

## Методические рекомендации по проведению родительского собрания

**Цель:** познакомить родителей с проблемой аутодеструктивного поведения в подростковой среде, обратить внимание родителей на проблемы взаимоотношений детей и взрослых, оказать профилактическую помощь родителям.

### **Задачи:**

- изучить, обобщить, систематизировать теоретический и практический материал по проблеме аутодеструктивного поведения несовершеннолетних.
- предоставить возможность родителям задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком;
- формировать представления о разных способах детско-родительских отношений;
- содействовать формированию у родителей представлений об истинном родительском авторитете и актуализации потребности его проявления в отношениях с детьми.

В рамках собрания необходимо предусмотреть 2 блока (*теоретический и практический*).

### **Профилактика аутодеструктивного поведения несовершеннолетних:**

#### 1. теоретический (20 мин):

- увеличение значения психической грамотности родительской общественности в вопросах профилактики аутодеструктивного поведения;
- обозначение основных причин и проявлений аутодеструктивного поведения несовершеннолетних;
- ознакомление родителей с мерами профилактики возникновения аутодеструктивного поведения у несовершеннолетних.

#### 2. практический (20 мин):

- просмотр видеороликов, выполнение упражнений, обсуждение, обратная связь.

**Целевая аудитория:** родители обучающихся 5-11 классов.

**Рекомендуемое время проведения собрания** – 40 минут.

### **Ход родительского собрания**

Главное в семейном воспитании – достижение душевного единения, нравственной связи родителей с ребёнком. Родителям ни в коем случае не стоит

пускать процесс воспитания на самотек и в более старшем возрасте, оставлять повзрослевшего ребенка наедине самим с собой. В семье нет двух миров – взрослых и детей, есть один мир семья. Любое нарушение данной связи ведет к дисгармонии детско-родительских отношений. Нарушения в системе детско-родительских отношений и являются главной причиной проблем развития и социализации ребенка.

В современных исследованиях выявлена прямая зависимость влияния семейного фактора на особенности развития ребенка. Психологическая грамотность родителя во многом выступает залогом успешности ребенка и гармоничности отношений в семье. Вместе с тем, незнание родителями технологий и методов общения с ребенком зачастую приводит к серьезным трудностям детей – они становятся тревожными, агрессивными, перестают слушаться родителей, начинают конфликтовать с ними, а порой даже уходят из дома. Особенно часто это бывает в подростковом возрасте.

Мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, тревожную проблему риска аутодеструктивного поведения. В настоящее время проблема аутодеструктивного поведения среди детей и подростков стоит очень остро. Анализ суицидоопасных конфликтных ситуаций показал, что для подростка они могут складываться из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Однако, максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта, свойственные периоду детства, и создают ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества. Все это делает даже незначительную конфликтную ситуацию суицидоопасной для подростка, что подчас недооценивается родителями.

### **Каким образом может возникнуть суицидальная ситуация?**

Переживание социально-психологических кризисов связано с утратой подростком высокозначимой для него позиции в структуре внутрисемейного общения.

Если семейные отношения высокозначимы для подростка (в его системе ценностей), то он стремится к тому, чтобы его любили, понимали, доверяли ему, что бы его авторитет был высок.

Если семья малоценна, он будет избегать активного общения и пожелает отстоять свою автономию, чтобы ему не мешали жить так, как он считает нужным, будет стремиться к уединению.

Позиция ребенка в семье неоднократно меняется. Среди причин: рождение или смерть членов семьи, заключение брака, изменение экономического статуса семьи, переезд в другой город, болезнь и т.д. Например, дети не оправдывают ожиданий родителей и, как следствие, возникает взаимное раздражение,

эмоциональная холодность, психологическая напряженность. Изменение позиции может вызвать у подростка протест данных отношений или примирение с таким положением. Неприятие новой позиции в общении вызывает у подростка глубокий внутренний конфликт, ощущение потери, одиночества, утрату смысла жизни.

Суицидальное поведение является крайним средством манипуляции с целью оказать давление на семейное окружение и вернуть, таким образом, утраченную позицию, отношение родных. В других случаях, когда подросток осознает необратимость прежней позиции в общении и вместе с тем не чувствует в себе сил для продолжения жизни, возможен истинный суицид.

#### **Родителям следует помнить:**

➤ если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Несмотря на все свое стремление к взрослости, подростки еще недостаточно зрелы для этого и нуждаются в руководстве со стороны взрослых. В подростковом возрасте с особой остротой встает проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. Но отрочество — это еще не то время, когда дети могут совершенно обходиться без родительского контроля, просто нужно поменять соотношение этого контроля. Кстати, сами дети, что бы они ни заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия. Поэтому очень важно, чтоб мы, взрослые, помогли подросткам справиться с внутренними конфликтами. Именно от нас требуются терпение и гибкость поведения.

#### **Каким образом можно искать баланс контроля и самостоятельности?**

Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно разделить все предъявляемые к нему требования на три условные группы. К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается (возвращаться домой к определенному времени, звонить, когда задерживаешься). Ко второй группе относятся требования, варианты, выполнения которых мы как родители готовы обсуждать с подростком (сколько времени проводить за компьютером, как планировать свободное время). К третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется (с кем дружить, какие кружки посещать). Эти группы требований

необходимо обсудить с ребенком. Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: скажем, когда Вы уверены в том, что Ваш ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль можно передать ему.

Каждый возрастной период важен для человека. Но психологи единодушны в том, что подростковый возраст является особым для становления личности. От того, как подросток преодолет этот период, во многом будет зависеть дальнейшая судьба человека. И поэтому очень ответственная задача ложится на родителей и взрослых, которые окружают подростка. Для подростков характерны такие проявления, как агрессивность, конфликтность, негативизм, раздражительность, замкнутость, отстраненность от взрослых. Но все это временно, если мы – взрослые будем правильно себя вести, правильно строить общение с подростком, поддержим и поможем справиться с трудностями.

### *Просмотр и обсуждение видеоролика «Пойми»*

### **Пройдите экспресс тест: «Какой Вы родитель?»**

- Вы каждый день целуете ребенка, говорите ласковые слова или шутите с ним?
- Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
- Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, посещение родственников, прогулки на свежем воздухе и т.д.)?
- Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
- Вы знаете, как зовут его друзей?
- Вы знаете, чем любит заниматься Ваш ребенок?
- Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
- Вы знаете о его недругах, недоброжелателях?
- Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
- Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
- Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
- Вы первым идёте на примирение, разговор?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство "НЕТ", то **необходимо немедленно измениться**, услышать своего ребенка, пока не случилась беда!

## Что могут сделать родители, чтобы не допустить аутодеструктивного поведения детей:

### ➤ **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. Главное при этом делать акцент на мысли «**Я – не просто родитель, я – твой друг**». 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 (т.е. 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 подтверждение того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно для вас в жизни. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций» и родительские монологи о том, что правильно, а что не правильно. 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 — наш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также 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 распознать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
- **Не вмешивайте детей в решение семейных конфликтов.** Оберегайте юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений.
- **Позволяйте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета.** Уважительно относитесь к его позиции.
- **Содействуйте ребенку в решении разных вопросов:** помогите выбрать занятие по интересам, читайте и обсуждайте журналы, статьи из газет, ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск.
- **Доверяйте ребенку,** прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, последовательными.
- **Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Уважаемые родители, предлагаю Вам выполнить следующие упражнения.

### **Упражнение «Наши эмоции - наши поступки»**

Участникам предлагается продолжить предложения:

- Я огорчаюсь, когда...
- Я злюсь, когда...
- 4. - Мне плохо, когда...
- Я радуюсь, когда...
- Я спокоен, когда...
- Мне нравится, когда...
- Мне не нравится, когда...
- Мне хорошо, когда...

Как только эта часть работы будет закончена, участникам предлагается продолжить предложения дальше: «... когда... и я поступаю...». Затем следует обсуждение: о чем вы думаете, когда совершаете тот или иной поступок? Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Подтвердите или опровергните правильность утверждения: «Прежде, чем что-либо сделать, подумай!». В каких ситуациях этот постулат приемлем? Необходимо подвести участников к формированию у них следующей установки: «Вперед любого действия должна идти мысль!». Очень важно этому научить наших детей! Избавьтесь от негативных эмоций и решайте проблемную ситуацию с «холодной головой», конструктивным способом.

### **Упражнение «Светофор».**

Я всем раздам красные и зелёные карточки и буду зачитывать различные утверждения.

Если вы считаете, что утверждение верное, поднимаете зелёную карточку, если утверждение ошибочно – красную. Спорные ответы мы обсудим совместно.

#### **Высказывания:**

1. Ваш ребёнок запустил учёбу и где-то допоздна гуляет. Заставить его учиться, можно только, заперев его дома.
2. Крик - самый лучший и быстрый способ добиться своего.
3. Подросток раним, хотя и пытается скрыть это за маской безразличия, высокомерия и т.п.
4. Многочасовые прогулки, болтовня с друзьями - пустое времяпрепровождение.
5. Подросток должен быть эмоционально уравновешен и стабилен.
6. Подросток не склонен к самоанализу.

7. Подростки эгоистичны и совсем не думают о других.
8. Чрезмерное общение со сверстниками вредит подростку.
9. Самовоспитание и саморегуляция доступны подростку.
10. Подростка больше интересует окружающий его мир, нежели он сам.
11. Подростковый возраст в большинстве случаев сопровождается скандалами, ссорами.
12. В стремлении подростков к красоте возможны нелепости и перегибы (злоупотребление косметикой у девочек и т.п.).
13. Если подросток стремится к уединению - значит у него депрессия.
14. Если подросток игнорирует родителей, им следует ответить ему тем же.
15. Подростковый возраст - время, когда начинается половое созревание.
16. Подросток ещё не готов серьёзно думать о своём будущем.
17. Подросток уникален и непредсказуем.
18. Подростковый кризис непременно сопровождается протестом “против отцов”.

Обсуждение выбранных ответов.

### ***Просмотр и обсуждение видеоролика «Цените друг друга»***

В общении с подростком необходимо учитывать: противоречие подросткового возраста заключается в том, что ребёнок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности. Подросток — уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Эта промежуточная позиция доставляет массу неприятностей. Иногда дверь в мир взрослых захлопывается перед носом самими же значимыми взрослыми, с мотивировкой «ты ещё слишком мал», «не дорос, слушай взрослых». Часто родители, оказываются не готовыми к новому статусу ребёнка в семье и социуме. Внутренний кризис самооценки подростка возникает в связи с расширением и ростом возможностей и сохранением детско-школьного статуса.

В. А. Сухомлинский глубоко подметил основное противоречие во взаимоотношении подростка и взрослого: «Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я



самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины». Эту сложность и противоречивость внутреннего мира подростка родители должны понять и именно на основе этого понимания строить свои отношения с ним. Задача родителей — помочь подростку познать себя, оценить свои способности и возможности, найти свое место в сложном мире взрослых. Поскольку подростковый возраст - это период интенсивного формирования самооценки, очень важно, чтобы в семье правильно относились к успехам и возможностям ребенка. Если захваливание ведет к самоуверенности и зазнайству, то недооценка возможностей и способностей подростка может привести к развитию пассивности, замкнутости, неуверенности в себе. Следует бережно, с пониманием относиться к внутреннему миру подростка, его переживаниям, увлечениям. Умейте выслушать подростка, согласиться с ним, если он прав, переубедить, если ошибается. Требования, предъявляемые подростку, должны быть разумно аргументированы.

### Упражнение «Мостик».

Цель: достижение взаимопонимания, согласованности в действиях. Инструкция: на полу параллельно друг другу рисуются две линии (или выкладываются с помощью лент). Расстояние между линиями приблизительно 20-25 см. Это мост. Две группы: «родители» и «дети» (взрослый в роли ребенка). Задача: построить мост из частей (листы бумаги — «кирпичики», на которых записать, что является основой детско-родительских взаимоотношений, действия ожидания родителей и детей в этих отношениях (с позиции родителя и ребенка). Обсуждение.

Сейчас семья, школа, общество в целом в один голос транслируют лозунги: будь успешен, улыбайся, выгляди хорошо. На поддержку нет времени, понимание заменяется на фразу «все будет хорошо». Очень важно, чтобы родители умели:

- ✓ любить ребенка таким, какой он есть, позволять ему быть самим собой, а не исполнителем родительских амбиций;
- ✓ не считать себя правым и непогрешимым; чаще вспоминать собственное детство, чтобы уметь ставить себя на место ребенка;
- ✓ извиняться за свои ошибки и неправоту. Помните: хорошая и плохая мать отличаются не наличием ошибок, а тем, что они с ними делают;
- ✓ уметь слушать, признавать события жизни ребенка не менее важными, чем события жизни взрослого;
- ✓ считаться с мнением ребенка, учитывать его в реальных делах семьи, советоваться с ним;
- ✓ не унижать, не запугивать, не ругать публично, не сравнивать с другими детьми (если есть необходимость сравнить, сравнивайте ребенка с ним самим в другие периоды его жизни);
- ✓ при возникновении у ребенка неудач общаться с ним так, как общались бы с другом, попавшим в беду – поддерживая, разрешая выразить эмоции, помогая, а не превращаясь в испуганного или карающего родителя;
- ✓ быть правдивым, рассказывать о разных сторонах жизни;
- ✓ обеспечить ребенку право на приватность, собственную территорию, вкусы, ошибки, решения;
- ✓ уметь самому просить о помощи, не стесняться быть «слабым» и позволять это ребенку, но и не выручать его в тех делах, где он сам может справиться;
- ✓ быть примером в делах, а не на словах.

### *Просмотр и обсуждение видеоролика «Прививка любви»*

*Помните:* всё в наших руках, именно от нас, родителей, в большей степени зависит, каким вырастет наш ребенок, и войдет во взрослую жизнь. И самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения.