

Конспект встречи с родителями обучающихся 7-11 классов «Услышать и понять» в рамках акции «Молчать нельзя! Рассказывать!»

Цель: определение эффективных стратегий действия родителей в кризисных для подростков ситуациях.

Планируемый результат: осознанное представление родителей о своей роли в профилактике аутодеструктивного и кризисного поведения подростков

Материалы и оборудование:

- Видеоролик «Письмо отца»
<https://yandex.ru/video/preview/10098163220913621929>
- Набор кейсов (Приложение 1)
- Раздаточный материал «Родительские фразы», бумажные человечки (Приложение 2, 3, 4)
- Памятка «Куда обратиться за помощью?» (по количеству участников) (Приложение 5);
- Фраза на доске без знаков препинания «МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ РАССКАЗЫВАТЬ»
- Набор карточек с цифрами для деления на группы
- Смайлики

Планируемое время собрания: 60 минут.

План мероприятия

Этап	Содержание	Продолжительность
1. Организационный	Приветствие и вступительное слово	3 мин.
2. Основной	- просмотр и обсуждение видеоролика «Письмо отца»	20 мин.
	- работа с кейсами - упражнение «Родительские фразы»	25 мин. 5 мин.
3. Заключительный	- упражнение «Слова поддержки моему подростку» - подведение итогов, получение обратной связи (расставление знаков препинания в названии акции и оценка смайликами мероприятия)	5 мин. 2 мин.

Ход мероприятия

I. Организационный этап

Приветствие и вступительное слово (3 мин.)

Здравствуйте, уважаемые родители! Уже не первый год в образовательных организациях нашего края проходит акция «Молчать нельзя! Рассказывать!» посвященная профилактике самоповреждающего поведения подростков. К сожалению, эта тема с каждым годом становится все актуальнее. Растет количество подростков, которые тем или иным способом причиняют вред своему здоровью, а порой и жизни – и это относится не только к нанесению себе порезов, но и к нарушениям пищевого

поведения, суицидальным попыткам, употреблению различных психоактивных веществ, наркотических средств, ухода в виртуальную реальность. Происходит это чаще всего потому, что подростки в силу своих возрастных особенностей и отсутствия своевременной поддержки со стороны взрослых, не справляются с трудными жизненными ситуациями, которые кажутся им неразрешимыми.

К сожалению, мы взрослые часто не замечаем сигналы подросткового неблагополучия, не распознаем призывы о помощи. Поэтому сегодня мы и поговорим с вами о том, как не допустить беду.

II. Основной этап

1. Видеоролик «Письмо отца. Фильм о профилактике подростковых суицидов» (10 мин.)

(педагог включает видеоролик)

Вопросы для обсуждения (10 мин.):

- На какие ситуации родители, как правило, не обращают внимание, считая их обычными для периода взросления?
- Какие сигналы в поведении подростка должны были насторожить родителей?
- В каких ситуациях подростку требовалась поддержка родителей, как и чем они могли его поддержать?

2. Работа с кейсами (25 мин.)

А сейчас давайте попробуем потренироваться замечать те сигналы, которые подают нам наши подростки. Перед началом нашего мероприятия каждый из вас получил карточку с номером, и теперь я прошу вас объединиться в группы по номерам. Каждая группа получит карточку с описанием подростковой проблемы и должна будет составить список поведенческих реакций, которые будут свидетельствовать о том, что подросток столкнулся с трудной ситуацией (*найти в описании и можно добавить свои*) – **10 минут**.

Обсуждение результатов работы групп (по 5 минут на кейс)

Кейс 1 «Сестренка»

Сигналы (подсказка для ведущего):

- стал запирается в своей комнате,
- с раздражением выполняет просьбы родителей
- в новом дворе и школе не появились новые приятели
- сильно переживает смерть бабушки
- стал огрызаться

Кейс 2 «Путь к принятию себя»

Сигналы (подсказка для ведущего):

- отращивает волосы,
- постоянно натягивает на голову капюшон
- нервничает при разговорах о школе, ищет причины туда не ходить
- заводит разговоры о пластических операциях
- стал нервным, тревожным

- сильно обижается на все шутки, связанные с ушами, и вообще с особенностями внешности

Кейс 3 «Любовный треугольник»

Сигналы (подсказка для ведущего):

Анна:

- плохое настроение после просмотра социальных сетей
- перестала ходить на каток, стала сидеть дома одна
- Максим перестал заходить в гости
- бурные эмоции, истерики, слезы
- негативные высказывания в адрес Максима и Виктории
- из домашней аптечки пропала упаковка таблеток

Максим,

- состояние растерянности
- уныние
- Анна перестала звонить и приходить в гости

Ведущий: Надеюсь, после нашей сегодняшней встречи, вы сможете замечать подобные сигналы в поведении своих детей и своевременно на них реагировать.

Однако, не только неумение замечать изменения в детях, но и наши родительские высказывания, комментарии расширяют полосу отчуждения между нами и подростками.

3. Упражнение «Фразы»

Сейчас я предлагаю вам отметить те фразы, которые вы хотя бы раз говорили своему подростку.

Список фраз:

1. «Не переживай, все пройдет само собой, просто не обращай внимания на это»;
2. «Мне бы твои проблемы»;
3. «Все через это проходят, ты не первый»
4. «Возможно ты сам виноват и сделал что-то не так»
5. «Не выдумывай, все нормально»
6. «А за что тебя любить, ты такая(–ой) распустиха ленивая, ничего не умеешь»
7. «Ты уже взрослый, контролируй свои эмоции»;
8. «Вечно у тебя что-то не так»
9. «Пора бы уже решать свои проблемы самостоятельно»
10. «И в кого ты у меня такой»

Мы часто в разговоре, не задумываясь, употребляем фразы, за которыми, как нам кажется, не стоит ничего особенного, и которые мы сами неоднократно слышали в своей жизни от своих родителей и других взрослых. И не понимаем, что наши дети воспринимают их как обесценивание их чувств и переживаний, пренебрежение их нуждами, отказ в праве на взросление.

Таким образом, самые близкие люди теряют в глазах подростков свою ключевую роль – обеспечение безопасности и опоры.

III Заключительный этап

Упражнение «Слова поддержки моему подростку»

Я предлагаю вам на вот этих человечках, которые будут символизировать ваших детей, написать фразы, которые поддержат ваших подростков в сложных для них ситуациях. В дополнение к своим словам, вы можете воспользоваться теми фразами, которые вы видите на слайде (на карточке?).

И мне очень хочется, чтобы, сегодня вернувшись домой вы вручили этого человечка своему подростку.

А теперь давайте расставим знаки препинания в названии нашей акции (фраза на доске без знаков препинания «МОЛЧАТЬ НЕЛЬЗЯ РАССКАЗЫВАТЬ»)

В завершении нашего мероприятия я попрошу поделиться своими ощущениями после нашего мероприятия (ответы родителей)

Или прикрепить стикер к смайлику с соответствующим настроением на доске.

Раздается памятка с организациями психологической помощи подросткам (Приложение 5) и памятки «Фразы родителей, которые усугубляют с родительскими фразами.

Автор-составитель: Мазурова Елена Владимировна,
методист Алтайского краевого центра
психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Кейсы

Кейс № 1. «Сестренка»

В жизни Юры наступила темная полоса – переезд в незнакомый чужой район далеко от друзей, новая школа, рождение сестренки, на которой сосредоточилось все внимание и, как кажется Юре, вся любовь родителей. А он нужен в семье только как «слуга для сестры - принеси, прибери, помоги». Только и слышишь: «ты уже взрослый», «ты должен...».

А Юра хочет, чтобы все было как раньше, чтобы они все вместе проводили время, чтобы его спрашивали: как дела? чего нос повесил? Тут еще бабушка Юры, его верный друг и помощник, умерла.

Юра стал запирается в своей комнате и делать вид, что чем-то занят, хотя ничего не хотелось делать. Он почувствовал себя одиноким и совершенно никому не нужным.

Последней каплей стало сегодняшнее требование мамы: «Юра, быстро беги в магазин и купи молочную смесь», когда он готовился к завтрашней контрольной. Юра схватил куртку, крикнул: «Тебе надо, ты и беги, а я не нанимался!» и выскочил из дома...

Кейс № 2. «Путь к принятию себя»

Алексею 15 лет, он девятиклассник средней школы. Своим главным источником страданий он считает свои уши, которые, по его мнению, торчат, «как у Чебурашки». Эта деталь во внешности кажется Алеше чудовищным недостатком.

Однажды на перемене, одноклассник Егор В., просто из шутки, громко крикнул Леше вслед: «Эй, Лопухий!». С этого дня жизнь Леша изменилась. Эта фраза была знаком, что проблема действительно есть, Леша ее не выдумал.

Алеша начал отращивать волосы, которыми старался прикрыть уши, натягивал на голову капюшон, чем еще больше обращал внимание на себя. Школа для подростка превратилась в место постоянного напряжения. Своим единственным спасением Леша считал хирургическую операцию...

Кейс № 3. «Любовный треугольник»

Анна Б. (16 лет), и Максим Т. (17 лет), учатся в одной школе в параллели 11 классов. Их отношения для Анны были первой серьезной влюбленностью. Максим, хоть и был привязан к Анне, боялся выглядеть слишком сентиментальным в глазах сверстников, поэтому часто держал дистанцию.

Проблема обострилась, когда Анна заметила, что Максим стал много общаться в соцсетях с ее лучшей подругой, одноклассницей Викторией Щ. (17 лет). Общение между Викторией и Максимом началось с шуток в общей компании, но постепенно стало более закрытым. Кульминацией стал поход с друзьями на каток, где Анна увидела, как Максим и Виктория смеются в стороне от всех. Вспыхнув, она устроила сцену ревности при ребятах, назвала Викторию предательницей, а Максима – лжецом. Максим, чувствуя себя публично униженным, резко ответил, что устал от ее «дурного характера и подозрительности». Пара рассталась.

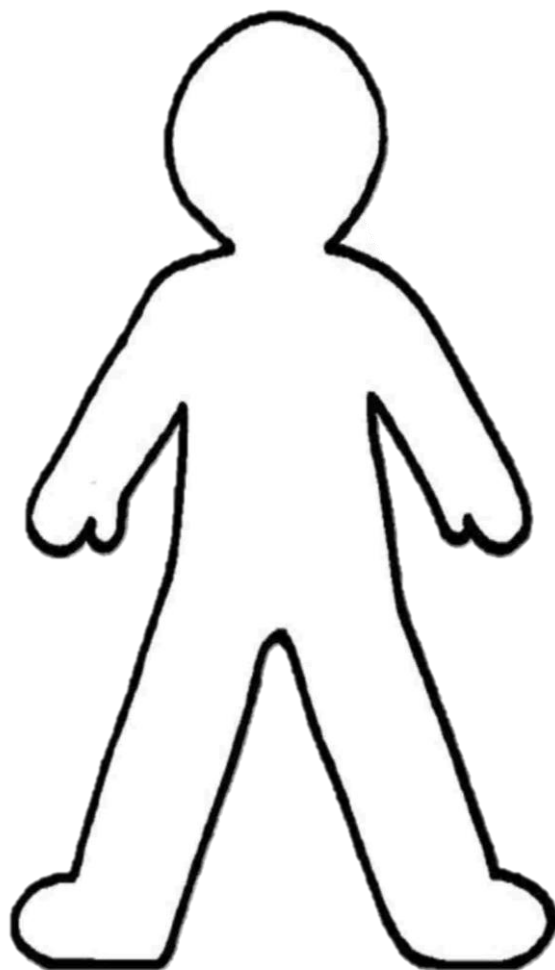
После этого Анна погрузилась в глубокие переживания. Максим тоже испытывал смятение. Ему нравилась Анна и общение с Викторией изначально не было попыткой изменить, а скорее способом почувствовать себя более независимым. Теперь он оказался в ситуации, которую не планировал...

ФРАЗЫ РОДИТЕЛЕЙ, УСУГУБЛЯЮЩИЕ КРИЗИСНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ И ПРИВОДЯЩИЕ К НЕГАТИВНОМУ ИСХОДУ СОБЫТИЙ

Обесценивание чувств и переживаний подростка	Игнорирование
<p>«Не выдумывай, все нормально»</p> <p>«Перестань лениться, соберись»</p> <p>«Возьми себя в руки»</p> <p>«Это глупости, перестань»</p> <p>«Держи себя в руках, все нормально, что ты так переживаешь по пустякам»</p>	<p>«Мне некогда сейчас, разберись самостоятельно»</p> <p>«В твоём возрасте пора решать проблемы самостоятельно»</p> <p>«Я не собираюсь тебя слушать, пока ты в истерике»</p> <p>«Ты уже взрослый, контролируй свои эмоции»</p>
Формальное утешение, поддержка	Родительская беспомощность
<p>«Ну, ничего страшного, пройдет»</p> <p>«Все образуется»</p> <p>«Да ладно, пустяки»</p> <p>«Все будет хорошо»</p>	<p>«Я не знаю, что с тобой делать»</p> <p>«У меня нет сил терпеть твои капризы и выходки»</p> <p>«Пожалей мать (отца)»</p>
Обобщение, сравнение	Морализаторство
<p>«Все через это проходят, ты не первый»</p> <p>«Посмотри, другие так себя не ведут»</p> <p>«Многие с этим сталкивались»</p>	<p>«Надо быть сильным и не позволять себе слабости»</p> <p>«Хорошие дети так не делают»</p> <p>«Мы заслуживаем то, что с нами происходит»;</p>
Осуждение	Запугивание
<p>«Ты ведешь себя неправильно»</p> <p>«Возможно, ты что-то сделал не так, поэтому так случилось»</p> <p>«Прежде чем обвинять других, наверное, стоит посмотреть на себя»</p> <p>«Ты никогда ничего не хочешь»</p> <p>«У тебя никогда ничего не получается так как надо»»</p> <p>«Твое поведение (твои манеры) привели к такому результату»</p> <p>«Ты думаешь только о себе»</p>	<p>«Если будешь так реагировать, будет хуже»</p> <p>«Если будешь таким, ничего не добьешься»</p> <p>«Если не прекратишь, будут наказания»</p>
	Приказы
	<p>«Немедленно перестань!»</p> <p>«Успокойся уже!»</p> <p>«Делай немедленно, хватит сидеть»</p>

ФРАЗЫ РОДИТЕЛЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПОДРОСТКА И ПРИВОДЯЩИЕ К
КОНСТРУКТИВНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ:

- ☺ *«Я хочу тебе помочь, поддержать тебя»;*
- ☺ *«Если тебе понадобится помощь, обращайся ко мне»;*
- ☺ *«Я вижу, как ты сейчас переживаешь, расскажи, что сейчас у тебя происходит и чем я могу помочь?»;*
- ☺ *«Я хочу тебе помочь; хотел бы ты поделиться своими переживаниями со мной?»;*
- ☺ *«Ты в безопасности, мы вместе справимся»;*
- ☺ *«Мне важно тебя услышать и понять»;*
- ☺ *«Если хочешь, расскажи, что тебя тревожит больше всего»;*
- ☺ *«Ты можешь мне рассказать, что чувствуешь»;*
- ☺ *«То, что ты чувствуешь – это нормально в такой ситуации»;*
- ☺ *«Ты имеешь право чувствовать то, что чувствуешь»*
- ☺ *«Можешь рассказать, что ты сейчас чувствуешь? Мы вместе решим, что можно сделать»;*
- ☺ *«Ты не один(а), я рядом»;*
- ☺ *«Я хочу понять, что с тобой происходит, расскажи, если сможешь» - участие*
- ☺ *«Смотри, мы можем решить проблему по-другому. Давай подумаем вместе»*
- ☺ *«Мне важно тебя понять. Расскажи, что произошло»;*
- ☺ *«Ты можешь рассказать о проблеме чуть позже, когда почувствуешь готовность»;*
- ☺ *«Ты можешь остановиться и сказать словами, что чувствуешь»;*
- ☺ *«Ошибки — это не провал, это опыт»*



Контакты организаций, оказывающих психологическую,
медицинскую и социальную помощь

Телефоны горячей линии (всероссийские)

Единый общероссийский
Телефон доверия для детей,
подростков и их родителей

8-800-2000-122

Круглосуточный «Детский телефон
доверия» при МППУ
(по четвергам с 17:00 до 21:00
консультирует юрист)

+7 (495) 624-60-01

Телефоны горячей линии

предназначены для того, чтобы выполнять функции психологической поддержки
и помощи в особо тяжелых кризисных состояниях. **Работают круглосуточно!**

Ребенок
Родитель
Педагог

позвонив могут открыто говорить о том, что их беспокоит, тревожит,
не называя своего имени и свои координаты;
звонки бесплатны, как со стационарного так и с мобильных телефонов

Региональные организации, оказывающие психологическую,
медицинскую и социальную помощь

Алтайский краевой центр
ППМС-помощи
Пон. -пт.: с 08.00 до 19.00
+7 (3852) 50-23-54

Алтайский краевой кризисный
центр для женщин
Пон. -пт.: с 09.00 до 17.30
+7 (3852) 34-22-55

Уполномоченный по правам ре-
бенка в Алтайском крае
Прием по предварительной записи
+7 (3852) 29-51-60

Алтайский краевой кризисный
центр для мужчин
Пон. -пт.: с 09.00 до 21.30
+7 (3852) 55-12-88

Алтайский краевой психоневрологи-
ческий диспансер для детей
Пон. -пт.: с 08.00 до 16.00
+7 (3852) 68-48-99

Городской психолого-педагогиче-
ский центр «Потенциал» г. Барнаул
Пон. -пт.: с 08.00 до 19.00
+7 (3852) 20-61-27

**«Есть два подхода к сложным обстоятельствам: либо мы меняем их,
либо меняемся сами»**

(Филлис Боттом, британская писательница)