плохими и наоборот.

3. Чтение истории.

4. Обсуждение:

— Может ли мир быть только добрым или только злым?

— Что нам дает двойственность мира?

— Что происходит с историей, сказкой, мифом, если он теряет двойственность и становится только злым или только добрым?

— Если рассматривать сюжет, как историю жизни человека, она может быть только злой или только доброй?

— Что необходимо сделать, чтобы изменить свою историю, если она приобретает характер злой?

— Есть ли люди, обладающие только добрыми чертами характера, либо только злыми?

— Как вам кажется, что такое внутренняя двойственность? Может ли внешне спокойный человек переживать сильную агрессию и злость внутри и наоборот?

### **Книга о безопасной и здоровой жизни**

*Цель:* позитивизация Я-концепции подростков

*Необходимые материалы:* тетрадь, маленький альбом или блокнот; различные арт-материалы (в том числе ткань или мех для отделки обложки книги); сборник афоризмов или мудрых мыслей; сборники популярных среди подростков стихов (можно тексты песен), детские и другие фотографии из жизни подростка и их близких.

*Ход работы:*

1. Психолог рассказывает о том, что жизнь складывается из тех сюжетов, которые мы для себя пишем. Она может быть разной. Можно сказать, что совершая что-то, думая о чем-то мы пишем книгу своей жизни, саму главную историю, свою историю. Психолог предлагает подростку составить используя предложенные материалы книгу о безопасной и здоровой жизни.

2. Обложка. Психолог: «Каждый из нас уникален и его жизнь непохожа на жизнь других. Первое, что мы сделаем, это создадим обложку к своей книге. Постарайся через обложку передать индивидуальность своей жизни. Какой она будет? Используй разные материалы. Это может быть ткань, кожа или мех, которыми вы обернете книгу; аппликация из цветной бумаги или коллаж на внешней и внутренней стороне обложки; фото из личного архива и др. Обложка может быть в старинном или современном стиле, не бойтесь экспериментировать.

3. Название. Подростку предлагается придумать название своей книге и написать его на первой странице. Оформление названия на усмотрение подростка.

4. Заполнение книги. Психолог предлагает подростку используя афоризмы, стихи, тексты любимых ими песен и конечно свое творчество (стихи, истории, высказывания) начать заполнять книгу. Ее страницы могут быть посвящены каким-то конкретным темам или быть произвольными. Главное условие — книга должна быть о безопасной и здоровой жизни. Для иллюстраций используются собственные рисунки, фотографии, вырезки из журналов и т.п. Не обязательно заполнить книгу за один раз. На этом занятии делаются несколько наиболее интересных для

подростка страниц. Остальные заполняются на последующих занятиях (работать над книгой можно в течение всей коррекционной программы).

5. Презентация. Подросток презентует свою книгу.

6. Обсуждение:

— Мы условно назвали нашу книгу «О безопасной и здоровой жизни», а какие еще по содержанию книги своей жизни пишут люди?

— Как тебе кажется, что может отражать обложка книги, что она говорит об авторе? О чем может сказать твоя обложка?

— А о чем говорит название?

— Чему посвящены первые страницы твоей книги?

— Кому бы ты хотел дать почитать свою книгу?

— Что на твой взгляд делает нашу жизнь безопасной и здоровой?

Мое состояние (для работы с группой)

*Цель:* актуализация, проживание и трансформация различных эмоциональных состояний.

*Необходимые материалы:* магнитофон, музыкальные композиции, отражающие различные эмоциональные состояния, музыкальные инструменты.

*Ход работы:*

1. Группа делится на микрогруппы (4-6 человек). Внутри микрогруппы каждый из участников проговаривает, какое из своих состояний он хотел бы прожить (проиграть, показать). Задача участников: используя музыку (музыкальные инструменты), пластику и мимику как можно полнее раскрыть заданное состояние. Тот, чье состояние показывают, выступает в качестве зрителя. По очереди в микрогруппах проживаются состояния всех участников. В этой игре важно так организовать пространство, чтобы подгруппы не мешали друг другу.

Если вы работаете с небольшой группой подростков, то делить их на подгруппы необязательно.

2. Обсуждение:

- Каких состояний было проиграно больше всего?

- Как выглядит ваше состояние со стороны?

- Что из вашего состояния группа не показала, не смогла выразить?

- Как вам кажется, что могло бы повлиять на ваше состояние, изменить его?

- Какие из состояний человека легче выражать через пластику и мимику, а какие сложнее?

Почему?

3. Эксперимент. Ведущий предлагает провести следующий эксперимент:

- Сейчас мы все вместе вспомним чье-нибудь состояние. Кто хотел бы еще раз прожить свое состояние?

Один из подростков еще раз рассказывает о своем состоянии. Вся группа (или желающие) его показывают. Затем ведущий предлагает подростку-зрителю принять участие в пластико-драме своего состояния.

- Сейчас ты можешь сделать что-то, чтобы изменить свое состояние. Ты можешь взаимодействовать с ним, менять музыку, вводить новых персонажей из группы, делать что-то еще.

Эксперимент при наличии небольшого количества участников проводится со всеми. При наличии большой группы — на ваше усмотрение или по желанию (там, где это действительно нужно, где были негативные состояния). После того, как эксперимент закончен, состояние изменено или дополнено, снова проводится обсуждение.

4. Обсуждение:

— Как изменилось состояние?

— Что вы делали, чтобы его изменить?

— Если ваши действия по изменению состояния перевести на реальную жизнь, что это за шаги? Что необходимо сделать, чтобы изменить состояние постоянной тревоги (злости, агрессии, страха и т. п.)?

### **Дуальные скульптуры**

*Цель:* эмоциональное отреагирование.

*Необходимые материалы:* глина или соленое тесто, емкость для воды, вода, ветошь для вытирания рук, небольшой кусочек клеенки или плотного пластика для защиты стола, магнитофон, музыкальные композиции, отражающие различные состояния.

*Ход работы:*

1. Психолог предлагает подростку из имеющегося материала создать скульптуру на тему... Темы для скульптур должны отражать актуальные для подростков, находящихся в кризисе негативные

состояния: злость, гнев, обида, ненависть и др. Когда скульптура будет готова, к ней необходимо подобрать музыку, назвать ее и подобрать или написать к ней различные тексты, раскрывающие содержание состояния. Например, подросток делал скульптуру «Злость». Значит необходимо найти музыкальный фрагмент (как звучит злость), придумать историю или сказку про злость, вспомнить песню или слова из песни, где присутствует это состояние и т. п.

2. Негативные состояния проявились, и теперь психолог предлагает подростку подумать, какое позитивное состояние могло бы минимизировать то негативное, что он строил. Например, он спрашивает: «Какое позитивное состояние могло бы минимизировать злость?» Подросток называет это состояние, и психолог предлагает ему вылепить его из глины или теста. Когда скульптура позитивного состояния готова, к ней также необходимо подобрать музыку, тексты и т. п.

3. Презентация скульптур. Подросток презентует получившиеся у него пары, сначала скульптуру негативного, а затем позитивного состояния.

4. Обсуждение:

— Сравни две получившиеся у тебя скульптуры?

— Какую из скульптур было делать легче, какую сложнее? Почему?

— Если не знать названия скульптур, как определить содержание? Что, кроме музыки и текста, раскрывает позитивную или негативную направленность скульптуры?

— Как по человеку понять, в каком он состоянии?

— Что можно сделать, чтобы перевести его из негативного в позитивное состояние?

## **Мотивы и поводы суицидального поведения детей и подростков**

К основным факторам, способствующим суицидальному поведению детей и подростков, относятся:

- **Отношения с родителями**

Многие суицидальные попытки у молодых рассматриваются как отчаянный призыв о помощи, попытка пробить стену непонимания между младшим и старшим поколениями. Потеря доверительной связи с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидального синдрома у подростков. Существенную роль играет сохранность семьи в целом, ведь около половины подростков, совершивших попытки самоубийства, выросли в семьях, в которых один из родителей или умер, или покинул семью. Распад семьи, развод родителей является мощным фактором суицидогенности подростков. Немаловажную роль играют методы воспитания подрастающего поколения, применение физического насилия, тирания со стороны родителей.

- **Школьные проблемы**

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями и администрацией школы, реже с взаимоотношениями в классе. Однако они, не являясь непосредственной причиной самоубийств, приводят к снижению общей самооценки учащихся, появлению ощущения малозначимости своей личности, снижению сопротивляемости стрессам и незащищённости от негативного влияния окружающей обстановки.

Одна из причин детских и подростковых самоубийств в современном обществе – «прессинг успеха». Родители настраивают ребенка на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной работы. Страх ребенка не оправдать чаяний дорогих людей, гонка за успехом, высокие притязания создают у него невыносимое напряжение, гнетущую тревогу, с которыми в итоге растущий организм не может справиться.

Стремление к высоким оценкам, одновременное выполнение нескольких важных заданий, сверхактивное участие в общественной жизни, постоянное прилежание приводят к эмоциональному перенапряжению ребенка, в результате которого свои неудачи он воспринимает как трагедию, выход из которой – уход из жизни.

- **Взаимоотношения со сверстниками**

Здесь, безусловно, важное место занимают любовные взаимоотношения с лицами противоположного пола. В силу возрастных особенностей отношения между молодыми людьми эмоционально весьма значимы и жизненно необходимы. Любое охлаждение в привязанности, тем более измена или уход к другому, воспринимаются как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

- **Мода и подражание**

В последнее время самоубийство, особенно групповое, у подростков стало входить «в моду». Молодые люди, общаясь на интернет-сайтах, посвященных суициду, договариваются между собой о том, как и где им добровольно перейти границу между жизнью и смертью. Желание подростков подражать своим кумирам, ушедшим из жизни добровольно, приводит к решению следовать их примеру.

- **Одиночество**

Чувство одиночества весьма частая причина суицидального поведения детей и подростков. Порой дети переживают своеобразный феномен – «одиночество в толпе», когда их окружают знакомые, не желающие зла, родные люди, но дети чувствуют себя безгранично одинокими, эмоционально отвергнутыми, всеми покинутыми.

- **Депрессивные состояния**

Основным симптомом депрессии является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Человеком овладевают безнадежность, чувство вины, самоосуждения. Подросток, страдающий депрессией, постоянно ощущает свою бесполезность, нежелательность, в силу чего приходит к заключению, что такая жизнь не имеет смысла.

## **Диагностические признаки суицидального поведения**

### **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 человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

## 2. Капризность, привередливость.

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

## 3. Депрессия.

Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди 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 человеком.

## 4. Агрессивность.

Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему.

## 5. Саморазрушающее и рискованное поведение.

Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя на грани риска. Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях, – они везде ведут себя на пределе скорости и риска.

## 6. Потеря самоуважения.

Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения, считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

## 7. Изменение аппетита.

## 8. Изменение режима сна.

## 9. Изменение успеваемости.

## 10. Раздача подарков окружающим.

Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

## 11. Приведение дел в порядок.

Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок».

## 12. Психологическая травма.

Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести большое/сильное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

## 14. Перемены в поведении.

Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличия к общению, к жизни. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

## 15. Угроза.

Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслить, различным толкованиям она не поддается. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»... Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее.



Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

#### 16. Словесные предупреждения.

Не исключено, что подросток задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой»,
- «Надоело! Сколько можно! Сыт по горло!»,
- «Лучше умереть»,
- «Пожил – и хватит»,
- «Ненавижу всех и всё!»,
- «Ненавижу свою жизнь!»,
- «Единственный выход – умереть!»,
- «Больше не могу!»,
- «Больше вы меня не увидите!»,
- «Вы верите в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»,
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!»,
- «Выхожу из игры, надоело!».

#### 17. Активная предварительная подготовка.

Собирание отравляющих веществ и лекарств, боевых патронов; рисунки с гробами и крестами; разговоры о суициде как о лёгкой смерти; посещение кладбищ и красочные рассказы о них; частые разговоры о загробной жизни.

#### **Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?**

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;
- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
- Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- 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, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность

жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в каких ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в каких он еще нуждается в помощи и руководстве.
- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.
- Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, как вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передадут ее.
- Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать с позиции нравочений (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
- Сосредоточьте свое внимание, вслушайтесь в чувства, позвольте ребенку, не перебивая его, излить вам свою душу.
- Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
- Проявляйте искренний интерес, не прибегая к «допросу с пристрастием». Задавайте прямые вопросы: «Что случилось?», «Что произошло?».
- Когда вы не знаете, что сказать, как утешить, как защитить своего ребенка, просто будьте рядом! не оставляйте ребенка одного!

