

# ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ, ПО ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ГАУ АО «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ»

# ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ, ПО ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

## Методические рекомендации

**Учреждение-разработчик:** Государственное автономное учреждение Астраханской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Составители:** Горобец К.В., Дорофеева Н.В.

**Предназначение:** для родителей; граждан, желающих принять на воспитание в свою семью детей, оставшихся без попечения родителей.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>	3
1. Раннее развитие ребенка. Система ранней помощи.	4
2. Как помочь ребенку учиться?	9
3. Возрастные кризисы детей и подростков: варианты развития.	11
4. Психологическая подготовка к экзаменам.	16
5. Рекомендации психолога родителям детей с ОВЗ.	17
6. Рекомендации гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей	20
7. Дети в ситуации развода родителей: этика поведения	22
8. Насилие в семье: скорая помощь родителям и детям	24
9. Буллинг в школе: как защитить детей.	28
10. Профилактика употребления ПАВ. Зачем подростку участвовать в СПТ?	31
11. Как помочь подростку с аутоагрессивным поведением и суицидальными намерениями?	34
<b>Заключение</b>	39
<b>Литература</b>	40
<b>Телефоны служб помощи</b>	41

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современная жизнь не стоит на месте и настраивает родителей на новые правила воспитания своих детей, порой в корне отличающихся от догм, которые прививались им самим от их же пап и мам.

Каждый родитель воспитывает своего ребенка в соответствии со своими собственными жизненными убеждениями. Однако стремительное развитие современности сумело изменить некоторые подходы в классическом воспитании и планировании беременности, формировавшиеся в обществе десятилетиями. Научные знания психологии, педагогики, физиологии стали доступны для родителей. Они изучают всевозможную специализированную литературу и интересуются мнениями специалистов задолго до появления ребенка. Им важно знать все о процессе развития беременности, последующих родов и психологических подходах к воспитанию, обучению и развитию своих детей. Они стремятся по максимуму конкретизировать все нюансы, чтобы облегчить будущую жизнь ребенка и не давить на него строгим воспитанием.

Данные методические рекомендации разработаны в рамках национального проекта «Образование» федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» с целью создания условий, направленных на повышение компетентности родителей в области воспитания детей.

Кроме того, это пособие для родителей обобщает опыт реализации программы психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям для обеспечения здорового и всестороннего психического развития детей и подростков на базе ГАУ АО «Центр психолого-педагогической, методической и социальной помощи» (далее – Центр). Для родителей и детей оказываются различные виды поддержки:

- определение особенностей детско-родительских отношений;
- психолого-педагогическая профилактика (своевременное предупреждение возможных нарушений в развитии личности ребенка, межличностных отношений в семье и с социальным окружением);
- выявление причин возникновения психологических проблем, их разрешение и восстановление эмоционального равновесия;
- эмоциональная поддержка родителей и помощь в решении личностных проблем, информирование по вопросам развития, обучения и воспитания ребенка с учетом особенностей его психофизического развития;
- ознакомление с методами и приемами воспитания и обучения относительно зоны ближайшего развития ребенка;
- информирование об особенностях семейного воспитания и обучения.

Круг вопросов, освещенных в методических рекомендациях, определен относительно наиболее острых и частых запросов и обращений родителей (законных представителей) ребенка, встречающихся в практике нашего Центра. Разъяснительные материалы для родителей подготовлены как обобщение научно-методического характера системных психолого-педагогических знаний.

## 1. РАННЕЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА. СИСТЕМА РАННЕЙ ПОМОЩИ.

В раннем возрасте происходят важнейшие изменения в психическом развитии детей – формируется мышление, активно развивается двигательная сфера, появляются первые устойчивые качества личности.

Важнейшей характеристикой этого возрастного этапа является неустойчивость эмоциональной сферы ребенка. Его эмоции, формируют в это время чувства, отражающие отношение к предметам и людям, ещё не фиксированы и могут быть изменены в соответствии с ситуацией. В связи с этим **предпочтителен мягкий, спокойный стиль общения с ребенком, бережное отношение к любым проявлениям его эмоциональности.**

В раннем возрасте **ведущей деятельностью является предметная**, она оказывает влияние на все сферы психики детей, определяя во многом специфику их общения с окружающими. Происходит развитие восприятия детей, определяемое тремя основными параметрами рассматривание предметов, ознакомление с сенсорными эталонами, сравнение предметов с ними.

Большое значение для развития личности ребенка раннего возраста имеет общение со взрослым. Родителям надо помнить, что представления о себе, первая самооценка малыша в это время тождественны той оценке, которую дают ему взрослые. Поэтому не следует ребенку постоянно делать замечания, упрекать его, так как **недооценка стараний может привести к неуверенности в себе и снижению желания осуществлять любую деятельность.**

Для малыша очень важно постоянство окружающего мира. Поэтому следует уделять особое внимание **режиму дня ребенка**. Режим дня дома должен соответствовать режиму дня в детском саду.

### Ранняя помощь родителям детей до 3 лет

**Что такое ранняя помощь?** Это система помощи ребенку, имеющему нарушения развития, которая интегрирует социальные, психологические, медицинские и образовательные услуги, чтобы обеспечить развитие и функционирование ребенка, поддержку и обучение его семьи в критически важные первые годы жизни ребенка.

**Для каких детей подходят программы Службы ранней помощи?**

Для детей (от рождения до 3-х лет):

- с трудностями или задержками в физическом, когнитивном, коммуникативном, социальном, эмоциональном и адаптивном развитии;
- имеющих диагностированное состояние, которое с высокой вероятностью приводит к задержке в развитии (серьезные нарушения здоровья);
- проживающих в условиях социального риска.

Для таких детей специалисты разрабатывают индивидуальные программы ранней помощи.

Индивидуальные программы ранней помощи направлены на развитие всех базовых навыков, а также любых навыков, которые ребенок осваивает в течение первых трех лет жизни. А именно:

- двигательные навыки (дотягиваться и брать игрушки, поворачиваться, ползать, ходить);
- когнитивные навыки (думать, помнить, решать поставленные задачи);
- коммуникативные навыки (слушать обращенную к нему речь, понимать, разговаривать);
- социально-эмоциональные навыки (играть, взаимодействовать с другими людьми, проявлять чувства);

- навыки самообслуживания (кушать, одеваться, мыться).

Индивидуальные программы ранней помощи носят непрерывный и длительный характер, предполагают регулярные консультативные встречи семьи со специалистами.

### **Чем ребенку могут помочь в Службе ранней помощи?**

Оценить уровень развития ребенка, выявить ограничения и трудности развития ребенка, сформировать адекватную «картину» ограничений ребенка, укрепить семейный ресурс.

Вместе с родителями разработать и реализовывать программу ранней помощи в разных областях жизнедеятельности особого ребенка: двигательной, речевой, когнитивной, самообслуживания и др.

Помочь родителям лучше понимать потребности ребенка и содействовать его оптимальному развитию.

Найти способы оптимального взаимодействия родитель-ребенок в обычных бытовых ситуациях (кормление, одевание, игра и т.д.) Способствовать успешной социализации и интеграции ребенка в обществе.

### ***Специалисты служб ранней помощи:***

- осуществляют оценку особенностей развития ребенка;
- составляют индивидуальную программу развития;
- проводят индивидуальные и групповые занятия с детьми и родителями;
- консультируют родителей.

### ***Услуги ранней помощи могут предоставляться в следующих формах:***

- на дому;
- при посещении учреждения социального обслуживания, в котором функционируют службы ранней помощи;
- в очной или дистанционной формах, в том числе с использованием скайп-системы;
- в индивидуальной и групповой формах.

## **Адаптация ребёнка к дошкольному учреждению**

Ваш малыш пришёл в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребёнок вступил в неё радостным, общительным, повзрослевшим, хотя предложить несколько рекомендаций:

- Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если вы уведите, что ребенок что-то делает, начинайте «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов.
- Давайте простые, понятные объяснения.
- Спрашивайте у ребёнка: «Что ты делаешь?» На вопрос: «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет.

- Каждый день читайте малышу.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
- Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
- Поощряйте любопытство.
- Не скупитесь на похвалу.

### **Признаки психоэмоционального напряжения ребёнка**

- Трудности засыпания и беспокойный сон.
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребёнка не утомляла.
- Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
- Беспокойство, непоседливость.
- Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметесь к ним.
- Проявление упрямства.
- Постоянно сосет палец, жуёт что-нибудь, слишком жадно, без разбора, ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита).
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
- Игра с половыми органами.
- Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
- Снижение массы тела или, напротив, появление симптомов ожирения.
- Повышенная тревожность.
- Дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

**Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.** Наверное, каждая мама чувствовала хотя бы раз себя неуютно, когда её дитячко неожиданно заливалось слезами, поднимало крик, а то и начинало биться головой об пол. Как с этим бороться и стоит ли бороться вообще?

Такое явление как детские истерики, характерно для деток от полутора до трех лет. Кому-то из мамочек везет больше, кому-то меньше. У некоторых детей истерики бывают довольно часто. Как правило они отличаются целеустремленным характером и куда более настойчивы в своих желаниях, чем иные мягкие и послушные сверстники. Одни из них быстро раздражаются, но также быстро затихают. Другие истерику закатывают по всем правилам: визжат, бросают вещи на пол, дрыгают ногами, задыхаются. Между тем, по мнению психологов, краткие приступы даже полезны для разрядки, ведь и маленькому ребёнку не чуждо состояние стресса. А вот частые – чреватые развитием агрессивной эгоистичной личности.

**Причины возникновения истерик у детей разные.** Ребенок начинает осознавать себя как личность, а в этом возрасте долго ждать удовлетворения своих потребностей ой как трудно. Вторая причина начала истерик заключается в отсутствии налаженной коммуникации, а проще говоря, не все удается объяснить эти глупым родителям. Да и желания двухлетних деток бывают просто невыносимыми. Третьей, не менее важной причиной может быть

банальное обезьянничание. Видел у других и самому захотелось попробовать. Четвертая – шантаж. Кроме того, причиной истерики может быть усталость, голод, страх, болезнь.

Конечно, лучше избегать истерик. Вот несколько советов, как справиться с естественным непослушанием, чтобы оно не переросло в проблему поведения.

1. Старайтесь всегда обращать внимание на хорошее поведение ребенка и хвалить его.

2. Ваши правила должны быть чуткими, простыми и неизменными. Делайте скидку на возраст и уровень умений малыша.

3. Давайте позитивные указания. Жизнь ребенка порой превращается в череду бесконечных запретов. – «Не делай это», «Прекрати», «Не трогай». Со временем эти «нет» и «нельзя» будут влетать в одно ухо и вылетать из другого. Поэтому формулируйте свои указания иначе – говорите ребенку то, что ему следует делать. Почувствуйте разницу: «Не трогай телефон!» или «Возьми лучше куколку!».

4. На разные проявления непослушания у ребенка реагируйте по-разному:

- **Перестановка предметов:** уберите определенные вещи подальше от ребёнка, чтобы исключить соблазн ими воспользоваться.

- **Игнорирование поступка:** если действие ребенка не производит никакого впечатления, то он, может быть, и не повторит его. Даже если вам придется вмешаться, вы можете это сделать, не глядя на ребенка и не разговаривая с ним.

- **Предложите другое занятие:** дав ребёнку позитивное указание, вы можете отвлечь его от проказ и занять чем-то более полезным.

- **Твердое «Нет»:** резко сказанное «нет» может отвлечь ребенка от того, что он делает или собирается сделать. Не повторяйте «нет» несколько раз – если оно способно подействовать, то подействует сразу. **Напоминание:** дайте ребенку шанс исправиться самостоятельно. Напоминания типа «Что папа только что сказал?» дадут ребёнку возможность подумать ещё раз.

- **Лишение удовольствий:** этот способ лучше всего помогает с детьми постарше, но его можно применить и тогда, когда не слушается маленький ребенок, но только если лишить его удовольствия сразу.

- **Временная изоляция:** это значит, что ребёнка ненадолго удаляют.

5. Всегда избегайте:

- споров о правилах;
- криков;
- изменения своего решения;
- наказания типа «зуб за зуб» («Ты ущипнул меня, поэтому я сделаю то же самое»).

6. Объясняйте ребенку, что вам не нравится то, что он делает, но его самого вы любите.

### Как справиться с истерикой ребенка?

Общая позиция – как можно меньше обращать внимания. Не потакать капризам.

Никто не устраивает истерику, если нет свидетелей, потому что пропадает смысл. Поэтому, если истерика началась в людном месте и нет возможности отвлечь внимание ребёнка, то следует просто взять и унести его. Наказание, как и объяснение, не подействуют, ребёнок просто не услышит вас. Если находите возможным выполнять требования ребенка, то делайте это потом, якобы без всякой связи.

Ранний возраст недаром называют «нежным», к осложнениям в развитии ребёнка может привести любой эмоциональный стресс. Чтобы обеспечить психологический комфорт малыша – достаточно удовлетворить его потребность в безопасности. Безопасность для ребенка – это постоянный эмоциональный контакт с близкими людьми. Известно, что дети длительное время, лишённые эмоционального контакта с близкими останавливаются в развитии и даже умирают. Именно эмоционально-теплые отношения с родителями оказывают существенное влияние на развитие ребенка, делают его более устойчивым к стрессовым ситуациям, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Детям раннего возраста передается и незамедлительно отражается озабоченность мамы, они чутко реагируют на семейные ссоры.

Нормальный малыш не просто активен, у него высока потребность в эмоциональном общении. Утомительные приставания малыша раздражают, но не стремитесь из-за этого избегать с ним контактов. За всеми, даже откровенно манипуляторскими выходками ребёнка стоит острая нужда в опыте общения.

Двухгодовалый ребёнок, ощутив недостаток внимания способен пуститься на всякие ухищрения, чтобы вернуть утраченное. Он на опыте узнает, что срабатывает лучше всего: болезнь, капризы, испуг.

Маленький ребенок очень остро реагирует на угрозы взрослого. Подобное поведение родителей может привести к навязчивым страхам, заиканию, тикам и т.д.

- Чаще берите ребёнка на руки, обнимайте его;
- Не позволяйте себе быть несдержанным, повышать голос, наказывать физически;
- Сообщайте вашему ребенку, что он вам важен, нужен, дорог, что он просто любимый;
- Можно осуждать действия ребёнка, но не его самого;
- Установите правила.



## 2. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УЧИТЬСЯ?

Актуальной проблемой школьного образования остается вовлечение родителей в совместную деятельность по обучению и воспитанию детей. Психологическая поддержка ребенка во время школьного обучения со стороны родителей — важная и большая проблема. Успешность ребенка в школе во многом зависит от того, насколько родители хотят, стремятся, могут помочь ребенку, поддержать его. Главная забота родителей — поддержание и развитие интереса узнавать новое, способствовать созданию ситуаций успеха для своего ребенка в процессе освоения новых умений, навыков и знаний.

### **Главные правила для родителей, чтобы их дети ходили в школу с удовольствием.**

- Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.
- Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения.
- Вспомните, сколько раз вы сидели с ребёнком и наблюдали за его работой над уроками. Были ли случаи, когда вы заметили у ребенка неправильные приёмы работы и показали ему правильные?
- В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь устранить её, не обсуждая подробностей с ребёнком.
- Следите, чтобы ваш ребёнок вовремя ложился спать. Не выспавшийся ребёнок на уроке - грустное зрелище. Соблюдайте режим дня.
- Пусть ребёнок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.
- Читайте сами, пусть ребёнок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не только у телевизора.
- Если ребёнок рассказывает вам о событии, которое произвело на него впечатление, то предложите ему записать этот рассказ, а вечером прочитать всем членам семьи.
- Принимайте участие в жизни школы и класса. Ребёнку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.
- В школе ваш ребёнок может столкнуться с очень критическим отношением к себе. Помогите ему не утратить веры в себя.
- Не превращайте выполнение ребенком домашних заданий в орудие пыток.
- Формируйте положительную мотивацию выполнения домашнего задания, его дальнюю перспективу.
- Поощряйте своего ребенка за хорошо выполненное домашнее задание, хвалите его, радуйтесь его результатам, связанным с положительной отметкой.
- Помогайте ребенку в выполнении домашнего задания только в том случае, если он в этом нуждается.
- Не пытайтесь выполнять задание за своего ребенка, лучше пусть он вообще домашнее задание не сделает, чем сделаете его вы.
- Формируйте у ребенка культуру умственного труда, интересуйтесь, какую дополнительную литературу можно использовать для качественного выполнения домашних заданий.
- Используйте возможность дополнительных и стимулирующих занятий в школе для того, чтобы снизить учебную нагрузку дома.
- Консультируйтесь с учителями-предметниками, если видите, что ваш ребенок испытывает затруднения с подготовкой домашних заданий.

### **Что, если ребенок испытывает трудности в обучении:**

#### **Ребенок левша.**

- «Не переучивайте насильно левшу - дело не в руке, а в устройстве мозга».
- «Не переусердствуйте с соблюдением режима, если ребенок левша, для него жесткое следование режиму может быть непомерно трудным».
- «Будьте терпеливы и внимательны к ребенку-левше, помните, что он эмоционален и раним».
- «Берегите левшу от чрезмерных психологических перегрузок, будьте осторожны и тактичны наказывая его».
- «Не старайтесь сделать левшу таким, как все, больше доверяйте его природе. Его уникальность, непохожесть на других — это его достоинство»;

#### **Ребенок испытывает трудности в общении с одноклассниками.**

Почаще приглашайте одноклассников ребенка к себе домой. Только не весь класс сразу, а небольшими группами, по 2-3 человека. Устраивайте интересные совместные игры, развлечения. Это сближает детей, порождает у них симпатию друг к другу. Когда увидите, с кем из одноклассников у вашего ребенка лучше налаживается контакт, постарайтесь познакомиться с их семьями;

#### **Ребенок плохо выполняет письменные работы.**

Последовательные, спокойные занятия дома помогут исправить положение: ускорить темп деятельности, усилить концентрацию внимания, улучшить почерк;

#### **Ребенок получил оценку «2», «3».**

Не нервничайте сами и не нервничайте ребенка, а попытайтесь вместе (Вы, ребенок, учитель) отыскать объективные причины неудачи. Медлительность, невнимательность, неаккуратность являются частыми причинами первых неудач ребенка;

#### **Ребенок не любит учиться.**

Перестаньте замечать неудачи. Сосредоточьте внимание на тех школьных достижениях, которые есть. Интересуйтесь не промахами, а успехами ребенка. Приободрите его, внушите веру в собственные силы.

#### **Ребенок заболел или пропустил занятия.**

а) позвоните родителям одноклассников и узнайте максимум информации о ходе учебного процесса (особенно в пропущенные дни);

б) подойдите к учителю после уроков и получите консультацию о том, на что нужно обратить внимание при выполнении домашнего задания в связи с пропуском учебных занятий.

### 3. ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ.

Обращаясь к вопросам психического развития ребенка, важно знать, что нет и не может быть независимых друг от друга линий физического, психического и социального развития. В целом процесс развития ребенка представляет собой последовательную смену определенных этапов – младенческий, дошкольный, младший, средний и старший школьный (подростковый возраст). В процесс развития ребенка **выделяются критические и стабильные периоды развития.**

**Кризисы регулярно** возникают при смене стабильных периодов. Кризис случается на стыке двух возрастов и в эти периоды жизни человек очень заметно меняется, становится совсем другим, поднимается на новую жизненную ступень. Острота протекания кризиса не является отрицательным показателем хода развития. Напротив, нередко ярко проявляющееся стремление ребенка утвердиться в новом возрастном качестве говорит о том, что в его познавательной и эмоциональной сферах сложились все возрастные новообразования, нужные для дальнейшего развития. И наоборот, внешняя «бескризисность», создающая иллюзию благополучия, может быть обманчивой, являться свидетельством того, что в развитии не произошло соответствующих возрасту качественных изменений.

Нежелательными являются не сами проявления кризисов, а те проблемы, которые возникают в этой связи у родителей и педагогов, если они не в состоянии их разрешить.

#### **Выделяют следующие возрастные кризисы детей:**

- Кризис новорожденности
- Кризис 1 года
- Кризис 3-х лет
- Кризис 7-ми лет
- Кризис подросткового возраста

**Кризис новорожденности.** Сам факт рождения является для маленького организма огромным стрессом. В этот период ребёнок полностью зависит от взрослого, но не способен выразить свои желания с помощью речи. Именно это противоречие между максимальной зависимостью от взрослых и минимальными средствами общения является причиной кризиса, который подталкивает ребёнка к дальнейшему развитию и совершенствованию всех его систем.

#### **Как вести себя родителям?**

Чтобы помочь новорожденному менее болезненно пройти кризис, родителям необходимо придерживаться следующих рекомендаций: соблюдать комфортный температурный режим в комнате малыша; кормить малыша по требованию до сытости; разговаривать с ребёнком ласковым тоном во время кормления, купания и в процессе переодевания; окружить спокойствием, вниманием и теплотой; делать массаж и гимнастику; выстроить режим дня и соблюдать его.

**Кризис 1 года** - у одних детей он наступает раньше, у других – позже. Малыш стал требовательней и капризней, в свою речь ребенок включает жесты, учиться множеству конкретных действий с предметами (закрывает и открывает ящички и коробки, загружает их и разгружает и т.п., умеет пользоваться простейшими бытовыми предметами – ложкой, расческой, носовым платком, освоил многие игрушки (катает машину, кормит и качает куклу, складывает кубики в простую башню).

В этот период ребёнок начинает совершать первые попытки разговаривать и самостоятельно передвигаться. С развитием освоения нового для себя пространства возникают первые запреты. Это и есть тот кардинальный момент, который провоцирует сдвиг в развитии ребенка, речь идет об изменении отношения ребенка к среде, запрет делит окружающее пространство на доступное и недоступное. Если родители смогли осознать суть кризиса, им будет проще понять его причины. Это поможет наладить отношения с ребёнком и совместно преодолеть все противоречия этого непростого периода.

**Кризис 3-х лет** Поведение ребёнка начинает носить протестующий характер, особенности поведения детей в кризисе трех лет – негативизм, упрямство, строптивость, своеволие. Встречаются и другие, невротического свойства: возможен энурез, ночные страхи, иногда резкие затруднения в речи. Возраст 3-х лет характеризуется как «трудный». Его «трудность» состоит в том, что, начиная отделять себя от близких взрослых, ребенок проявляет упрямство («Я сам»), а взрослые, настаивая на своем, проявляют не меньшую строптивость. Первым свидетельством начала кризиса может служить появление негативизма, когда ребенок перестает беспрекословно выполнять просьбы взрослых. Суть кризиса в том, что через противопоставление себя окружающему ребенок лучше осознает свои возможности, границы своего «Я», овладевает своей эмоциональной и волевой сферой, усваивает правила через нарушения запретов. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

#### **Что делать родителю?**

Предоставьте ребёнку самостоятельность; поощряйте инициативу; наберитесь терпения; не акцентируйте внимание на капризах и истериках ребёнка; не забывайте про творчество (больше рисуйте с ребёнком, лепите из пластилина, вместе делайте поделки, играйте в песок. Творчество очень хорошо помогает справиться с эмоциями); соблюдайте режим дня (режим помогает формировать волю, которая так нужна для овладения своим поведением; уважайте личность ребёнка; признайте право ребёнка на совершение ошибок. Если вы видите, что ребёнок что-то делает неправильно, не нужно тут же вмешиваться и показывать, как правильно. На ошибках учатся); следите за собой (многие слова и поступки ребёнок копирует у своих родителей); озвучивайте для ребёнка его переживания и чувства (это позволит ему лучше понять свои чувства и увидеть, что вы понимаете его состояние); любите ребёнка не за что-то, а просто так.

**Кризис 7 лет.** Когда ребенок прощается с садиком и стоит на школьном пороге, ему предстоит преодолеть массу эмоциональных сложностей, чтобы гармонично вписаться в новую среду и стать полноправным ее членом. С началом обучения в школе, ребенок начинает проводить значительную часть своей жизни вне дома, вне родительской семьи. Ему необходимо найти новые способы взаимодействия с внешним миром, обрести в нем свое место, построить отношения с большим количеством новых людей, занять определенную позицию в социальном коллективе, каким является его класс. Учебная деятельность становится ведущей. Этот кризис обычно связан с перестройкой распорядка ребенка – с переходом от дошкольного к школьному статусу. Основными характеристиками кризиса являются вопросы дисциплины, и сложности в соблюдении ребёнком социальных правил.

Вы можете столкнуться с нелепым вредным поведением; плохой усидчивостью и вертлявостью; дети начинают паясничать и передразнивать родителей; у них наблюдается быстрая утомляемость, вспыльчивость и раздражительность, рассеянность и как следствие, плохая успеваемость; замкнутость и застенчивость либо, наоборот – агрессивность; в поисках своего места, многие дети во время кризиса начинают заискивать перед старшими и

кляузничать на сверстников; в период становления многим детям свойственно недооценивать себя и сравнивать с остальными.

Все негативные симптомы кризиса 7 лет у ребенка связаны с внутренним протестом относительно возрастающих требований дома и в школе. Слишком много в одночасье переходит в категорию «нужно делать» и у ребенка сразу же появляется бесконечное «не хочу – не буду».

### **Как вести себя родителям?**

- Никогда не отправляйте ребёнка одновременно в 1 класс и на все возможные развивающие секции. Самое начало школьной жизни является стрессом для детей. Если ребёнок не будет иметь возможность гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз.

- Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы с ним будете делать уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и давать малую физическую разрядку.

- Компьютер, телевизор и любое занятие, требующее большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день (рекомендации офтальмологов и невропатологов) - Больше всего на свете в течение первого года обучения ребёнок нуждается в поддержке. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его, чтобы за постоянными упреками ребёнок не потерял веру в себя.

- Требования и приказы замените просьбами.

- Демонстрируйте соблюдение новых правил собственным примером.

- Обсуждайте с ребенком, что произошло в течение дня, какие эмоции он испытал, что сделал правильно, а что нет.

- Постоянно будьте на связи с учителем, совместно разрешайте возникающие трудности.

**Кризис подросткового возраста.** Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Трудности этого возраста в большой мере связаны с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений. Это самый сложный и самый длительный из всех кризисов. Как и любой другой, подростковый кризис не имеет явных границ. У одних детей его проявления могут быть уже в 9-10 лет, у других только к 13-14 годам. У девочек обычно раньше начинается этот период, но протекает спокойнее. У мальчиков созревание, как правило, стартует позже, но зато проявляется очень бурно. В этот период выделяют 3 фазы подросткового кризиса:

▪ Негативная фаза или предкризисная. Первые признаки могут быть уже в 9-10 лет. Старая система ценностей отмирает. Происходит ломка стереотипов. Начинаются проблемы во взаимоотношениях между родителями и детьми. Появляются первые признаки полового созревания.

▪ Собственно, сам кризис. 13-15 лет. Эта фаза может протекать по-разному: от выраженного негатива по отношению ко всем сферам жизни, до спокойного перехода к овладению новыми навыками. Появляются новые интересы, возможности. Дети всеми силами отстаивают свою индивидуальность и отделяются от родителей.

• Позитивная фаза или посткризисная. Она наступает у всех по-разному. Это относительно спокойное время, когда формируются жизненные ценности, уже определен дальнейший путь и половое созревание почти закончено.

### **Что делать родителям?**

-Изучить теорию, чтобы узнать, как должен протекать переходный возраст, сейчас много литературы на эту тему.

-Принять изменения, которые происходят с вашим ребенком и в его поведении, за норму. Да, он бунтует и не слушается. Да, ничего не хочет. И его, как будто, ничего не интересует. Но это только так кажется. За видимым равнодушием скрывается ранимая и обидчивая натура.

-Поддерживать самостоятельность и независимость. Не допускать гиперопеку. В отношениях с подростком уже не подходят приемы, которые вы использовали совсем недавно. Это время изменений не только ребенка, но и перестройки системы всей семьи.

- Понять, что отделение от семьи, родителей необходимо для становления личности подростка.

- Уметь слушать, не пытаясь постоянно наставлять и поучать. Часто подросткам надо просто выговориться, чтобы их послушали, а не давали советов. Очень важно научиться этому.

- Будьте на стороне ребенка, будьте его другом, поддерживайте его интересы.

- Будьте внимательным к поведению и настроению ребенка.

- Дайте понять подростку, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками.

- Помогайте подростку преодолевать трудности. Он должен видеть в вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей.

- Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе.

- Не бойтесь пойти к психологу и попросить помощи если это необходимо.

- Будьте уверены, что кризис переходного возраста — это не вечно. Длится он несколько лет, но обязательно заканчивается. Именно от взрослых во многом зависит, каким из кризиса выйдет их повзрослевший сын или дочь.

### **Девиантное поведение подростков – негативные сценария развития кризиса.**

Отдельно хочется отметить особенности девиантного поведения подростков. «Девиация» означает «отклонение». Девиантное поведение называют отклоняющимся поведением от правил, принятых обществом. Проявляется агрессивностью, садизмом, воровством, лживостью, бродяжничеством, тревожностью, депрессией, целенаправленной изолированностью, попытками суицида, гиперобщительностью, фобиями, нарушениями пищевого поведения, зависимостями, навязчивостями.

#### **Причинами девиантного поведения подростков могут быть:**

**Конфликтные, асоциальные семьи.** Напряженность между родителями, частые ссоры, отсутствие взаимопонимания негативно отражаются на воспитательном процессе. Асоциальное поведение становится образцом действий;

**Неполные семьи.** В условиях воспитания одним родителем высок риск формирования патологических отношений с ребенком, основанных на требовании безусловного подчинения, недостаточном участии, непонимании;

**Учебно-воспитательные ошибки.** Недостаточное внимание педагогов, неумение установить контакт с подростком становится основой для формирования неуспеваемости, конфликтов с классом, учителями;

**Отягощенная наследственность.** Девиантное поведение наблюдается при наследовании умственной недостаточности, аномальных черт характера, склонности к алкоголизму, наркомании;

**Патологии центральной нервной системы.** Биологическая неполноценность нервных клеток мозга развивается при тяжелых заболеваниях на первых годах жизни, черепно-мозговых травмах;

**Особенности пубертатного периода.** Гормональная перестройка организма, активное созревание отделов коры головного мозга, формирование высших психических функций может проявляться заострением характерологических черт, асоциальными поступками.

*Помните:* Отнеситесь к проблеме «трудного» ребенка, прежде всего с позиции понимания трудностей самого ребенка. Не забывайте, что ребенок в какой-то степени наше отражение. Не уяснив причин его трудности, не устранив их, мы не сможем помочь ребенку. Поднимитесь над вашими собственными проблемами, чтобы увидеть проблемы вашего ребенка. Не следует думать о том, что есть «легкие» дети. Воспитание ребенка – дело всегда трудное, даже при самых оптимальных условиях и возможностях. Остерегайтесь паники и фатализма. Они плохие спутники воспитания. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка. Не превращайте неуспех в одном деле в полную неуспешность ребенка. И наконец, будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу!)

#### 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ.

Слово «экзамен» в буквальном переводе с латыни — «испытание». Но даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы (а если несамостоятельным — тем более!), контролировать его подготовку к экзаменам все равно придется. Всегда будьте готовы предложить свою помощь.

Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Даже если вы, например, далеки от проблем химии или физики, все же наберитесь терпения и выслушайте до конца рассказ о кислороде или бинOME Ньютона. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом, а с другой, что не менее важно, — ребенок почувствует, что его экзамены так же важны для вас, как и для него.

Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание.

Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться. О стрессе в случае неудачи можно и не говорить.

Перед экзаменами не мешает заглянуть в поликлинику, тем более если у вашего ребенка есть хроническое заболевание. В стрессовой ситуации оно может обостриться и привести к серьезным последствиям. Учтите советы врача. Может быть, накануне экзаменов потребуется пройти профилактическое лечение. Не отказывайтесь, если врач, учитывая состояние ребенка, посоветует вам освободить его от экзаменов.

В доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще много стоит, а теперь и подавно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

#### Советы психолога для родителей выпускников

Всегда будьте готовы предложить свою помощь. Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Даже если вы, например, далеки от проблем химии или физики, все же наберитесь терпения и выслушайте до конца рассказ о кислороде или бинOME Ньютона. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом, а с другой, что не менее важно, — ребенок почувствует, что экзамены так же важны для вас, как и для него.

Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание.

Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того, что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться. О стрессе в случае неудачи можно и не говорить.

Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит — еще один стресс.

Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!



## 5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С ОВЗ.

### Что означает аббревиатура ОВЗ?

Расшифровка гласит: ограниченные возможности здоровья. К данной категории относятся лица, которые имеют дефекты в развитии как в физическом, так и в психологическом. Фраза «дети с ОВЗ» означает некоторые отклонения в формировании ребенка при необходимости создания специальных условий для жизни.

### Как быть родителям, у которых ребенок с ОВЗ.

Получение такого вердикта приводит родителей в состояние беспомощности, растерянности. Многие пытаются опровергнуть поставленный диагноз, но в итоге приходит осознание и принятие дефекта. Родители должны знать правильные формы помощи своему ребенку, несмотря на его особенности развития. Особую роль в процессе обучения детей с ОВЗ играют взаимоотношения между педагогами и родителями. Родители лучше знают своего ребенка, поэтому в решении ряда проблем педагог может получить от них ценный совет. Сотрудничество учителей и родителей поможет посмотреть на ситуацию с разных сторон, а, следовательно - позволит взрослым понять индивидуальные особенности ребенка, выявить его способности и сформировать правильные жизненные ориентиры.

Важная роль в улучшении качества обучающего процесса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья отводится семье. От того, насколько тесно налажено сотрудничество педагогов с родителями, напрямую зависит успеваемость особого школьника. Родители детей с ОВЗ должны быть заинтересованы не только в усвоении сыном или дочерью учебного материала, но и в установлении полноценного контакта ребёнка со сверстниками. Позитивный психологический настрой в полной мере будет способствовать успехам в усвоении программного материала. Участие родителей в жизни класса будет способствовать созданию единого психологического микроклимата семьи и школы, соответственно, и адаптация ребёнка в классе пройдёт с минимальным проявлением сложностей. Обучение ребенка с ОВЗ требует большого терпения.

#### Основными принципами, которого являются:

1. Психологическая безопасность;
2. Помощь в приспособлении к окружающим условиям;
3. Единство совместной деятельности;
4. Мотивирование ребенка к учебному процессу.

Рекомендации для родителей детей с ОВЗ.

**Правило 1.** Не предъявляйте к ребенку повышенных требований. В своей жизни он должен реализовать не ваши мечты, а свои способности. Ни в коем случае не стыдиться своего ребенка.

**Правило 2.** Признайте за ребенком право быть таким, какой он есть. Примите его таким – с невнятной речью, странными жестами. Ведь вы любите его, пусть ваша любовь и переживает трудные времена.

**Правило 3.** Пытаясь чему-то научить ребенка, не ждите быстрого результата. Научитесь радоваться даже небольшим его достижениям. Постепенно он все выучит, и еще более постепенно проявит свои знания. Запаситесь терпением на годы.

**Правило 4.** Глядя на своего ребенка, не думайте о своей вине. Лучше подумайте о том, что уж он-то точно, ни в чем не виноват. И что он нуждается в вас и вашей любви к нему. Не замыкайтесь в своем мире. Не бойтесь говорить о своем ребенке. Как показывает опыт, люди в своем большинстве гораздо более терпимы, чем это, кажется на первый взгляд. Заставьте друзей принять вашего ребенка таким, какой он есть. Найдите новых друзей, которые примут вашего ребенка со всеми его чудачествами. Общение с другими людьми, детьми, возможно,

поможет вашему ребенку в будущем. Не умея самостоятельно строить отношения с людьми, общаться, он возьмет вас и ваших друзей за образец.

**Правило 5.** Ребенок не требует от вас жертв. Жертв - требуете вы сами, следуя принятым бытовым стереотипам. Хотя, конечно, кое от чего и придется отказаться. Но выход можно найти из любой, даже самой сложной ситуации. И это зависит только от вас.

**Правило 6.** Рассказывайте о них – пусть все знают, что такие дети есть, и что им нужен особый подход! Кроме того, семьям полезно общаться между собой. При таком общении не редко родители перестают чувствовать свое одиночество, свою обособленность и особенность. Ощущение того, что существуют семьи с такими же проблемами, не редко приободряет, а семьи, прошедшие этот путь, раньше могут помочь советом по уходу за ребенком. Родители, общаясь между собой не стесняются своих детей, не переживают из-за их странного поведения, доброжелательно относятся к странностям других. В результате такого общения налаживаются новые дружеские связи, жизнь приобретает новые оттенки.

### **Общие рекомендации родителям по оказанию ребенку помощи в развитии:**

1. Чаще хвалите ребенка. Ласково обнимайте или давайте ему какую-нибудь маленькую награду, когда у него что-нибудь получается или когда он очень старается. Если ребенок старается сделать, но у него не получается, лучше обойдите это молчанием или просто скажите: “Жаль, не вышло, в другой раз получится”.

2. Больше разговаривайте с ребенком. Объясняйте все, что вы делаете. Ребенок слушает и начинает усваивать язык задолго до того, как заговорит. Если вы считаете, что ребенок не слышит, говорите с ним и используйте “язык жестов”. Убедитесь, что он смотрит на вас, когда вы говорите.

3. Помогая ребенку осваивать новый навык, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.

4. Используйте зеркало, чтобы помочь ребенку узнать свое тело, научиться владеть руками.

5. Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам. Превратите это в игру.

6. Побуждайте ребенка двигаться или тянуться, стараясь достать то, что он хочет.

7. Сделайте учение забавой. Всегда ищите способы превратить обучающие занятия в игру.

8. Пусть старшие братья и сестры показывают ребенку новые приспособления, предметы, игрушки и т.д.

9. Ребенок часто лучше усваивает, когда рядом нет учителя. Дети часто прилагают большие усилия, когда им чего-нибудь очень хочется, а рядом нет никого, кто поможет. Учить ребенка - важно, но не менее важно давать ему возможность исследовать, пробовать свои силы и самому делать для себя то, что он может.

10. Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Это - “золотое правило реабилитации”.

Когда ребенку трудно что-нибудь сделать, или он делает это медленно и неумело, родителям очень часто хочется “помочь” ребенку, сделав это за него. Однако, для развития полезнее, если вы дадите ему возможность сделать это самому, - поддерживая и поощряя, и помогая лишь теми способами, которые позволяют ребенку по мере сил самому себя обслуживать. В работе по развитию с особыми детьми очень важен индивидуальный подход не только в подборе упражнений, важно не столько следовать указаниям, сколько думать,

наблюдать за реакцией ребенка, замечать, как занятие помогает или мешает общему развитию ребенка. Необходимо приспосабливать занятие к потребностям каждого ребенка.

## **6. РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ, ЖЕЛАЮЩИМ ПРИНЯТЬ НА ВОСПИТАНИЕ В СВОИ СЕМЬИ ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Дети-сироты - лица в возрасте до 18 лет, у которых умерли оба или единственный родитель.

Дети, оставшиеся без попечения родителей - лица в возрасте до 18 лет, которые остались без попечения единственного или обоих родителей в связи:

- с отсутствием родителей,
- лишением их родительских прав,
- ограничением их в родительских правах,
- признанием родителей безвестно отсутствующими,
- недееспособными (ограниченно дееспособными),
- находящимися в лечебных учреждениях,
- объявлением их умершими,
- отбыванием ими наказания в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы, нахождением в местах содержания под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений,
- уклонением родителей от воспитания детей или от защиты их прав и интересов,
- отказом родителей взять своих детей из воспитательных, лечебных учреждений, учреждений социальной защиты населения и других аналогичных учреждений.

Органы опеки и попечительства выявляют детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, ведут учет таких детей и исходя из конкретных обстоятельств утраты попечения родителей избирают формы устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (статья 123 Семейного кодекса РФ), а также осуществляют последующий контроль за условиями их содержания, воспитания и образования.

Деятельность других, кроме органов опеки и попечительства, юридических и физических лиц по выявлению и устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, не допускается (статья 121 Семейного кодекса РФ).

Органами опеки и попечительства являются органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации. Вопросы организации и деятельности органов исполнительной власти субъектов РФ по осуществлению опеки и попечительства над детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, определяются указанными органами в соответствии с законами субъектов РФ (статья 121 Семейного кодекса РФ).

**Формы семейного воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей:**

**Усыновление (удочерение)** является приоритетной формой устройства ребенка на воспитание в семью, при которой юридически устанавливаются родственные связи между ребенком и человеком или супружеской парой, не являющимися его родными отцом и матерью. Все права и обязанности усыновленного ребенка приравниваются к правам и обязанностям родных детей.

**Опека и попечительство** - форма устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в целях их содержания, воспитания и образования, а также для защиты их прав и интересов; **опека** устанавливается над детьми, не достигшими возраста 14 лет; **попечительство** устанавливается над детьми в возрасте от 14 до 18 лет.

Устройство ребенка под опеку или попечительство осуществляется с учетом его мнения. Назначение опекуна ребенку, достигшему возраста десяти лет, осуществляется только с его согласия. Передача братьев и сестер под опеку или попечительство разным лицам не допускается, за исключением случаев, если такая передача отвечает интересам детей.

**Приемной семьей** признается **опека или попечительство** над ребенком или детьми, которые осуществляются **по договору о приемной семье**, заключаемому между органом

опеки и попечительства и приемными родителями или приемным родителем, на срок, указанный в этом договоре.

Приемными родителями могут быть супруги, а также отдельные граждане, желающие принять ребенка или детей на воспитание. Лица, не состоящие в браке между собой, не могут быть приемными родителями одного и того же ребенка.

### **Шаги к принятию ребенка на воспитание в семью**

**Шаг 1. Пройти подготовку и получить свидетельство о прохождении подготовки лиц, желающих принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей (Школа приемного родителя).**

Подготовка осуществляется по учебно-тематическому плану в количестве 43 часов, из них не менее 70% академических часов практических занятий (тренинга). Период подготовки не превышает 1,5 месяца.

Перечень и реквизиты организаций, осуществляющих подготовку, опубликован на сайте регионального оператора по усыновлению (<http://www.usynovite.ru/contacts/?region=5> , телефон в Астраханской области 8(8512) 66-79-87 )

**Шаг 2. Получить консультацию в органе опеки и попечительства по месту жительства, собрать пакет необходимых документов и получить заключение органа опеки и попечительства о возможности гражданина быть усыновителем, опекуном (попечителем) или приемным родителем (с указанием конкретной формы семейного устройства).**

**Шаг 3. Подобрать ребенка и получить направление на посещение ребенка.**

Информацию о детях, нуждающихся в семейном устройстве, можно найти на следующих сайтах:

- <http://www.usynovite.ru/>
- <http://videopasport.ru/>

**Шаг 4. Подать документы в суд и получить решение суда об усыновлении (удочерении).**

Образец искового заявления опубликован на сайте ([усыновите.ру](http://www.usynovite.ru)) **либо получить акт органа опеки и попечительства о назначении гражданина опекуном или попечителем несовершеннолетнего**

- Если вы решили взять ребенка, не спешите — еще раз взвесьте все «за» и «против», внимательнейшим образом проанализируйте свои побуждения, определите, что вами движет. Не стоит действовать, находясь под впечатлением, только из жалости или ради решения собственных проблем.

- Задумайтесь о возможностях и ресурсах своего здоровья, о том, кто сможет вас поддержать в трудный момент и как будете справляться с жилищными и финансовыми проблемами. Не помешает представить, что вы будете делать в случае развода, выявления у ребенка серьезной болезни, возникновения его родственников. Постарайтесь решить максимум своих проблем до, а не после принятия ребенка в семью.

- Вместе с ребенком в семью придет не только радость, но и тревоги, хлопоты, моральные и физические нагрузки. Подумайте, будете ли вы достаточно гибки через годы, чтобы суметь поддержать подростка, воспринять его интересы и своеобразный круг общения.

- Если у вас уже есть ребенок, то очень важно его понимание и даже участие. Довольно часто родители, пережившие утрату, считают, что приемный ребенок может заменить погибшего. Как ни жаль, но это не так. В такой ситуации должно пройти время, нужно пережить утрату, переболеть, а главное - понять: это будет другой ребенок, другая жизнь.

## 7. ДЕТИ В СИТУАЦИИ РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ: ЭТИКА ПОВЕДЕНИЯ.

**Развод родителей** – одно из самых сильных стрессовых событий, которые могут произойти в жизни ребёнка. Когда рушится семья, разваливаются семейные отношения, то жизнь бывших мужа и жены меняется полностью - часто человеку приходится фактически начинать жить заново, адаптироваться в новой реальности. Распад семьи сразу и тяжело сказывается на психологическом состоянии всех её членов, включая детей. Это очень больно, страшно и обидно. Даже если супруги расстанутся по обоюдному желанию, даже если они все сделали «цивилизованно», оба испытывают разочарование и боль.

Принятое родителями решения развестись застигает ребёнка врасплох. Положение усугубляется тем, что ребенок постепенно начинает осознавать свою беспомощность и невозможность повлиять на ситуацию. Развод родителей зачастую сопровождается депрессивным состоянием ребенка, которое проявляется аффективными нарушениями: капризностью, снижением аппетита, страхами. Отрицательные эмоции ведут к целому ряду телесных (соматических) нарушений: диареей, тошнотой, рвотой, запорами, энурезом, неспецифическими повторяющимися головными болями, болями в животе, нарушением сна, аппетита, нарушением моторики – от заторможенности до двигательного беспокойства и др. Очень часто в период развода родителей ребенок начинает регрессировать. Например, пятилетний дошкольник вдруг начинает сосать палец, просить, чтобы его завернули в одеяло и покачали, как младенца и т.п. В данном случае регрессия выступает в качестве психологической защиты. Но если эти потребности не получают удовлетворения, то регрессия усиливает страх ребенка, способствует появлению, а затем и усилению агрессии.

Каждый ребенок, независимо от возраста, темперамента и воспитания любит своих маму и папу одинаково сильно. Самое сильное переживание, которое дети пытаются скрыть, - любовь к покинувшему семью родителю, ребенок теряет чувство защищенности, которое давал родитель. Дети в момент развода родителей переживают гамму чувств: страх (неопределённость и неизвестность от происходящего внушает детям страх, т.к. их прежний мир рушится, и они не знают, что их ждёт дальше), вину за происходящие события (некоторые дети считают себя причиной развода), надежду (почти все дети упорно продолжают цепляться за фантастическую надежду, что их мама и папа в конце концов снова воссоединятся), злость (дети могут злиться на обоих родителей за то, что они не сохранили семью), отчаяние, печаль и подавленное состояние (это состояние естественно при такой беде, детям так же, как и взрослым, приходится проходить этот мучительный этап, связанный с расколом семьи)

Болезненные проявления у ребенка после развода родителей – это здоровая реакция на пошатнувшийся мир. Прежде всего, ребенку следует помочь освободиться от чувства вины, и взять на себя ответственность за его страдания. Если взрослые не оказывают первой помощи, не беседуют и не разъясняют, дети остаются один на один со своими страхами, которые со временем будут только усиливаться и потянутся далеко в зрелые годы.

Ребёнку необходимо сообщать новость о предстоящих изменениях в семье только тогда, когда это решение является уже принятым и окончательным. Нужно рассказать ребёнку, что будет происходить непосредственно с ними после развода. Чаще всего первый вопрос, который задают дети после новости о разводе – это вопрос «почему?» На самом деле — это не вопрос о причинах происходящего. По большому счёту, детям всё равно, почему родители разводятся. Они страдают от того, что мир, в котором они жили всю свою жизнь до сегодняшнего дня рушится. Объясните ребёнку, что его родители решили больше не жить вместе, но он навсегда останется вашим сыном/дочкой, и вы всегда будете любить его и заботиться о нем.

## **Рекомендации родителям, развод которых уже состоялся?**

Когда оба супруга находятся в такой непростой ситуации, они должны понимать задачи, которые стоят перед каждым из супругов в отдельности. Примерно их можно обозначить так:

1. Закончить отношения супругов. Встретиться с болью, пустотой, чувством предательства, одиночества. Прожить эти чувства, отгоревать, принять происходящее (иногда этот процесс занимает годы).

2. Заново выстроить отношения как родителей. Вам необходимо перестроить ваше общение таким образом, чтобы вы могли договариваться между собой относительно любых вопросов, связанных с жизнью ребёнка. В первую очередь необходимо согласовать время, расписание и распорядок общения ребёнка с обоими родителями. Родителям необходимо осознать потребность ребёнка общаться с обоими родителями и не препятствовать встречам с тем родителем, который не живет вместе с ребенком.

3. Эмоционально пережить произошедшее с ребёнком, не навешивая ни на кого вину за происходящее. Ребёнку, так же, как и вам, нужно время, чтобы пережить и "переварить" происходящее.

Что может помочь: помощь психолога ребёнку, проживающему развод родителей, может существенно помочь ему и облегчить его переживания. Развод – слишком мощный стресс и суровое испытание для психики взрослых. Часто без помощи опытного психолога ни вам, ни ребёнку с этим не справиться.

### **Важно помнить!**

- Нельзя допускать типичных ошибок, которые ослабляют статус отца(матери) в ситуации, когда он(она) ушел(а) из семьи. Для ребенка его(её) образ должен быть позитивным.

- Не следует использовать отца (мать) в качестве «пугала». «Если не будешь слушаться, если не сделаешь, все расскажу папе (маме)». Ребенок начинает воспринимать отца (мать) как нечто угрожающее и с тревогой ожидать встреч. Вместо радости при его появлении ребенок испытывает страх и стыд.

- Не нужно приглашать отца (мать) специально для наказаний, чтобы у ребенка не сложился опасный стереотип восприятия его (её) как профессионального экзекутора. Категорически недопустимо «коллекционирование» поступков ребенка с тем, чтобы «обрадовать» папу (маму) при его появлении, если он уже не с вами.

- Неправильно отменять решение, принимаемое отцом (матерью), в его (её) присутствии. Даже если вы не согласны с ним, постарайтесь скрыть свою реакцию и вернуться к вопросу в более спокойной обстановке.

- Не следует обсуждать отца (мать) с родственниками или друзьями, если рядом присутствуют дети. Не жалуйтесь на низкие заработки или недостаточно изысканные вкусы отца (матери) ваших детей, помните, что они всегда хотят видеть его (её) героем и ваши высказывания их огорчают.

- Будьте осторожнее с иронией по отношению к вашему бывшему мужу(жене) – дети могут не уловить оттенков речи, но перенять манеру смеяться над отцом (матерью).

- Критикуя ребенка, не следует говорить фразы типа «Весь в папочку(мамочку)».

- Никогда не позволяйте себе в присутствии детей жалеть о том, что вышли замуж/жениться именно за этого человека.

### **Чего делать нельзя!**

1. Скрывать от ребенка ситуацию развода, тайна и отсутствие информации усиливает его тревогу.

2. Спрашивать, кого ты больше любишь: маму или папу?

3. Делить детей между родителями, если в семье их двое или трое.

4. Сообщать в предстоящем разводе детям до 3-х лет, не все дети в силу возраста смогут принять вашу правду и уж тем более понять ее. Поэтому с ребенком, которому еще нет 3 лет, лучше не обсуждать предстоящий развод, а дождаться пока карапуз начнет задавать вопросы сам. Главный принцип такой: чем младше ребенок, тем меньше подробностей ему следует говорить.



## **8. НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ: СКОРАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ.**

**Насилие в семье** – огромная социальная и социально-психологическая проблема общества. Домашние тираны и деспоты есть среди людей с самым разным уровнем образования и любой национальности. Падение жизненного уровня и качества жизни у многих семей приводят к стрессам, общественной изоляции, алкоголизму, наркомании и насилию, особенно в отношении детей. Провоцируют и стимулируют семейные конфликты пьянство одного или обоих родителей, грубость, переходящая в жестокость в отношениях между супругами и в их отношении к детям. Жестокое обращение в семье наносит детям серьезные психические травмы. Они озлобляются, становятся агрессивными, что выражается в немотивированной жестокости к посторонним людям, в стремлении к разрушительным действиям. Объяснение этому простое: жестокость родителей порождает жестокость детей – порочный круг замыкается. В других случаях дети, пытаясь как-то приспособиться к трудной ситуации, избежать жестокости старших, вынуждены искать неадекватные средства самозащиты. Наиболее распространенные из них – ложь, хитрость, лицемерие, которые в дальнейшем становятся устойчивыми чертами детского характера. Длительное воздействие неблагоприятной семейной обстановки на ребенка приводит к формированию личностных деформаций и последующих отклонений в поведении (ранняя алкоголизация, детская наркомания и токсикомания, побеги из дома, бродяжничество, проституция, суицид)

### **Как проявляется насилие над детьми?**

1. Запугивание и угрозы - внушение страха криком, жестами, мимикой; угрозы физического наказания полицией, спецшколой, богом; угрозы бросить ребенка или отнять его, лишить денег и др.

2. Изоляция - постоянный контроль за тем, что делает ребенок, с кем дружит, встречается, разговаривает; запрет на общение с близкими людьми, посещение зрелищных мероприятий и др.

3. Физическое наказание - избиение, пощечины, истязания, таскание за волосы, щипание и др.

4. Эмоциональное (психическое) насилие - не только запугивание, угрозы, изоляция, но и унижение чувства собственного достоинства и чести, словесные оскорбления, грубость; внушение мысли, что ребенок - самый худший, унижение в присутствии других людей; постоянная критика в адрес ребенка и др.

5. Домогательства, развращение - вовлечение ребенка с его согласия или без, в сексуальные отношения с взрослыми с целью получения последними удовлетворения или для достижения корыстных целей.

### **Психологический портрет детей, подвергшихся насилию**

Оскорбления, жестокость, отсутствие эмоционального тепла оказывают на личность ребенка разрушительное влияние. Они вырастают мнительными, ранимыми; у них искажено отношение к себе и к другим, они не способны к доверию, слишком часто не в ладу с собственными чувствами, склонны к жестокости, как бы вновь и вновь мстя окружающим за свой опыт унижений. Существует ряд общих признаков, характеризующих переживания и поведение детей из семей, в которых практикуется насилие. Естественно, что не все эти признаки присущи всем подобным детям, но вероятность наличия многих из них велика.

**Страхи.** Дети из семей, где практикуется насилие, переживают чувство страха. Этот страх может проявляться различным образом: от ухода в себя и пассивности до насильственного поведения.

**Внешние проявления поведения.** Ребенок, в отношении которого совершается насилие часто проявляет упрямство и несговорчивость в поведении или проявляет агрессию.

**Неспособность выразить чувства словесно.** Наблюдая за практикой насилия в семье, дети приходят к выводу, что насилие – единственный способ, которым «взрослые» разрешают свои конфликты и наиболее проблемные. Дети часто не знают, как можно выразить свои эмоции и чувства в вербальной форме.

**Разочарования.** Постоянный стресс, который испытывают дети, часто ведет к тому, что они расстроены, разочарованы, часто выходят из себя даже при незначительных трудностях.

**Чувство ненужности.** Дети, подвергающиеся насилию, думают, что они никому не нужны, не являются людьми, заслуживающими внимания и заботы.

**Чувство ответственности за насилие.** Реакция ребенка: «Если бы я был хорошим, мои родители не делали бы мне больно...»

**Чувство вины.** За постоянное насилие или жестокость дети могут испытывать чувство, что они в чем-то виноваты.

**Стыд.** Чувствительность к позору от насилия над ребенком может выражаться в форме стыда, в особенности для детей старшего возраста.

**Беспокойство о будущем.** Неуверенность в повседневной жизни заставляет детей думать, что в будущем их не ждет ничего хорошего.

Дети, пережившие жестокое обращение, ощущают себя не такими, как другие, недостойными любви, бесполезными. Ребёнок испытывает неуверенность, бессилие и беспомощность (позиция жертвы). Возможен и другой вариант: подросток внешне кажется «сильным парнем» или «крутой девчонкой», но под этой бронёй скрываются глубинный страх и то же чувство беспомощности, осложнённое голодом по любви и теплу; никому не доверяют, боятся других людей, считают их опасными, отрицают саму возможность обратиться к ним за помощью. Часто они стремятся спрятаться за спиной более «сильного»; Дети становятся либо излишне жёсткими, либо, наоборот, настолько не уверенными, что их действия и чувства нечёткие и спутанные в своих проявлениях.

### **Памятка для родителей**

Ничто не оправдывает жестокое обращение родителей к своим детям. Жестокость родителей порождает жестокость детей - порочный круг замыкается. Дети вырастают и начинают мстить за свое поруганное детство, коверкая жизнь другим людям - эстафета ненависти и жестокости продолжается.

1. Никогда не применяйте угроз. Они наполняют душу ребенка чувством страха, беспомощности, а иногда и ненависти.

2. Никогда не унижайте детей. Сколько раз вы оскорбили ребёнка, столько раз вы нанесли удар по его внутреннему "я" - тому, из чего развивается личность.

3. Никогда не требуйте от ребенка немедленного и слепого послушания. Ребенок - не робот, а человек с хрупким внутренним устройством. Если он постоянно имеет свободу выбора в разумных пределах, растет в атмосфере уважения к его личности, он станет

впоследствии человеком с развитым чувством достоинства, самоуважения и те же качества будет ценить в других людях.

4.Никогда не требуйте от ребенка того, к чему он не готов в силу возраста.

5.Никогда не применяйте методы, которые заставляют ребенка чувствовать себя "плохим". Это происходит, когда родители внушают малышу: "Хороший ребенок так не поступает. Мы с мамой столько для тебя делаем, а ты вот как платишь нам, неблагодарный". Если в вашей семье происходит частое или систематическое насилие в отношении ребёнка, обратитесь за помощью в специализированные учреждения, где вам и вашему ребёнку будет оказана профессиональная помощь.

## 9. БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ: КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ.

Все мы помним прекрасный советский фильм «Чучело» о девочке Лене Бессольцевой, которая стала жертвой агрессии и психологического давления со стороны одноклассников. Все это – буллинг в школе – травля, запугивание, третирование. Слово – новое, явление – старое. По статистике насилию в школе подвергается каждый десятый школьник в мире, и этот показатель ежегодно растёт. Проблема буллинга – современная и остросоциальная. На неё нельзя закрывать глаза, ведь детская жестокость порой переходит все допустимые границы. Буллинг – это один из видов насилия, предполагающий агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группой лиц.

В чем особенности современного школьного буллинга? В первую очередь в том, что травля происходит в основном в интернете. Сейчас популярны и социальные сети, и различные мессенджеры, где под фальшивым профилем или ником можно написать любому человеку всё, что угодно. Этим пользуются многие подростки, уверенные в собственной безнаказанности – что они не понесут ответственность за свои деяния. Школьники отправляют агрессивные или неприличные видео и фото, пишут оскорбительные комментарии.

### Причины и мотивы буллинга.

Что заставляет детей быть такими жестокими и агрессивными по отношению к своим сверстникам? Причин на самом деле много. Разделим их на группы:

- педагогические (микроклимат класса, школы). Не последнюю роль здесь играет позиция учителя. Ребенок с большей вероятностью подвергнется травле в той обстановке, где и сами педагоги позволяют себе насмешки и унижения в адрес учеников. Кроме того, учитель может занимать в ситуации буллинга стороннюю позицию, зная о проблеме, но не вмешиваясь в неё;
- психологические (личность агрессора, так называемого буллера, и жертвы);
- социальные (пропаганда и поощрение доминирующего агрессивного поведения в обществе: на телевидении, в интернете, компьютерных играх);
- семейные (недостаток родительской любви и внимания, физическая и вербальная агрессия со стороны родителей, чрезмерный контроль).

*К мотивам буллинга можно отнести:*

- зависть;
- месть (когда жертва травли сама становится буллером, стремясь наказать обидчиков за причинённые страдания);
- самоутверждение в коллективе;
- стремление быть в центре внимания, выглядеть «круто»;
- желание нейтрализовать соперника посредством его унижения.

*Как определить, что Ваш ребёнок стал жертвой травли?*

Дети не всегда могут рассказать взрослым о своих проблемах в школе. Поэтому родителям важно вовремя распознать, что ребенок стал жертвой травли. Об этом могут свидетельствовать следующие признаки:

- ребёнок негативно относится к школе, использует любую возможность, чтобы туда не ходить;
- возвращается из школы подавленный;
- часто плачет без очевидной причины;
- ничего не рассказывает об одноклассниках и школьной жизни;
- нарушение сна и аппетита;
- синяки и ссадины на лице или теле, порванная одежда.

Повод для травли может быть совершенно любой. Чаще всего жертвами становятся дети:

- с физическими недостатками или особенностями развития (сниженный слух или зрение, ДЦП и др.);
- неуверенные в себе, замкнутые, с повышенной тревожностью и низкой самооценкой;
- с особенностями внешности (веснушки, полнота/худоба и др.);
- с низким интеллектом и проблемами в учебе;
- «любимчики» учителей или наоборот изгои.

### **Как бороться с буллингом в школе? Что делать ребёнку – жертве травли?**

Объясните ребёнку, если его травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, он обязательно должен об этом рассказать взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу. Ребёнок должен помнить, что попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду. Не стоит бояться, что «будет хуже», будет действительно хуже, если ребёнок останется один на один со своей проблемой. Если ребёнка травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.

#### *Как вести себя родителям?*

- Первое и самое главное – снять с ребенка чувство вины! Объяснить, что он не виноват в том, что подвергся травле. Ребёнок ни в коем случае не хуже других, просто он попал в непростую для себя ситуацию, из которой родители и педагоги помогут ему найти выход.

- Дайте ребёнку понять, что Вы на его стороне. Поддержите и успокойте: «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу».

- Доверительно поговорите с ним о сложившейся ситуации. Разъясните ему дальнейшие действия и линию поведения.

- Помогите ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников.

- Поговорите с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика Вашего ребёнка.

- Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, рассмотрите вариант с переводом в другую школу или класс. Опять же это крайний случай, поскольку то же самое может повториться и на новом месте.

- В ситуации кибербуллинга: если буллер известен – заблокируйте сообщения с его адреса или пожалуйтесь администрации сайта. Если агрессор сохраняет анонимность – распечатайте переписку, сделайте скриншоты страниц с видео и фотографиями и прямиком в правоохранительные органы.

- Задача родителей – не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми. В повседневной жизни очень трудно избежать столкновения со злом, жестокостью и агрессией. Ребёнок должен научиться говорить «нет», не поддаваться на провокации и манипуляции товарищей, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

Дорогие родители! Расскажите своим детям о явлении буллинга и как можно от него защититься. Объясните, что рассказать взрослому о своей проблеме – это не слабость, а мудрое решение.

Если вы подозреваете, что у ребёнка в школе есть неприятности (он стал жертвой или свидетелем травли, сам принимает участие в буллинге), но не можете добиться информации от него, воспользуйтесь приложением «Где мои дети». С помощью функции прослушки, вы сможете узнать, что происходит в школе и вовремя принять необходимые действия. Кроме того, в случае экстренной ситуации, ребёнок сможет послать вам сигнал SOS.

## 10. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ. ЗАЧЕМ ПОДРОСТКУ УЧАСТВОВАТЬ В СПТ?

Родители часто испытывают тревогу и беспокойство за будущее и настоящее своего ребенка. Это здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что беспокоит.

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ-психоактивные вещества).

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах. Ребенку могут предложить наркотики в школе, в институте, во дворе, в сети Интернет. До 60 процентов школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать ПАВ. Вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может».

Родителям, как правило, бывает сложно обнаружить ранний опыт употребления наркотиков ребенком, пока употребление еще не переросло в необратимую стадию – болезнь, пока не сформировалась зависимость.

Социально-психологическое тестирование (далее – СПТ) носит, прежде всего, профилактический характер, и призвано удержать молодежь от первых "экспериментов" с наркотиками.

**СПТ не выявляет подростков, употребляющих наркотики.** Оно не предполагает постановки какого-либо диагноза Вашему ребенку. Задача тестирования – выявить у детей личностные (поведенческие, психологические) особенности, которые при определенных обстоятельствах могут стать (или уже стали) значимыми факторами риска употребления ПАВ.

Полученные результаты носят прогностический, вероятностный характер. В обобщенном виде они будут использованы при планировании профилактической работы как в образовательной организации, где учится Ваш ребенок, так и в области в целом.

**Социально-психологическое тестирование является добровольным и анонимным:**

- в СПТ принимают участие только те дети в возрасте 15 лет и старше, которые дали письменное информированное согласие. Если ребенку нет 15 лет, он участвует в тестировании исключительно при наличии письменного информированного согласия одного из родителей (законных представителей). Родители (законные представители) обучающихся допускаются в аудитории во время тестирования в качестве наблюдателей;
- личные данные ребенка кодируются. Конфиденциальность при проведении СПТ и хранении информированных согласий обеспечивает директор образовательной организации; соблюдать конфиденциальность при хранении и использовании результатов тестирования обязаны органы исполнительной власти.

Каждый родитель имеет право на получение информации о результатах тестирования своего ребенка, не достигшего 15 лет. Дети, старше 15 лет, могут обратиться самостоятельно. Свои результаты (конфиденциально) подросток 15 лет и старше или родитель ребенка до 15 лет может обсудить вместе со школьным психологом или психологом Центра психолого-

педагогической и медико-социальной помощи, чтобы разработать индивидуальный профилактический маршрут.

### **Нужно ли тестирование Вам, Вашей семье?**

Да – если Вы понимаете значимость этой проблемы и необходимость активных действий в этой ситуации.

Вы можете сами проявить инициативу – предложите ребенку участвовать в программе социально-психологического тестирования!

Не стесняйтесь этого – любая профилактика в ваших интересах!

Помните: чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой. Проблему легче предотвратить, чем справиться с ней!

### **Как уберечь детей от употребления ПАВ?**

- Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.
- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

### **Признаки и симптомы употребления наркотиков**

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе



- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

### **Что делать, если возникли подозрения?**

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

## 11. КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ С АУТОАГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ И СУИЦИДАЛЬНЫМИ НАМЕРЕНИЯМИ?

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.**

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

### **Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:**

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на **3 группы**: словесные, поведенческие и ситуационные.

### **Словесные признаки:**

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **Поведенческие признаки**

Подросток может:

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
- в еде - есть слишком мало или слишком много;
- во сне - спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде - стать неряшливым;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания,
- избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### **Ситуационные признаки**

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм-личная или семейная проблема);
  - ощущает себя жертвой насилия физического, сексуального или эмоционального;
  - предпринимал раньше попытки самоубийства;
  - имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
  - перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
  - слишком критически относится к себе.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

### **Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не

затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить

«Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только с любовью!

<b>Если Вы слышите</b>	<b>Обязательно скажите</b>	<b>Запрещено говорить</b>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

5. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

6. 7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

7. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии аффективного напряжения, ухода, выключение из тяжелой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

Все суициды делятся на три группы:

- истинные,
- скрытые,
- демонстративные.

**Истинный суицид** никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки. Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно. Основной процент самоубийств "из-за любви" происходит потому, что детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что **ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН.**

**Демонстративный суицид.** Но основная часть суицидов – это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на "неуправляемость" детей и подростков: на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой, или начинают давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штанишки. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть на ругают, но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и как ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью - «наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть, вернее, был...»

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа – «сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...». И бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только поугадать!

Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя бросать близких. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: "Я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе!" Скажите же такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

**Скрытый суицид** - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути человек найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Даже дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому советуем не оставлять без внимания такие высказывания.

Здесь важно очень осторожно, тактично, умно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему: «Да ты не думай об этом!» Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно также нельзя впрямую отговорить человека

«не думать о суициде». Лучше «подкинуть» ему иную работу для мозгов.

Вообще суицид - не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

Любой суицид — это личное, осознанное решение самого человека. И лучшая профилактика суицида - дать возможность подростку позитивно ощутить право распоряжаться собственной жизнью, равно как и право искать другие методы для решения его проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого - уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью.

**Важно соблюдать следующие правила:**

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:  
«Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

**И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!**

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данные методические рекомендации, а также комплексная психолого-педагогическая, методическая и консультативная помощь ориентированы на поддержку родителей в решении проблем, возникающих при воспитании и обучении детей.

Если вы воспитываете ребенка (детей) от 0 до 18 лет и нуждаетесь в помощи компетентного специалиста, у вас есть возможность получить бесплатную консультацию по вопросам образования детей раннего, дошкольного и школьного возраста:

- содержание обучения, воспитания, развития, адаптации и социализации детей;
- обучение, воспитание и развитие детей с особыми образовательными потребностями;
- принятие на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей;
- взаимодействие родителей с детьми с признаками девиантного поведения;
- информация о правах родителей и правах ребенка в сфере образования;
- выбор формы образования и другие вопросы, связанные с обучением и воспитанием детей и др.

### **Консультацию можно получить:**

- Очно при посещении консультационного пункта.
- Дистанционно (по Скайп, по электронной почте, по телефону).
- По месту жительства (в особых случаях).

Записаться на консультацию в удобное для Вас время можно:

1. По телефону: 8(8512) 44-24-94
2. По электронной почте: [emp-centr@mail.ru](mailto:emp-centr@mail.ru)
3. Через сайт: <https://emp-centr.ru/>

Ждем вас в ГАУ АО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» по адресу: г. Астрахань, ул. Советская, 3б.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. О некоторых формах девиантного поведения у подростков // Актуальные проблемы психоневрологии детского возраста. - М., - 1973.
2. Антонов В.В. О роли контакта с матерью в психическом развитии ребенка // Ж. невропатологии и психиатрии им. С.С.Корсакова. - 1975. - т.75. - вып.10.
3. Аркин А.Е. Родителям о воспитании. - М., - 1957.
4. Асанова Н.К. Руководство по предупреждению насилия над детьми: Учебное издание для психологов, детских психиатров, психотерапевтов, студентов педагогических ВУЗОВ. - М.: Издательский гуманитарный центр ВЛАДОС, 1997.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психопатологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 1988.
6. Гарбузов В.И., Захаров А. И., Исаев Д.Н. Неврозы у детей и их лечение. - Л., - 1977.
7. Данилов В.В. Половое воспитание старшеклассников: Методические рекомендации. - Кривой Рог, - 1982.
8. Драгунова Т.В. Психологические особенности подростка // Возрастная и педагогическая психология. - М., - 1979.
9. Дети в России. 2009: Статистический сборник / ЮНИСЕФ, Росстат. М.: ИИЦ «Статистика России», 2009.
10. Егорова Н.В., Елецкая Л.В. Юридический справочник. С.П. Центр «Инновации»
11. Жуковский М.А. Нарушения полового развития. - М., - 1989.
12. Захарова Ж.А., Бородатая М.Н. Предотвращение насилия в семье (опыт регионов). Методическое пособие. – М.: «Оргсервис-2000», 2005.
13. Имелинский К. Сексология и сексопатология: Пер. с польск. - М.: Медицина, - 1986.
14. Исаев Д.Н., Каган В.Е. Отклоняющееся полоролевое поведение у детей и подростков // Нарушения поведения у детей и подростков. - М., - 1981.
15. Клем М. Психология подростка (Психосексуальное развитие): Педагогика - 1991. - Пер. изд.: Бельгия, - 1986.
16. Кон И.С. Психология юношеского возраста. - М.: Педагогика, - 1979.
17. Кон И.С. Психология половых различий // Вопросы психологии. - 1981. - №2.
18. С. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей. - М., - 1985.
19. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. - Л., - 1985.
20. Михайлова Н. Ф., Зиновьева Н.О. «Психология и психотерапия насилия» 2003 г.
21. Перов С.Б., Пестина Л.А., Трефилова И.Л., Голиченко Е.В. Профилактика насилия и жестокости в семье (методические рекомендации), муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи -Центр психолого-медико-социального сопровождения «Преображение».



## **ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ ПОМОЩИ**

### **Оказание экстренной психологической помощи детям и родителям**

#### **В Астраханской области**

- Всероссийский Детский телефон доверия, 8-800-2000-122
- Горячая линия по вопросам интернет-безопасности, 8 800 25 000 15
- ГСКУ АО «ОСРЦ для несовершеннолетних «Исток» +7 (8512) 54-21-58
- ГАУ АО Многопрофильный социальный центр «Содействие» +7 (8512) 35-17-82
- Отделение экстренной социальной и психологической помощи по телефону «Ребенок в опасности» на базе ОГСУ «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних», +7 (8512) 59-16-16
- Уполномоченный по правам ребёнка в Астраханской области, +7 (8512) 51-06-97
- ГАУ АО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Эмпатия», +7 (8512) 44-24-94
- ГКУ АО «Кризисный центр помощи женщинам», +7 (8512) 26-22-67
- Благотворительный фонд «Фонд Елисаветинский» +7-961-652-00-56
- Областной наркологический диспансер, +7 (8512) 25-93-76