

## Детско-родительский клуб « Отцы и дети»

Номинация «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних,  
психолого- педагогическая поддержка семьи и формирование ценностных  
установок жизнеутверждающей направленности»

Таранец Елена Николаевна

Педагог-психолог МАОУ СОШ №24 г.Армавир

2024 г.

## Пояснительная записка

Взаимоотношения подрастающего ребенка с родителями , формирование жизнестойкости подростка, была и остается одной из актуальных проблем педагогики и психологии. Особенно эта проблема обостряется в сложные критические периоды жизни общества, когда наиболее остро ощущается необходимость в личностях, способных самостоятельно, по-новому разрешать возникшие трудности. Жизнь ребенка состоит из двух важных сфер: школа и семья, которые подвергаются изменению, развитию. Одной из важных и насущных проблем является сотрудничество школы и семьи. Успешное решение задач воспитания возможно только при условии взаимодействия семьи и школы. Сотрудничество семьи и школы становится все более актуальным и востребованным. Обе стороны предъявляют свои, порой справедливые претензии. Так учителя жалуются на отсутствие интереса у родителей к школьной жизни своих детей, порой плохое воспитание, отсутствие моральных ценностей, пассивность. Родители же в свою очередь недовольны чрезмерными нагрузками, равнодушием педагога, взаимоотношениями в детском коллективе. Как писал в свое время великий русский педагог В. Сухомлинский: «В семье закладываются корни, из которых вырастают потом и ветви, и цветы, и плоды. На моральном здоровье семьи строится педагогическая мудрость школы».

Одно из важнейших направлений воспитательной работы школы – профилактика суицидального поведения несовершеннолетних, формирование жизнестойкости обучающегося. Поскольку ,согласно статистическим данным, основная доля причины суицидального поведения приходится на семью, а точнее, на детско-родительские взаимоотношения, успеха в этом направлении можно добиться только в тесном сотрудничестве семьи и школы.

В качестве инструментария становления личности ребёнка , формирования его ценностных установок жизнеутверждающей направленности используется работа детско-родительских клубов в сопровождении педагога-психолога на базе школы .

**Целью работы** является профилактика отклоняющегося поведения детей подросткового возраста.

### **Задачи:**

1. Оказание социально-психологической и педагогической помощи семьям несовершеннолетних, имеющим отклонения в поведении либо проблемы в обучении.

2. Формирование навыков здоровых взаимоотношений между членами семьи.
3. Овладение как родителями, так и детьми инструментами конструктивного разрешения возникающих конфликтных ситуаций.
4. Формировать навыки самосовершенствования, самосознания и самоконтроля.

Работа клуба предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

- семинары и круглые столы для родителей
- развивающие занятия для подростков
- совместные практикумы для детей и родителей

Возрастная категория обучающихся- 11-15 лет. Периодичность проведения встреч клуба- 2 раза в месяц.

Предполагаемые результаты:

Родители и дети научатся:

- Применять способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в семье
- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- формулировать свои затруднения;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

## План работы детско-родительского клуба « Отцы и дети»

№ п/п	Содержание	Срок исполнения
1.	-Презентация клуба» – «Искусство жить под одной крышей» -«Идеальный родитель» - (практикум для родителей по разбору неординарных ситуаций)	октябрь
2.	-Семинар для родителей «Наказывая, подумай. Зачем?» - Занятие с подростками (Упражнения по поднятию самооценки)	ноябрь
3.	- работа с подростками «Тайна моего «Я»» (упражнения по самопознанию)  -Круглый стол для родителей «Откуда берутся проблемные дети?»	декабрь
4.	-Викторина для родителей «Какой я родитель?»  -Практикум «Как научить детей самовоспитанию»	январь
5.	- Совместный практикум «Сотворение мира»  -Вечер вопросов и ответов (по вопросам семейного воспитания)	февраль
6.	- Семинар для родителей «Материнская любовь»  -«Мы и наши эмоции» (Совместный практикум по овладению навыками саморегуляции)	Март

7.	<p>- Круглый стол «Секреты семейного общения»</p> <p>-Совместный практикум «Наше тело – дом нашей души» ( упражнения на формирование жизнестойкости)</p>	апрель
8.	<p>- работа с подростками «Ваше будущее определяете вы»</p> <p>- Совместный практикум (релаксационные упражнения для снятия эмоционального напряжения )</p>	май

## Приложения

## Практикум «Идеальные родители»

Цель: познакомить родителей с современными социально- психологическими подходами к воспитанию ребёнка.

Задачи:- познакомить родителей с итогами анкетирования « Родители глазами детей»;

-раскрыть качества « идеальных» родителей;

- научить родителей открыто выражать свои чувства по отношению к поступкам детей

Оборудование:

- Стенд, на который помещены закрытые карточки с качествами идеальных родителей;
- Итоги анкетирования «Родители глазами детей»(видеоролик);
- Карточки с заданиями для родителей;
- Фооновая музыка.

Условия поведения: для участия в практикуме необходимо создать 2 группы(команды ) родителей.

ХОД ВСТРЕЧИ :

Ведущий. Идеальные родители... Эта тема затрагивает всех и каждого, ибо каждый из нас чей-то родитель и каждый из нас чей-то ребенок. Когда дети маленькие, родители для них — верх совершенства, они принимают идеалы и ценности, нормы морали и поведения родителей. С возрастом происходит смена значимых лиц, перестройка взаимоотношений со взрослыми. Чем взрослее ребенок, тем критичнее его отношение к родителям.

Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными. Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях. К счастью, наше время таково, что большинство родителей осознанно и обдуманно относятся к появлению ребенка на свет, а главное — понимают, что накормить, обуть и купить много игрушек — еще не все. Следует помочь будущему человеку набраться уверенности и сил, понять, чего он хочет,

научить строить отношения и добиваться целей. Без этого в изменчивом конкурентном мире нынче не достигнешь успеха и счастья.

Сегодняшняя наша встреча построена на основе анкетирования «Родители глазами детей», проведенного в нашей школе. Мы познакомимся с его результатами и примерим на себя роли «идеальных родителей», поучаствовав в предложенных конкурсах. Только ответив на предложенные вопросы и выполнив задания, мы сможем узнать формулу идеальных родителей.

Для этого на сцену мы разделимся на 2 команды ( по 5–6 человек), которые и помогут нам ответить на очень непростой вопрос: «Какие же они, идеальные родители?» Сделать это можно, только правильно ответив на предложенные вопросы и решив задания. За каждый правильный ответ команды получают право открыть одно из качеств идеальных родителей.

#### 1-й конкурс. «Возрастная психология»

Ведущий: В этом конкурсе предстоит определить возраст ребенка по психологическим характеристикам. Знание возрастной психологии необходимо для того, чтобы расти вместе с ребенком, понимать его, ведь на каждом возрастном этапе ребенок разный и перед ним стоят разные задачи, помочь решить которые могут только родители.

Участники получают конверт с заданиями.

А пока команды готовятся, мы обратимся к результатам анкетирования, которое было проведено среди наших детей.

Ведущий показывает видеозапись с ответами детей на первый вопрос: « Расскажи о своих родителях, какие они?».

Ведущий: Сейчас мы вернемся к участникам конкурсной программы и заслушаем их ответы по первому заданию, в котором они должны были определить возраст детей по предложенным характеристикам.

Итак, за правильные ответы наши участники получают право открыть карточки с качествами идеальных родителей.

Ведущий комментирует характеристики.

Первая характеристика — это любовь и принятие ребенка таким, какой он есть, независимо от его успешности, особенностей, соответствия нашим ожиданиям и представлениям о том, «каким я хочу видеть своего сына или дочь». Принятие — это основа конструктивных отношений с ребенком. Важно, чтобы эти отношения были настоящими, так как ребенок чувствует любую фальшь. Если родители, самые близкие, значимые, авторитетные люди, не готовы дать нам безусловную любовь, то чего же мы можем ждать от других людей? Только родители способны любить ребенка независимо от того, худой он или толстый, интеллектуально одаренный или тугодум, гиперактивный или неторопливый, красивый или не очень.

Вторая, не менее важная характеристика, — это помощь в понимании мира, обозначении границ приемлемого и недопустимого поведения. Здесь задача родителей — объяснить, «что такое хорошо и что такое плохо». Родители именно те люди, которые первыми начинают показывать ребенку нормы и границы дозволенного и запретного, приемлемого и недопустимого. Обозначение границ помогает ребенку структурировать картину мира, ориентироваться в нем. Ребенок, которому неизвестны правила и нормы, теряется от неопределенности, чувствует себя брошенным, не ощущает комфорта и безопасности, ну а далее сам начинает устанавливать грань допустимого и дозволенного. Чаще всего это приводит к нарушениям поведения, сложностям в принятии любых рамок, правил и стандартов. Здесь, во-первых, важно взвесить принципиальность и важность запретов, во-вторых, определить форму, в которой выставляются ограничения и запреты, в-третьих, следует наказание и осуждение поступка, а не личности в целом.

А мы продолжаем конкурсную программу.

## 2-й конкурс. «Темперамент»

Ведущий: Темперамент- это врожденное свойство нервной системы реагировать на раздражители. Когда ребенок еще совсем маленький, не обременен условностями и не «задавлен» воспитанием, в нем ярче всего проявляется естественный темперамент.

Наши участники получают конверт со вторым заданием, в котором им предстоит по словесному описанию определить тип темперамента ребенка.

Ведущий: А мы вернемся к нашему исследованию «Родители глазами детей». На вопрос «Если бы я был(а) моим папой (моей мамой)» дети ответили так: (видео с ответами детей).

Ведущий: Сейчас мы возвращаемся к участникам конкурсной программы и слушаем их ответы по знанию типов темперамента.

Итак, наши участники за правильные ответы получают право открыть еще одну карточку с качеством идеальных родителей.

Третья характеристика идеальных родителей — это последовательность и согласованность в действиях, запретах и разрешениях. Принципиальное значение для воспитания любого ребенка имеет последовательность действий, санкций, поощрений и наказаний. Беда, если наше настроение влияет на то, что сегодня мы разрешили ребенку что-либо, что вчера запретили, потому что изменилось наше настроение. Вторая беда связана с несогласованностью слов и действий взрослых, с которыми общается ребенок. Разногласия взрослых по поводу воспитания ребенка — явление распространенное, но стоит помнить, что ребенок не должен знать об этих разногласиях.

Четвертая характеристика идеальных родителей — умение слышать и понимать ребенка. Умению слышать и понимать ребенка, строить с ним конструктивные отношения можно учиться. Человек не рождается на свет профессионалом ни в одной области, в том числе и в профессии родителя. Помните, что ребенок совсем не обязан быть таким, каким вы его хотите видеть. Он должен вырасти самим собой. Уравновешенность придет с годами, память и внимание можно развить, социальным навыкам научиться, но сбои в эмоциональной сфере, основой которых зачастую является неприятие родителями тех или иных черт сына или дочери, неадекватные реакции на поведение ребенка корректируются очень сложно, оказывая влияние на жизнь ребенка в самых разных сферах.

Здесь важно отмечать любые успехи ребенка, пусть даже минимальные. Важно помнить и о воспитании собственным примером. Следует научиться не просто слушать, а слышать своего ребенка, проникая в его чувства и переживания. Необходимо уметь доносить до ребенка свои требования, пожелания и предложения. Для сообщения ребенку своих идей и мнений стоит выбирать эффективные методы.

### 3-й конкурс. «Я-послания»

Ведущий: Одним из важных умений является использование «Я-посланий». Речь идет о способе выражения собственных эмоций и чувств. В одной и той же ситуации мы можем сказать: «Ты меня расстроил», а можем: «Я расстроился», «Твое поведение меня тревожит» или «Я тревожусь о тебе». Простая игра слов имеет глубокий психологический смысл. Выраженное в форме «Ты-послания» сообщение наделяет ребенка ответственностью за наши чувства. Ответной реакцией станут обида, агрессия или чувство вины. Использование «Я-посланий» разделяет поступок ребенка и наши чувства по этому поводу и оставляет больше возможностей для конструктивного диалога. Другой стороной пользы «Я-посланий» является то, что, сообщая ребенку о своих чувствах, мы учим его быть более открытым, показываем ему, что не стоит бояться негативных переживаний. Открытое и искреннее

высказывание своих чувств способствует взаимопониманию и дальнейшему диалогу.

Родители получают карточки с описанием проблемной ситуации и вариантами высказываний в виде «Ты-сообщений» и «Я-сообщений». Необходимо выбрать те, которые наиболее соответствуют «Я-сообщению».

Ведущий: Мы продолжаем знакомиться с результатами анкетирования «Родители глазами детей».

Следующий вопрос заставил детей задуматься над тем, как их надо воспитывать. (видео с ответами детей).

Ведущий: Теперь мы заслушаем ответы наших участников и узнаем, как они научились использовать технику «Я-посланий» в общении с детьми. Они получают право открыть оставшиеся качества идеальных родителей.

Расти вместе с ребенком, учитывая, что перед детьми и подростками на разных этапах развития стоят разные задачи — так можно сформулировать пятое качество идеальных родителей. Многие родители говорят о том, что на определенных этапах развития ребенка общение с ним доставляло удовольствие, не возникало сложностей, а какие-то этапы были особенно сложны. Кому-то лучше всего было иметь дело с младенцем, кто-то с восторгом пережил возраст «почемучек» (4–5 лет), а кому-то удается найти гармонию с ребенком в период кризиса 6-7 лет. Причина здесь лежит в наших индивидуальных особенностях. Но истинно хорошие родители растут и меняются вместе с ребенком, предоставляя ему столько свободы и заботы, сколько необходимо в тот или иной период развития. На каждом этапе своего развития ребенок решает так называемые «задачи возраста», овладевая своим телом, усваивая навыки самообслуживания, приобретая знания и тренируя интеллектуальные процессы, строя отношения со сверстниками, взрослыми и младшими детьми. Наша взрослая задача — «сопровождать», быть рядом сначала физически, а затем рационально и эмоционально, подтверждая свою готовность к диалогу и поддержке, но не проживая жизнь ребенка вместо

него и не вторгаясь в то жизненное пространство, на котором он должен научиться сам решать задачи и удовлетворять свои потребности.

Ценить и уважать свою уникальность, свободу и развитие — следующая характеристика идеальных родителей. Принять тот факт, что ребенок не часть нас, а самостоятельное существо, имеющее право, возможности и способности принимать решения и совершать выбор, могут лишь те родители, которые ценят и свою свободу, дорожат своей самостоятельностью.

Принесение своей жизни в жертву ребенку рано или поздно оборачивается сложностями для обеих сторон или хотя бы для одной из них. Безраздельное внимание к ребенку, потребность и требование участия во всех его делах, отказ от личной жизни или карьеры оборачиваются внутренним напряжением, взаимной неудовлетворенностью, даже конфликтами. Чем интереснее, значительнее, эмоционально и интеллектуально насыщеннее становится наша жизнь, тем более интересными и значительными людьми мы останемся для своего ребенка, когда он повзрослеет и станет нам настоящим другом. Помните, что ваша жизнь не заканчивается вместе с рождением на свет малыша и может продолжаться не только в нем. Уважать, ценить и принимать уникальность личности своего ребенка мы можем лишь тогда, когда сами ценим, уважаем и принимаем собственную уникальность и свободу.

Сегодня, уважаемые родители, мы с вами говорили, казалось бы, о простых истинах. Однако как трудно в нашей повседневной жизни следовать этим нехитрым заповедям, как трудно соответствовать громкому эталону — «идеальный родитель». И все же это необходимо, ведь на карту поставлены судьбы не абстрактных, а реальных, наших единственных и неповторимых детей. Пусть наши отношения с ними будут гармоничными и пусть ваши дети с гордостью говорят окружающим: «Мои родители — идеальные!»

Ведущий подводит итоги конкурсной программы,

Способы и упражнения саморегуляции

Задачи:

Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Создание положительного эмоционального фона.

Психологическая коррекция, связанная с состоянием тревожности у ребенка.

Создание позитивного отношения учащегося к окружающему миру.

Сценарий релаксации (вводная часть перед сеансом).

Найди любую точку и постарайся на ней сосредоточить свой взгляд.  
Медленно начинай закрывать глаза.

Кисти и руки.

Начни с левой кисти. Сильно сожми ее. Почувствуй напряжение в кисти и руке при сжатии. Теперь расслабь руку. (Повторить 5 раз). То же повторить для левой руки. Ощути, насколько лучше они чувствуют себя расслабленными.

Руки и плечи.

Вытяни руки вперед. Подними их над головой. Заведи их назад. Почувствуй напряжение в плечах. Сильнее вытяни руки. Теперь дай рукам упасть вдоль тела. Повторить 3-4 раза. Ощути, как они чувствуют себя расслабленными.

Плечи и шея.

Подними плечи к ушам и втяни голову в плечи. Напряги их, расслабь и почувствуй тепло. (Повторить 3-4 раза).

Рот.

Сильно сожми зубы. Напряги мышцы шеи, чтобы зубы сжались сильнее. Теперь расслабься. (Повторить 2-3 раза).

Лицо и нос.

Наморщи нос. Как можно больше морщинок. Сильно-сильно. Расслабь нос. Повтори 3-4 раза. Ощути, какое лицо милое, гладкое, расслабленное. Живот.

Напряги мышцы живота. Живот напряжен. Не двигайся. Держи живот. Теперь расслабься. Живот становится мягким. (Повторить 3-4 раза). Почувствуй себя удобно, расслабленно.

Ноги и стопы.

Упрись подошвами в пол. Можешь помочь себе всей тяжестью ног. Упирайся, разведи подошвы в стороны. Теперь расслабь ноги. (Повторить 3-4 раза). Приятно, никакого напряжения.

Все тело.

Расслабься как можно больше. Почувствуй расслабление каждой мышцы. Почувствуй, насколько ты спокоен. Встряхни руки. Теперь ноги. Покрути головой. Теперь медленно открой глаза.

Молодец!

**УПРАЖНЕНИЕ 1. «ПЯТЕРКА»** Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время – от 10 до 30 секунд (согласитесь, совсем немного). Сделайте паузу. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь – какие пять звуков доносятся до вас? Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.). Если внимание начнет ускользать (наверняка), просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» – и снова вернитесь к заданию.

**УПРАЖНЕНИЕ 2. «МЫСЛИ НА БУМАГЕ»** Полезно использовать либо на ночь, перед засыпанием, либо если чувствуете, что «голова пухнет от дел». Возьмите лист бумаги (или создайте новый документ на устройстве) и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове, в хаотичном порядке, независимо от их важности. И так до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.

**УПРАЖНЕНИЕ 3. «РАСТЯЖКА» МЫШЛЕНИЯ** Наше мышление работает обычно по привычным схемам, но далеко не всегда они самые эффективные. Эффективное мышление – это то, которое помогает решать проблемы, достигать целей и не «загонять себя» в страхи и негатив. Поэтому, если вы замечаете у себя склонность к пессимизму и тревожности, попробуйте «растянуть» свое мышление (сделать его более гибким) с помощью мыслительной игры. Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу или мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...». Вероятно, идеи не появятся «как из рога изобилия», не сдавайтесь. Если совсем ничего в голову не приходит, подключите фантазию: а если бы речь

шла о другой планете? Или о другом мире? Например, «сегодня ужасно холодная погода... и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет». Или «я опять накосячил с отчетом... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу». Цель упражнения – сбить себя с протоптанных (в том числе на уровне нейронов) путей негативной оценки ситуации.

**УПРАЖНЕНИЕ 4. ВООБРАЖЕНИЕ С ПОЛЬЗОЙ** В психотерапии направленное использование образов называется визуализацией. Вот представьте сейчас, что вы отрезаете дольку лимона. Или кусаете зеленое хрустящее яблоко. Представили? Если да, то наверняка почувствовали, что во рту появилась слюна. Это организм отреагировал на образ, хотя в реальности ничего не происходило. Наш организм очень доверяет тем образам, которые мы создаем в психике. Помните, пожалуйста, об этом, если любите проигрывать в голове картинки со страшными исходами. И не удивляйтесь, что становится реально тревожно. Как можно использовать эту особенность? Если кратко, то, желая стать, например, более бодрым, мы должны представить себя именно таким (и желательно сопровождать это образами – например, как солнце посылает энергию через свои лучи и они наполняют нас энергией). Если же нужно расслабиться – тогда к вашим услугам другие образы – например, как после бани или массажа вы пьете ароматный чай. А еще воображение поможет отреагировать эмоции, например гнев: необязательно бить посуду или оргтехнику в реальности, можно проделать все это в воображении, эффект облегчения тоже будет.

## Снятие стресса и релаксация

Цели: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику людей.

### Текст 1.

«Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам, ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки - в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох - и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох - медленный выход... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох - и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплому лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам - медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох - и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: Вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо - в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное.. Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох - и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох - и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох - и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох - и приятное тепло наполнило руки... Выдох - расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Вы отдыхаете...

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер...

Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно-тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения,

затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело...

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук..., вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч - солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете:

А теперь ваше внимание - на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает

легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно - прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно - прохладен, все ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2 - 3 минуты)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе - настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе - слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох - вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох - опускаетесь вниз... Вдох - вверх, выдох - вниз...

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание - ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох - как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите

глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох - энергичный и резкий. Вдох - глубокий, выдох - энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение

Для работы с родителями :

Анкета

1. Считаете ли Вы себя хорошими родителями?
2. В чем это проявляется?
3. Умеете ли Вы прощать своего ребенка?
4. Ведете ли Вы доверительные разговоры со своим ребенком?
5. Какие методы наказания своего ребенка Вы используете?
6. Как, по Вашему мнению, относятся к Вашему ребенку в школе и классе?
7. Каким Вы видите своего ребенка в будущем?

## Тест для родителей «Я и мой ребенок»

Цель: выявить роль родителей в воспитании детей.

Можете ли Вы:

1. В любой момент оставить свои дела и заняться ребенком?  
А. Могу и всегда так делаю - А (3 очка)  
Б. Могу, но не всегда так поступаю – Б (2 очка)  
В. Не могу - В (1 очко)
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?  
А. 3 очка  
Б. 2 очка  
В. 1 очко
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?
5. Сохранить самообладание, даже если ребенок вывел Вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?
8. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
9. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?
10. Не прореагировать, если Ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребенка?
11. Устоять против просьб и слез, если Вы уверены, что это каприз?

Результативность: от 30 до 39 очков: ребенок – самая большая ценность в Вашей жизни.

Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относиться к нему с уважением.

от 16 до 30 очков: забота о ребенке для Вас второстепенный вопрос. Вы обладаете

способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и

целенаправленно.

менее 16 очков: у Вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает

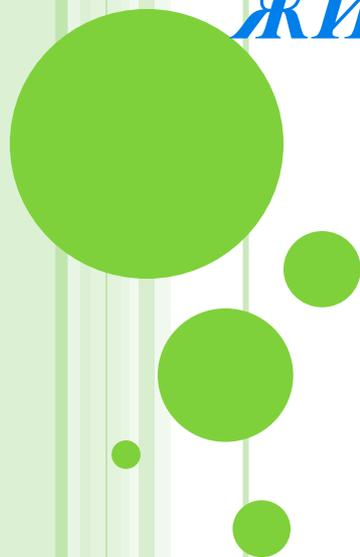
либо знаний, как сделать ребенка личностью, либо желания добиться этого, а возможно, и того и другого.



*«РАБОТА ПЕДАГОГА-  
ПСИХОЛОГА ОО ПО  
ПРОФИЛАКТИКЕ  
ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ».*

Подготовила  
педагог-психолог МАОУ- СОШ № 24 г Армавир  
Таранец Елена Николаевна

***САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО ВСЕГДА  
ИНТЕРЕСОВАЛО ПРОСВЕЩЕННОЕ  
ЧЕЛОВЕЧЕСТВО- ЭТО ЗАЩИТА  
ЖИЗНИ И ИНТЕРЕСОВ ЧЕЛОВЕКА.***



- Сегодня глобальные проблемы, возникшие в ходе развития цивилизации , поставили перед обществом ряд вопросов:
- -как выстоять перед лицом природных и техногенных катастроф?;
- Как справиться с межэтническим противостоянием и религиозной нетерпимостью?;
- Что противопоставить терроризму, преступности, насилию?
- Исследования показали, все , кто попадает в зону влияния этих проблем- участники и свидетели травматических событий. Выходят из зоны с синдромом, получившим название ПТСР. В широкую практику этот синдром вошел под название **посттравма.**



- Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.



- *В 3 года появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания).*
- *От трех до пяти лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.*



- *В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.*
- *Дошкольники чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого-то из взрослых в семье.*
- *В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным.*
- *В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.*



○ *Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.*

*Однако, бывают другие страхи, их называют «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справляться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей.*

*Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта), изменение стиля воспитания.*



# КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ТРЕВОГИ У РЕБЁНКА:



- 1. Испытывает постоянное беспокойство.*
- 2. Трудности в концентрации внимания.*
- 3. Мускульное напряжение чаще в области лица и шеи.*
- 4. Раздражительность.*
- 5. Нарушение сна.*

*Если присутствуют 2-3 критерия, то ребенок тревожен.*



# ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ВОЗМОЖНОГО РАЗВИТИЯ БЕСПОКОЙСТВ (СТРАХОВ)

- **Урбанизация** (дети чувствуют себя одинокими, им трудно находить постоянных друзей, сложно самостоятельно организовывать свой досуг);
- **излишняя опека взрослых;**
- **наличие отдельных благоустроенных квартир** (возможность общаться со взрослыми и со сверстниками, играть с другими детьми)



# ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ВОЗМОЖНОГО РАЗВИТИЯ БЕСПОКОЙСТВ (СТРАХОВ)

- **Ограниченная двигательная активность** (беспокойство развивается у детей, которые недостаточно двигаются, не участвуют в коллективных играх, поскольку игра для ребенка была и остается лучшим средством избавления от всех страхов);



- **Причина многих детских страхов — в матери, вернее, в ее неправильном поведении в семье.**

**Так, дети больше страдают от различных страхов, если считают главной в семье мать, а не отца.**

**Нервно-психологические перегрузки работающей и доминирующей в семье матери вызывают у детей ответные реакции беспокойства.**



- **На родительские конфликты** дети чаще всего реагируют появлением страхов. Так, дети-дошкольники из конфликтных семей более часто, чем их сверстники боятся животных, стихии, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары.
- Появление страхов зависит и от **состава семьи** (наиболее подвержены страхам единственные дети, которые становятся в семье эпицентром родительских забот и тревоги). **Чем больше в семье детей, тем меньше у них страхов**



○ **Играет роль и возраст родителей.**

Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлению беспокойства и тревоги, а у родителей после 35 лет - дети более беспокойны и тревожны.



# АЛГОРИТМ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ С ПОСТТРАВМОЙ

- Профилактическая работа с обучающимися
- первичная диагностика
- вторичная диагностика
- индивидуальная диагностика
- коррекционная работа



# МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ

- -игротерапия ( игры по преодолению страхов по А.Захарову)
- -сказкотерапия ( Н. Амбросьева « Класный час с психологом»)
- -куклотерапия
- -арт-терапия
- -песочная терапия
- -релаксация
- -индивидуально-групповые занятия
- -улучшение детско-родительских отношений



# ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ

Используется для  
снижения  
напряженности,  
мышечных зажимов,  
тревожности.



Повышает уверенность в  
себе, снижает страхи,  
тревожность



# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МУЗЫКА

Успокаивающая и  
восстанавливающая  
музыка способствует  
уменьшению  
эмоциональной  
напряжённости,  
переключает внимание.





# РЕЛАКСАЦИЯ

Обеспечивает гармонизацию уровней эмоциональной регуляции и снижение уровня тревожности.

- Подготавливает тело и психику к деятельности,
- Сосредоточивает на своём внутреннем мире,
- Освобождает от излишнего нервного напряжения.



# УЛУЧШЕНИЕ ДЕТСКО - РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ



Многие трудности ребенка должны разрешаться через призму семейных отношений: изменяя семейную ситуацию, корректируя, прежде всего отношение к ребенку, мы разрешаем его проблему.

Работа совместно с семьёй ребёнка позволяет создать условия для раскрытия личности малыша, создать ему возможности проявить себя, свои чувства и эмоции; способствовать обогащению эмоционального мира родителей и детей; содействовать повышению самооценки детей, приобретению ими чувства собственной значимости.



# АРТ-ТЕРАПИЯ

Способствует актуализации страхов, повышению уверенности в себе, развитию мелкой моторики, снижению тревожности.



# КУКЛОТЕРАПИЯ

Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.

Оживляя свой страх, играя с ним, ребенок бессознательно запечатлевает то, что он может сам управлять своим страхом. Ребенку предлагается придумать историю про свой страх, разыграть ее. После окончания спектакля куклы-«страхи» уничтожаются.



**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ!**