

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СОВЕТСКИЙ РАЙОННЫЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор бюджетного учреждения
ХМАО – Югры «Советский социально –
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»
Т.А. Емелина
«13» 01 2022 год
Рассмотрено на Методическом совете
от « 13 » 01 2022г, протокол № 2.

ПРАКТИКУМ

«КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ»



г. п. Пионерский, 2022г.

Практикум по теме: Как помочь ребёнку в кризисной ситуации»

Психолог БУ «Советский районный центр для несовершеннолетних»:
Шапошникова Любовь Александровна.

Цель: ознакомление замещающих родителей (законных представителей) с конструктивными способами общения с детьми и подростками, профилактика социального сиротства и семейного неблагополучия.

Задачи:

1. сформировать у родителей (законных представителей) об основах психологической помощи в кризисных ситуациях;
2. способствовать изменению внутрисемейных стереотипов в процессе взаимодействия родителей (законных представителей) с детьми в период возрастных кризисов в развитии детей;
3. развивать способности к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми и подростками.

Целевая группа: родители (законные представители).

Оборудование: визитные карточки, мультимедийный проектор, компьютер.

Ссылка для скачивания материалов: <https://disk.yandex.ru/client/disk> (папка «Методические материалы»)

1. Приветствие

Ведущий: Добрый день! Я рада видеть вас, во время проведения практикума вы познакомитесь с конструктивными способами общения с детьми и подростками. Самой близкой «окружающей средой» для ребенка является семья, когда в ней царят взаимопонимание, уважение, то все проблемы отступают, появляется уверенность в завтрашнем дне и в самом себе.

Упражнение «Самопрезентация»

Цель: Знакомство участников, настрой на занятие.

Описание: Участники по кругу называют свое имя и два лучших своих качества.

2. Разминка

Упражнение «Психологическая зарядка»

Ведущий: Предлагается вам выполнить определенные движения, если вы согласны с данными высказываниями:

- Если в вашей семье время от времени возникают «приступы непослушания»
- похлопайте в ладоши.

-Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете – дотроньтесь до кончика носа.

-Если вы считаете себя хорошим родителем – постучите кулаком в грудь.

-Если у вас возникают какие – либо сложности или непонимание со своим ребенком – закройте глаза.

-Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – потопайте ногами.

-Если вы считаете, что в воспитании детей главное – пример взрослых – поднимите руку.

-Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье – погладьте себя по голове.

Упражнение «Мысли детей и подростков»

Ведущий: Сейчас я попрошу вас закрыть глаза и вслушаться - это говорят наши дети...

Включение аудиозаписи:

«Вот еще один день проходит... и вроде бы весь день общался, был не один, а вспомнить, что было, не могу. Странно... и мама вот-вот уже с работы придет. Интересно, что она скажет... Да что тут интересного, наверняка, все как всегда. Ее первой фразой будет: «Уроки сделал? Что в школе получил?» А так хочется, до боли хочется, чтобы она сказала: «Привет, сынок, я так соскучилась!!!» А я бы сразу заворчал бы: «Ну, мам, не надо, что за телячьи нежности...» А сам так счастлив был бы сильно-сильно...

Мечты, мечты... а вдруг?... Да нет... Наверняка, если бы кто-то прочитал мои мысли, сказал бы: «Так возьми, подойди и сам скажи, что ты соскучился». А я бы ему ответил: проходили, знаем, мне в ответ была фраза: «Что, опять двойку получил? Подлизываешься?» Грустно...

Вот и она... Ну, скажи, скажи: «Ну и как дела в школе? Как оценки?»

Все, как всегда. Что-то внутри оборвалось... и болит. Что это? Пустота...»

Ведущий: Конечно, это говорит подросток, но дети дошкольного и младшего школьного возраста тоже испытывают чувство одиночества, только не могут сформулировать свои мысли.

Упражнение «Стаканы»

Цель: с помощью метафоры обратить внимание родителей на необходимость гуманного отношения к воспитанию ребенка

Материал: три стакана с водой, чайная ложка, золотой порошок, ком земли.

Инструкция: перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них - это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, в которого еще не сформировались или только начинают формироваться взгляды на мир и представления о нем.

Итак, возьмем **первый стакан** и оставим его неизменным. Что происходит в этом стакане? Мы не знаем наверняка, что-то может в него попасть без нашего внимания.

Во второй стакан бросим кусочек земли и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.

В третий стакан добавим золотой порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.

Вывод: так происходит и в воспитании вашего ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении? Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь» - крик, нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения то ребенок начинает так же отвечать и нам. Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, нормальным гармоничным развитием своей личности.

Релаксация «Мой ребенок - моя радость»

Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш ребенок: вот он приходит домой из школы и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

Технология «3 минут»

Ребенок пришёл домой, и вы встречаете его не словами «как дела», а «как я по тебе соскучилась, пошли пить чай».

Ведущий: своё время автор «Маленького принца» Антуан де Сент-Экзюпери сказал: «Самая большая роскошь – это роскошь человеческого общения. Без умения слушать и слышать полноценное общение невозможно. Цените и берегите свою семью, потому что она нужна вам и особенно подопечным детям для душевного комфорта. Учитесь безусловной, безоговорочной любви. Просто дарите эту любовь. Ваша любовь не зависит ни от каких условий, во всяком случае, по отношению к детям!

Подведение итогов практикума

Примите от меня гормон счастье, конфеты, которые вы передадите своим детям.

Ритуал прощания. Упражнение «Добро»

Давайте, приложим левую руку к своему сердцу и мысленно положим часть тепла нашего сердца в ладонь. Протянем ее в круг, смыкая, как можно ближе, все руки. Мы держим на вытянутых руках тепло наших сердец. Давайте правыми руками перемешаем энергию наших сердец, создавая одно светило.

А теперь каждый может взять в пригоршню часть того, что у нас получилось, и поместить в свое сердце. Теперь у каждого из нас есть тепло всех. Почувствовали? Протянем обе ладони в круг и сомкнем руки.

Спасибо за общение, за сотрудничество. Мне было приятно работать с вами, надеюсь и вам со мной. А теперь прощаемся! «Всем, всем, до свидания!».

Список литературы

1. Арутюнян М., Земнов М. Легко ли быть родителями? Взрослые и дети: союз, конфликт, компромисс. – М.: Велес, 1991г. – 191с.
2. Дружинин В.Н. Психология семьи. Екатеринбург: Деловая книга, 2000г. – 208с.
3. Кэтрин Кволс Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания. – ИГ «Весь», 2003г. – 286с.
4. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М.: Педагогика, 1991. – 176с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2008г. – 350с.
6. Сурженко Л.А. Воспитание без крика и истерик. Простые решения сложных проблем. – СПб: Питер, 2010г. – 192с.
7. Петрановская Л. Как ты себя ведешь, или 10 шагов по изменению трудного поведения. – Студио-диалог, 2010г. – 96с.

5 путей к сердцу ребёнка

1. Прикосновение – единственный язык, когда ребенок понимает, что его любят. Маленькие дети и подростки очень нуждаются в этом. До 5-6 лет бывают частые прикосновения. Подростка нужно трогать в нужное время, нужном месте и должным образом. Допустимы: объятия, поглаживания, похлопывания по плечу. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи.

2. Поощрительные слова. В семье должны много разговаривать. Подростки часто закрываются. С ними надо разговаривать без критики, на уровне принятия. Хвалить подростка надо больше, чем маленьких детей. Похвала должна быть искренней, конкретной. Не просите делать подростка то, что сами не делаете. Если не за что хвалить, похвалить за старание. Не заикливаться на неудачах, а говорить поощрения.

3. Время (совместно проведенное). Нужно выслушать именно тогда, когда подросток хочет этого («глаза в глаза»). Быть внимательным к чувствам подростка. Говорить от первого лица. (Я – высказывание).

4. Подарки – делаются безусловно (не за что-то, а просто так). Вручение подарка: должен быть упакован, во время вручения можно прикоснуться.

5. Помощь. Если ребенок просит помочь ему сделать поделку, сшить новое платье для куклы, навести порядок в комнате, то ему нужно внимание родителей. Помогайте малышу с радостью, старайтесь от всей души, показывайте своим примером, как важно поддерживать друг друга.

Методика «Диета хороших новостей»

Каждый член семьи берет на себя обязательство запомнить в течение дня как минимум три своих мысли, эмоции, поступка, за которые он мог бы похвалить себя. Вечером, за ужином в кругу семьи, каждый делится с близкими этими своими наблюдениями за собой. Это помогает снова пережить приятные моменты, а, кроме того, дает возможность родным людям оценить успехи друг друга, сказать добрые слова поощрения и поддержки.

1. Если Ваш ребенок не готов к такому общению с близкими людьми, ему можно рекомендовать вспомнить лучшие моменты прожитого дня в одиночестве, готовясь ко сну.

2. Тем самым он, во-первых, научится выхватывать из жизни своим внутренним взором то, что является, безусловно, положительным; сделает это фокусом своего внимания; во-вторых, перестанет приписывать себе, близким людям и событиям своей жизни отрицательные ярлыки, искажающие его представления о себе и своей жизни. Вовлечение в осуществление этой «диеты» всей семьи, придаст внутрисемейному общению плодотворный вектор развития, научит видеть друг в друге лучшее.

Ведущий: У каждого из нас информация перерабатывается по - разному, каждый что-то «додумывает», дополняет, исходя из своего опыта, из своих ощущений, из своего восприятия и взглядов на некоторые вещи, так как мы считаем, что будто хорошо понимаем, что именно имеет в виду, о чем думает наш ребенок, когда говорит ту или иную фразу.

Поэтому, очень важно придерживаться правил и приемов активного слушания.

«Правила и приемы активного слушания»

Правила активного слушания	Приемы активного слушания
<ol style="list-style-type: none"> 1. Доброжелательный настрой. Спокойно реагировать на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному. 2. Не устраивать расспросы. Строить предложения в утвердительной форме. 3. Делать паузу. Давать собеседнику время подумать. 4. Не бойтесь делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит вас. 5. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне. 6. Если вы понимаете, что собеседник не настроен 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кивание (но не в режиме китайского болванчика). 2. Использование междометий «да», «ага», «угу» и пр. 3. Принятие позы внимания и заинтересованности (легкий наклон в сторону собеседника, открытая или нейтральная поза, зрительный контакт). 4. Использование вопроса – «эхо». Клиент: «Хотел бы попробовать это средство». Продавец: «Это средство? Оно действительно хорошее». 5. Повторение фразы. Не бойтесь повторять за ребенком его собственные слова и фразы, но обязательно перефразируйте их, чтобы не быть похожим на

на разговоры и откровенность, то оставьте его в покое	попугая. Начинать повтор фразы лучше со слов: «ты считаешь», «ты сказал», «тебе кажется».
---	---

Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию:

1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
2. Выразить поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
3. Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
4. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
5. Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
6. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).
7. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации)

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

1. Успокоиться самому.
2. Уделить всё внимание ребёнку.
3. Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
4. Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
5. Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

1. Начало разговора: *«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»*

2. Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: *«Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»*

3. Прояснение намерений: *«Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»*

4. Расширение перспективы: *«Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»*

5. Нормализация, вселение надежды: *«Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».*

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *«Ненавижу учебу, школу и т.п.»*, СПРОСИТЕ: *«Что именно тебя раздражает?»* *«Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...»* НЕ ГОВОРИТЕ: *«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»*

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *«Все кажется таким безнадежным...»*, СКАЖИТЕ: *«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».* НЕ ГОВОРИТЕ: *«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».*

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *«Всем было бы лучше без меня!»*, СПРОСИТЕ: *«Кому именно?»*, *«На кого ты обижен?»*, *«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».* НЕ ГОВОРИТЕ: *«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».*

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *«Вы не понимаете меня!»*, СПРОСИТЕ: *«Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».* НЕ ГОВОРИТЕ: *«Кто же может понять молодежь в наши дни?»*

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *«Я совершил ужасный поступок...»*, СКАЖИТЕ: *«Давай сядем и поговорим об этом».* НЕ ГОВОРИТЕ: *«Что посеешь, то и пожнешь!»*

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *«А если у меня не получится?»*, СКАЖИТЕ: *«Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».* НЕ ГОВОРИТЕ: *«Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»*

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

Тест «Вопросы родителю для прояснения состояния ребёнка»

Признаки возможного наличия суицидальных мыслей у подростка		Да/Нет
I. Эмоции		
1.	У ребёнка большую часть времени устойчиво <i>сниженный фон настроения</i> от подавленности до раздражения.	
2.	Вы наблюдаете у ребёнка высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное <i>беспокойство</i> ребенка, его повышенная тревожность, возможный интенсивный страх, ожидание беды.	
II. Переживания		
3.	Переживания брошенности, ненужности, <i>одиночества</i> (например, ребёнок говорит: «Всем было бы лучше, если бы меня не было. Я всем приношу только вред»).	
4.	<i>Чувство вины</i> . Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.	
5.	Высказывается негативно о своей личности, окружающем мире и будущем: <i>потеря перспективы будущего</i> .	

6.	Подросток заводит разговоры о бессмысленности жизни, о смерти. Задаёт вопросы родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?»	
III. Ощущения в теле		
7.	«Душевная боль». Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Она приносит реальные физические страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии.	
IV. Поведение		
8.	Поисковые запросы в интернете и публикации на страницах в соцсетях на тему смерти, суицида, брошенности, непонятости указывают на то, что мысли о причинении себе вреда могут занимать ум ребенка.	
9.	Демонстрирует необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).	
10.	Подросток символически прощается со своим окружением – просит у всех прощения, раздаривает вещи, особенно субъективно значимые для него.	

Интерпретация: Если присутствуют хотя бы два ответа «да», есть вероятность того, что ребёнок имеет суицидальные мысли; в таком случае нужно поговорить с ним, чтобы прояснить его намерения и оказать эмоциональную поддержку, а также незамедлительно обратиться за помощью к врачу-психотерапевту.