

Тема 1. Жизненные цели подростков

Уважаемые родители! Растут наши дети, а вместе с их взрослением растёт не только радость от их успехов, но и проблемы.

У детей появляются свои тайные интересы, в какой-то момент времени они перестают понимать родных и близких. Некоторые из них попадают в дурную компанию или секту, страдают вредными привычками. От того, что дети не находят поддержки в родителях, они становятся агрессивными. А родители в свою очередь, от непонимания чего хочет ребёнок от них, не признавая эти изменения или испугавшись изменений в собственном ребёнке, перестают понимать их, срываются на брань и крик, физическую расправу, которая лишь усугубляет процесс отчуждения и разлада.

Каждый из нас столкнувшись с этой проблемой, задавал или задаёт вопрос «Почему так происходит?» и не находит ответа.

Можно долго искать оправдания.

Но я считаю, такие ситуации происходят в тех семьях, где все усилия семьи направлены только на удовлетворение материальных потребностей ребёнка и семьи в целом, сохранение его физического здоровья. А мечты и планы, жизненные цели часто семье неведомы и для неё несущественны.

В связи с этим хочется привести небольшую притчу.

Король узнаёт, что его сын женится. Он возмущён, топает ногами, взмахивает руками, кричит на ближайшее окружение. Его лик ужасен, а гнев не имеет границ. Он кричит своим подданным: «Почему не доложили, что сын уже вырос?»

И после этих слов хочется сказать что, пока наши дети ещё рядом с нами, давайте попробуем разобраться, какие цели они перед собой ставят, насколько эти цели истинны и реальны, как помочь ребятам не разочароваться и не потерять себя в жизни.

Тема собрания **«Жизненные цели подростков»**, и эпиграфом к собранию я взяла слова индийского мыслителя, философа **Сенека** **«Если корабль не знает куда плыть, ни один ветер не будет ему попутным...»**

Я надеюсь, что вы сможете для себя сделать вывод, о том, как важно научить, направить правильно ребёнка по жизненному пути, помочь определиться с жизненными целями и приоритетами, а в конечном итоге помочь определиться с профессиональным выбором.

Любое важное дело начинается с постановки цели. Грамотно поставленная цель – половина успеха. Грамотно – значит, с учетом своих желаний, предпочтений, а главное – реальных возможностей. Важно установить этапы (шаги, ступени) достижения цели, сроки для каждого этапа, определить те моменты, где вы можете рассчитывать только на себя, и те, где вам может понадобиться помощь и поддержка со стороны других людей.

Жизненная цель для ребенка-подростка важна, как никому другому. Цель в жизни ребенка в «переходном возрасте» поможет, если не решить

полностью, то хотя бы свести к минимуму конфликтные ситуации между ним и родителями.

Жизненная цель заключается в том, что подросток четко знает, чего хочет, что для него представляет наибольший интерес и старается приложить все усилия для ее достижения. А помогать ребенку ставить перед собой какие-то определенные цели в жизни и стараться добиваться их нужно еще в детстве. Но если вы уже пропустили этот период, то отчаиваться не нужно, ведь начать никогда не поздно.

При установлении жизненной цели для ребенка роль родителей очень существенна, и им придется пожертвовать значительной частью своего свободного времени. При установлении целевой установки для подростка нельзя полагаться на то, что он уже взрослый и сам сможет решить свои проблемы. К примеру, если подросток хочет заняться каким-либо видом спорта, нужно не только помочь ему с выбором и поступлением в спортивную секцию, но и искренне радоваться вместе с ним в достижении успеха или же поддерживать в случае неудачи. Если увлечением вашего ребенка стал компьютер, нужно помочь ему разобраться в том, чего он хочет добиться в этой сфере. Это касается всего, что бы не заинтересовало вашего ребенка. Ваша поддержка должна быть существенной и не стоит жалеть свое драгоценное время на это.

В «переходном возрасте» у подростка существует только два основных направления: на разрушение или же на созидание. Оба эти направления одинаково сильны. И именно от внимательности и чуткости родителей зависит то направление, которое выберет их ребенок, и которое будет руководить его дальнейшей жизнью. Этот выбор станет основой для формирования характера подростка и его будущего мировоззрения.

Не только семья, но и школа способны повлиять на формирование целей ребёнка, но в сравнении со школой влияние семьи намного больше. Семья обладает уникальными возможностями по передаче целей и общественных ценностей, средств, которыми достигаются поставленные цели. Если у ребёнка нет цели, то и нет движения вперёд. Поэтому всё, что делается бесцельно, не даёт ребёнку никакого морального, умственного развития, разлагает личность, способствует развитию вредных привычек, одним словом, тормозит весь процесс формирования взрослого ответственного за свои поступки человека. Психологи выделяют много признаков в поведении ребёнка, по которым можно определить есть ли жизненная установка, цель у него или нет. Я хочу привести перечень нескольких признаков в поведении детей, у которых нет жизненных целей:

- 1) большую часть времени играет в компьютерные игры;
- 2) совершает долгие бесцельные прогулки;
- 3) разговаривает по телефону в течение нескольких часов;
- 4) ленивое времяпровождение у телевизора;
- 5) демонстративное нарушение школьной дисциплины;
- 6) курение и выпивка;

- 7) употребление наркотиков;
- 8) грубость к сверстникам и взрослым;
- 9) унижение маленьких и слабых;
- 11) ложь даже без причин;
- 12) доказывание своей правоты только с помощью силы;
- 13) разрисовывание стен;
- 14) порча школьного имущества;
- 16) совершение других аморальных и противоправных поступков и т.д..

Именно эти критерии говорят о том, что ребенок не ставит перед собой цель, к которой нужно идти и добиваться ее воплощения. Присмотритесь к своему ребенку, проанализируйте ситуацию.

Уважаемые родители! Настало время серьёзных разговоров с детьми о смысле их жизни, целях и способах их достижений. Сделайте этот выбор вместе, пока его не сделал за наших детей кто-то другой!

Предлагаю вашему вниманию вопросы, на которые вы сами себе должны ответить.

1. Каким вы видите своего ребёнка в будущем? (успешным, здоровым...)
2. Знакомы ли вы с его жизненными целями? Одобряете ли вы их?
3. Жизненные предпочтения подростков: кто их формирует? (семья, школа, общество, окружение)
4. Как помочь преодолеть подросткам неудачи и разочарования? (дать совет, помочь когда он просит, выслушать когда это нужно, создать у ребенка ситуацию успеха...)

Конечно, что каждый родитель хочет видеть своего ребёнка нравственно здоровой личностью, человеком, с твёрдыми жизненными целями. Ну, а если сформулировать вопрос так: «Какая жизненная цель человека является первой?» Думаю, все согласятся, что это создание своей личности. Но не маловажными являются так же создание отношений с другими людьми и создание отношений с окружающим миром.

С ребятами была проведена проектная методика «Мой жизненный выбор»

1. Цель моей жизни – это....
2. Мои родители знают, что моя цель жизни – это....
3. Я знаю, что для реализации моих жизненных целей нужно....
4. Чтобы мои цели были реализованы, сегодня у меня получается.....
5. Сегодня у меня пока не получается...
6. Поддержкой в достижении моих жизненных целей являются.....
7. Препятствием в достижении моих целей является...
8. Для того, чтобы достичь цели, я должен.....
9. Для того, чтобы достичь цели, я не должен...

В нашем классе у всех детей есть свои цели, приоритеты и мечты. Несмотря на то, что ребята являются учениками 8 класса, многие знают:

для достижения успеха нужны знания, нужно трудиться, хорошо учиться, нужны терпение, сила воли, стремление.

Поддержкой в достижении жизненных целей ребята видят в вас родители. Именно на вас они надеются в своей жизни, в достижении целей.

Препятствием в достижении своих целей многие отметили, является лень, телефон и компьютер.

И мы с вами должны детям показать, что в жизни всё нужно зарабатывать своими силами, пройдя и через неудачи. Педагог и родители должны заинтересовать ребёнка учёбой.

Отечественные и зарубежные психологи советуют родителям придерживаться следующих моментов в воспитании детей:

- 1) Безусловно, принимать ребенка таким. Какой он есть.
- 2) Активно слушать его переживания и потребности.
- 3) Беседовать с сыном или дочерью об их ближайших и будущих жизненных планах
- 4) Делиться своими планами, победами и неудачами
- 5) Не иронизировать по поводу несбыточных планов, стимулировать в ребенке желание доказать себе и другим и достичь поставленной цели
- 6) Формировать нравственно здоровую личность, неспособную на подлость ради реализации жизненных планов
- 7) Создавать у ребёнка ситуацию успеха и поддерживать успехи.
- 8) Бывать (читать, заниматься) вместе.
- 9) Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
- 10) Помогать, когда просит.
- 11) Делиться своими чувствами (значит доверять).
- 12) Конструктивно решать конфликты.
- 13) Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой...», «Мне нравится, как ты...», «Ты, конечно, справишься...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и другие.
- 14) Как можно чаще обнимать ребенка, но не «затискивать».
- 15) Говорить ребёнку правду, какой бы горькой она не была.
- 16) Быть самому примером для ребёнка!

Уважаемые родители, мы выяснили, в любом случае вначале полезно просто рассказать детям о том, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют цели, представления о будущем и т.п. Можно для себя отметить следующие выводы и донести их до детей:

- 1) Следуй строго к поставленной цели. Учись ее находить.
- 2) Не предавайся бесплодным мечтаниям.
- 3) Разрабатывай конкретные планы на будущее и пр.

Мне хочется закончить словами известного американского педиатра Б. Спока: «Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет... Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете и целей, которые перед ним ставите».

Давайте поможем нашим детям найти себя в жизни, не потеряться, поставить цели и с успехом их добиться. Давайте вместе научимся радоваться успехам и поддерживать своих детей во время неудач!

Памятка для родителей

Ваш ребёнок взрослеет, вместе с его физическим взрослением наступает умственное взросление, формируется интеллектуальный потенциал и социальный интеллект. От того, насколько семья воспринимает подростки как мыслящую личность, зависит степень его социального взросления.

1. Беседуйте со своим сыном или дочерью, говорите с ними о ближайших жизненных планах и будущих целях жизни.

2. Рассказывайте о своих планах, о своих победах и неудачах в их реализации.

3. Поддерживайте здоровое честолюбие своего ребёнка.

4. Не иронизируйте по поводу несбыточных планов, стимулируйте в нём желание доказать себе и другим возможность достичь поставленной цели.

5. Формируйте нравственно здоровую личность, неспособную на подлость ради реализации жизненных планов.

6. Создайте ситуацию успеха, поддерживайте жизненные силы и веру в успех.

7. Говорите правду ребёнку, какой бы горькой она ни была, учите экономить силы для достижения цели.

8. Будьте сами примером ребёнку, самое печальное, если подросток разочаруется в ваших жизненных силах.

Большое спасибо за внимание!

Тема 2. Как уберечь подростка от насилия

Все родители хотят, чтобы их дети выросли, чувствуя себя защищенными, сильными и свободными. Быть родителем - трудная задача, этому нужно учиться. Общение - это самый важный союзник родителей, который поможет им вырастить здорового ребенка. Умение выслушать ребенка, поговорить с ним начистоту - вот из чего надо исходить, чтобы выработать у ребенка навыки, которые помогут ему избежать насилия.

Как помочь детям, чтобы они почувствовали себя защищенными, сильными и свободными?

Сегодня большинство родителей очень часто и по-разному поводу испытывают страх за своих детей. Чтобы помочь детям избежать насилия, родители должны обратить свой страх в действие. В данном случае от них требуется беседовать со своими детьми. Родители должны начать разговаривать с детьми о насилии с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей.

Многие родители страшатся, когда им предлагают говорить с детьми о насилии. Мамы и папы беспокоятся о том, что вместо того, чтобы помочь детям справиться с насилием, они напугают их, лишат наивности и доверия, то есть, фактически навредят им. Хотя этот страх можно понять, совсем не значит, что он обоснован. Существует множество способов, с помощью которых родители могут говорить со своими детьми, даже с малышами, чтобы они почувствовали себя защищенными и более уверенными в себе, вместо того, чтобы напугать их и лишиться доверия.

Когда и где? Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Иногда родители слышат устрашающие сообщения в новостях и, подогреваемые собственным страхом, принимают самое серьезное выражение лица и зовут детей на беседу. Хотя это не всегда приносит вред, но это не самый лучший способ помочь детям овладеть стратегией предупреждения насилия.

Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Для обсуждения темы насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя фильмы и другие телевизионные программы. Когда какого-нибудь из героев фильма бьют или в другой программе показывают пострадавшего ребенка, родители могут во время рекламной паузы обсудить с детьми увиденное. Обратите внимание своего ребенка на то, что бить детей нельзя, что дети имеют право быть защищенными и что взрослые или другие люди не имеют права обижать их.

Как найти подходящие слова? Родителей может также беспокоить, что им приходится использовать серьезные и пугающие выражения при обсуждении навыков безопасности. На самом деле нужно действовать наоборот. Слова подбираются, исходя из "низкой доли страха" в них. Например, разговор о том, как остаться в безопасности, пугает значительно меньше, чем разговор о встрече с незнакомым человеком.

Прежде чем начать беседу с детьми, родители должны договориться между собой о том, какие слова использовать в разговоре с детьми. Согласованность поможет избежать недоразумений. Многие дети, испытавшие насилие, не рассказали своим родителям об этом потому, что они не знали, какими словами выразить то, что произошло с ними. Чтобы повысить уверенность ребенка в себе и уменьшить чувство страха, лучше всего сосредоточить разговор на том, что ребенок может сделать в неприятной ситуации. Родители могут рассказать о навыках безопасности, необходимых для того, чтобы избежать насилия, точно так же, как они рассказывают о мерах безопасности при переходе улицы. К сожалению,

многие взрослые все время рассказывают детям о плохих незнакомцах и о том, какие ужасные вещи могут случиться с ними. Ребенок запоминает эти страшные истории, но при этом не помнит урок о том, как избежать насилия.

Уверенность в себе играет большую роль в нашей способности сделать что-либо. Когда мы верим, что мы можем что-то сделать, тогда мы на пути к успеху. Так же верно и обратное. Дети, как и взрослые, должны поверить в свои способности. Родители могут помочь детям в развитии важного чувства самооценки разными путями.

После беседы о безопасности скажите своему ребенку о том, что вы уверены в том, что он будет помнить о навыках безопасности, находясь дома, или на улице. Дайте понять своему ребенку, обняв его, показав гордость своим голосом и словами, которые вы скажете, что вы верите в него и его способности.

Тренировка. Эффективные навыки безопасности не появятся в одночасье. Полученные навыки и информацию необходимо закреплять. Детям, как и взрослым, необходимо напоминание. Повторите навыки безопасности перед тем, как ваш ребенок будет выходить из дома самостоятельно. В таком случае ребенок всегда будет помнить о полученной информации, если ему придется ею воспользоваться. Дети усваивают и хранят информацию по-разному, в зависимости от возраста и стадии развития. Родителям нужно постоянно говорить детям о предупреждении насилия, пока они растят ребенка.

Опасность от встречи с незнакомыми людьми. Когда вы были детьми, то ваши папы и мамы, наверное, говорили вам, что нельзя брать конфеты от незнакомых людей, и в этом заключался урок по предупреждению насилия. Современные исследования показывают, что в случаях насилия подавляющее большинство детей, около 85%, подвергались насилию со стороны тех взрослых, которых они знали и которым доверяли.

Ниже перечислены возможные варианты, которые родители могут при удобном случае обсуждать с ребенком.

1. Убегай от опасности. Беги к соседям, в магазин или домой. Беги в ближайшее безопасное место. (Родители должны помочь детям определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребенок каждый день.)

2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик.

5. Разрешите своему ребенку говорить слово "нет". Многие дети считают, что взрослым нельзя отказывать и что их за это накажут. Однако дети должны понять, что им нужно говорить "нет" любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями. Мы поощряем своих детей, когда они отказываются от наркотиков, и нам нужно

поддерживать их, когда они отказывают взрослому, который может им предлагать наркотики.

6. Твое тело принадлежит только тебе, я разрешаю тебе и помогаю тебе заботиться о нем.

7. Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно, пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу. Это, наверное, одно из самых важных откровений, поскольку дети часто думают, что им никто не поверит. Они также считают, что навредят себе или тому человеку, который их обижает.

Тема 3. Осторожно: суицид

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Подростком руководит не желание умереть – целью самоубийства выступает желание повлиять на другого.

Понятийный аппарат:

Суицид – психологическое явление-акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Осознанный акт устранения себя из жизни, когда собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

Суицидальное поведение – любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни.

Внутренние формы суицидального поведения – суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции.

Внешние формы суицидального поведения – суицидальные попытки и завершённые суициды.

Суицидальная попытка-целеноправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Хроническое суицидальное поведение – само разрушительное поведение, к которому можно отнести прием наркотиков, злоупотребление табака и алкоголя, управление транспортом в нетрезвом виде, самоистязание, сознательное участие в драках, занятия экстремальными видами спорта, желание служить в «горячих точках».

Суицид– умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл Суицида

Чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

Суицид

Исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

1). Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет. Отсутствие страха смерти лежит в основе выбора всевозможных опасных игр, отсутствие жизненного опыта приводит к драматическим способам ухода из жизни.

2). Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

3). Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

4). Дисгармония в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются

защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

5). Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

6). Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

7). Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является как правило неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

8). Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто

бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.

подавляющее большинство людей, испытывающих депрессивные состояния, не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они решаются на попытку самоубийства, ими овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно «нормальных» людей с депрессивными переживаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством.

Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

Основные мотивы суицидально поведения у подростков:

1. Суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
2. Переживание обиды, одиночества, непонимания;
3. Любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
4. Чувство мести, злобы, протеста;
5. Подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
6. Страх наказания;
7. Избежание трудных ситуаций;

Некоторые подростки считают самоубийство проявлением мужества и силы духа, на самом деле это слабость, примитивность мышления (незнание как отреагировать на проблему).

Типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде *порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения*

Аффективное суицидальное поведение

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

Истинное суицидальное поведение

При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к *повешению*.

Предсуицидальный синдром: Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Различить истинные и демонстративные попытки не всегда легко.

Родители должны всегда помнить: любые переживания и тревоги детей, любое поведение не должны оставаться без их чуткого внимания и помощи!

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- свехкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. 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.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критично настроен по отношению к себе.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Рекомендации родителям

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

1. Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений!

2. Позвольте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета. Уважительно относитесь к его позиции.

3. Старайтесь изучать психологию личности своего ребенка, свою личность. Будьте честными.

4. Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Главное при этом акцент на мысли: «Я – не просто родитель, я – твой друг».

5. Содействуйте ребенку в решении разных вопросов. Словом, живите рядом по-настоящему, а не формально, живите в его жизни.

6. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

7. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.

8. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

9. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

10. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

1. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, последовательными.

1. Если хотите, чтобы ваш ребенок жил в понимании и дружелюбии, умел находить в мире любовь и красоту, то:

- не критикуйте его недостатки;
- не упрекайте, не обвиняйте его;
- не поселяйте его в мир страха, лжи, вражды;
- не шантажируйте друг друга властью над ребенком.

Если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка:

1. Выслушайте. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.

2. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

3. Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженое сознание, оттягивание времени).

4. Напомните о значимых для него людях.

5. Подчеркните временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да».

6. Используйте прием взвешивания – что сегодня плохо, что сегодня хорошо.

7. Используйте имеющийся опыт ребёнка в решении проблем (помнишь, когда то, у тебя было... То есть рациональное внушение уверенности.)

8. Обратитесь за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в

его развитию, получаем результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнешь!" - гласит народная мудрость.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Тема 4. Культура поведения в конфликтных ситуациях

В случае любого конфликта вполне понятно, что для успешной жизнедеятельности и развития личности всех участников конфликта он должен быть обязательно эффективно разрешен.

Это диктует острую необходимость выявления причин конфликта в детско-родительских отношениях и их устранения. Без этого невозможно эффективно разрешить конфликт, т.е. не допустить его повторения. Практика показывает, что эти причины могут быть самыми разными, поскольку конфликты между родителями и детьми могут возникать под действием целого ряда психологических факторов.

Психологи выделяют целый ряд психологических факторов (причин) конфликтов в отношениях родителей и детей.

Во-первых, к причинам конфликтов между родителями и детьми относят тип внутрисемейных отношений. Выделяют гармоничный и дисгармоничный типы семейных отношений. В гармоничной семье устанавливается подвижное равновесие, проявляющееся в оформлении психологических ролей каждого члена семьи, формировании семейного «Мы», способности членов семьи разрешать противоречия.

Вполне понятно, что дисгармония семьи - это негативный характер супружеских отношений, выражающийся в конфликтном взаимодействии супругов. Уровень психологического напряжения в такой семье имеет тенденцию к нарастанию, приводя к невротическим реакциям ее членов, возникновению чувства постоянного беспокойства у детей.

Во-вторых, к причинам или факторам конфликтов между родителями и детьми относят деструктивность семейного воспитания. Его чертами, как правило, являются следующие характеристики:

- разногласия членов семьи по вопросам воспитания;
- противоречивость, непоследовательность, неадекватность;
- опека и запреты во многих сферах жизни детей;
- повышенные требования к детям, частое применение угроз, осуждений.

Данные черты выражаются в разнообразных ошибках воспитания. Наиболее

распространенной в нашей стране классификацией отклонений в стилях семейного воспитания является классификация А.Е.Личко и Э.Г.Эйдемиллер. Авторами были выделены следующие отклонения в стилях семейного воспитания.

Гипопротекция: недостаток опеки и контроля за поведением, достигающий иногда до полной безнадзорности;

1. Доминирующая гиперпротекция: обостренное внимание и забота о подростке сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов;
2. Воспитание по типу «кумир семьи»;
3. Эмоциональное отвержение;
4. Повышенные моральные требования;
5. Непрогнозируемые эмоциональные реакции;
6. Жестокость;
7. Противоречивое воспитание.

Перечисленные ошибки воспитания внутри семьи приводят к разнообразным проблемам воспитания, таким как:

1. тревожность, страхи у ребенка;
2. высокий уровень агрессивности ребенка;
3. низкая адаптация к группе сверстников;
4. низкая адаптация к школьным требованиям;
5. негативизм одного или обоих родителей;
6. систематические нарушения правил и норм поведения.

Безусловно, данные проблемы сопровождаются конфликтами. При этом конфликты могут носить явный, так и скрытый (латентный) характер. Перечисленные проблемы влекут за собой появление еще одного фактора конфликтов между родителями и детьми – личностного фактора, поскольку среди личностных особенностей детей, способствующих возникновению конфликтов, называют такие, как низкая успеваемость, нарушения правил поведения, игнорирование рекомендаций родителей, а также непослушание, Упрямство, эгоизм и эгоцентризм, самоуверенность, лень и т.п.

Среди личностных особенностей родителей, способствующих их конфликтам с детьми, выделяют консервативный способ мышления, приверженность устаревшим правилам поведения и вредным привычкам (употребление алкоголя и т.д.), авторитарность суждений, ортодоксальность убеждений и т.п.

Справедливости ради необходимо отметить, что упрямство и эгоцентризм, непослушание может быть вызвано возрастным кризисом – еще одной причиной детско-родительских конфликтов.

Возрастной кризис – переходный период от одного этапа детского развития к другому. В критические периоды дети становятся непослушными, капризными, раздражительными. Они часто вступают в конфликты с окружающими, особенно родителями. У них возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, достигающее до упрямства.

Детские психологи выделяют следующие возрастные кризисы детей:

1. кризис первого года (переход от младенчества к раннему детству);
2. кризис «трех лет» (переход от раннего детства к дошкольному возрасту);

3. кризис 6-7 лет (переход от дошкольного к младшему школьному возрасту);
4. кризис пубертатного периода – сексуального созревания (переход от младшего школьного к подростковому возрасту – 12-14 лет);
5. подростковый кризис 15-17 лет.

Как показывает практика, наиболее часто конфликты у родителей возникают детьми подросткового возраста. Психологи выделяют следующие типы конфликтов подростков с родителями:

- конфликт неустойчивости родительского отношения (постоянная смена критериев оценки ребенка);
- конфликт сверхзаботы (излишняя опека и сверхожидания);
- конфликт неуважения прав на самостоятельность (тотальность указаний и контроля);
- конфликт отцовского авторитета (стремление добиться своего в конфликте любой ценой).

Обычно ребенок на притязания и конфликтные действия родителей отвечает такими реакциями (стратегиями), как:

- реакция оппозиции (демонстративные действия негативного характера);
- реакция отказа (неподчинение требованиям родителей);
- реакция изоляции (стремление избежать нежелательных контактов с родителями, сокрытие информации и действий).

Из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод. Причины детско-родительских конфликтов – это взаимные ошибки во взаимоотношениях. Возникает вопрос: как их избежать? Другими словами, как снизить конфликтность детско-родительских отношений.

Основными направлениями профилактики конфликтов родителей с детьми психологи называют следующие четыре направления.

- Повышение педагогической культуры родителей, позволяющей учитывать возрастные психологические особенности детей, их эмоциональные состояния.
- Организация семьи на коллективных началах. Общие перспективы, определенные трудовые обязанности, традиции взаимопомощи, совместные увлечения служат основой выявления и разрешения возникающих противоречий.
- Подкрепление словесных требований обстоятельствами воспитательного процесса.
- Интерес к внутреннему миру детей, их заботам и увлечениям.

Данные направления должны реализовываться в совокупности друг с другом. Только объединение перечисленных направлений может привести к эффективному снижению конфликтности отношений. В целом же родителям для снижения конфликтности в отношениях с ребенком может быть рекомендовано следующие:

1. всегда помнить об индивидуальности ребенка;
2. учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения; стараться понять требования маленького ребенка; помнить, что для перемен нужно время;
3. противоречия воспринимать как факторы нормального развития; проявлять постоянство по отношению к ребенку;
4. чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив; одобрять разные варианты конструктивного поведения;
5. совместно искать выход путем перемены в ситуации; уменьшать число «нельзя» и увеличивать число «можно»;
6. ограниченно применять наказания, соблюдая при этом их справедливость и необходимость;
7. дать ребенку возможность прочувствовать неизбежность негативных последствий его проступков;
8. логически разъяснять возможности негативных последствий; расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений;
9. учитывать легкость переключения внимания у маленьких детей.

Учет перечисленных рекомендаций позволит установить родителю доверительные отношения с ребенком. Более того, они помогут установить и сохранить авторитет родителя в глазах ребенка.

Исследователь и учёный В.И.Гарбузов выделяет 9 вариантов родительского поведения:

Объяснительный. В рамках этого варианта родитель апеллирует к здравому смыслу ребёнка, использует словесное объяснение, считает ребёнка равным себе и способным понимать разъяснения, обращённые к нему.

Строгий. В этом случае родитель использует в воспитании в основном силовые, директивные методы, навязывает ребёнку свою систему требований. Он жёстко направляет ребёнка на путь социальных достижений. При этом родитель часто блокирует активность и инициативность ребёнка. Этот вариант воспитания соответствует авторитарному стилю.

Компромиссный. Родитель для решения возникшей проблемы идёт на компромисс с ребёнком. Он предлагает ребёнку что-нибудь привлекательное взамен действия, непривлекательного для ребёнка или, например, предлагает распределить обязанности и трудности пополам. При таком варианте родитель хорошо ориентируется в интересах и желаниях ребёнка, осведомлён, что можно предложить ему взамен, знает, как и на что можно переключить внимание ребёнка.

Автономный. Родитель не стремится навязать своё мнение или решение ребёнку. Он позволяет ему самому искать выход из сложившегося положения. Ребёнку такой родитель предоставляет максимум свободы в выборе и принятии решений.

Сочувствующий. Родитель сочувствует и сопереживает ребёнку при возникновении конфликтной ситуации. Но каких-либо действий по этому поводу не предпринимает. При таком варианте воспитания родитель склонен тонко и чутко реагировать на изменения состояния ребёнка.

Содействующий. Родитель знает, в какие моменты ребёнок нуждается в его помощи. Он обладает знаниями в какой степени можно оказать ребёнку помощь. Родитель при таком варианте реально участвует в жизни ребёнка, он старается помочь ему, разделить с ним трудности.

Ситуативный. У родителя с таким вариантом нет универсальной стратегии воспитания. Он принимает решения в зависимости от ситуации, которая сложилась. Требования к ребёнку и общая стратегия воспитания гибкие и лабильные.

Потакающий. Родитель, чтобы обеспечить физиологический и психологический комфорт ребёнку, готов принять любые действия, даже если они ему в ущерб. Интересы родителя полностью сосредоточены на ребёнке. Он ставит его интересы и потребности выше своих, а нередко и выше интересов семьи в целом.

Зависимый. При таком варианте родитель не уверен в себе, своих силах. Он ищет поддержки и помощи у более компетентного окружения. Это могут быть воспитатели, педагоги, учёные и т.д. Зачастую родитель может и перекладывать на них свои обязанности. Большое влияние на него имеет психологическая и педагогическая литература.

Что помогает выстроить диалог?

1. Открытые вопросы.

Обычно вопросы делятся на закрытые и открытые.

Закрытые вопросы используются для получения конкретной информации и обычно предполагают ответ в одном — двух словах, подтверждение или отрицание («да», «нет»). Например: «Сколько у тебя завтра уроков?», «Ты можешь встретиться с ним позже?», «Сколько человек ты хотел бы видеть на своем дне рождения?» и т. п.

Открытые вопросы служат не столько для получения сведений о жизни подростка, сколько позволяют поговорить с ним о его чувствах, ощущениях. Кто, если не родитель, даст ребёнку возможность поговорить об этом? Ради эксперимента, попытайтесь вспомнить, кто и когда вас последний раз спрашивал о том, что вы чувствуете в конкретной ситуации, искренне интересовался вашим душевным благополучием. Некоторые психологи отмечают, что открытые вопросы способствуют хорошим отношениям, закрытые затрудняют их формирование. Примеры открытых вопросов: «О чём бы ты хотел поговорить со мной?», «Что ты сейчас чувствуешь?», «Что ты почувствовал, когда услышал от меня эти слова?» «Почему тебе грустно?» и т. п. Открытые вопросы дают возможность ребёнку поделиться своими заботами с вами. Они передают ему инициативу в беседе и побуждают его исследовать свои установки, чувства, мысли, ценности, поведение, то есть свой внутренний мир.

2. Я-сообщения. Вспомните, как люди часто выражают свое недовольство чьим-то поведением или словами: «Ты не делаешь ничего из того, о чем я тебя прошу!», «Ты снова опоздал!», «Как ты со мной разговариваешь?!». Во всех репликах говорится о другом человеке и, по сути, содержится обвинение, критика. Такие речевые конструкции называют «Ты-сообщения».

В своей и чужой речи их проще всего опознать по словам «ты, тебя, тебе». Обвинение провоцирует обиду, вызывает желание обороняться, а лучшая защита, как известно, — нападение. Соответственно, с точки зрения налаживания отношений, «Ты-сообщения» малоэффективны. Гораздо более конструктивным способом построить диалог и/или уладить конфликтную ситуацию являются «Я-сообщения». В них есть возможность сообщить ребёнку о себе, своих чувствах и переживаниях, а не о нем или его поведении. Такие сообщения начинаются с личных местоимений: я, мне, меня. В самом упрощённом варианте структура Я-сообщений включает в себя ситуацию и чувства, которые эта ситуация вызывает. Например, «Я злюсь, когда меня перебивают» или «Когда я слышу ночью громкую музыку, начинаю нервничать». К этому можно добавить информацию о последствиях нежелательных действиях и предложение альтернативного варианта поведения, который бы устроил и вас тоже. Например, «Когда я слышу ночью громкую музыку, то начинаю нервничать, потому что понимаю, что не высплусь и утром проснусь с большой головой. Громкую музыку днем или вечером я переношу спокойно, а утром она даже действует на меня положительно». Или «Мне тревожно, когда я прихожу с работы и вижу, что уроки не сделаны. Я буду чувствовать себя гораздо лучше, если они будут готовы до 21:00.».

«Я-сообщения» позволяют выразить свои негативные чувства так, чтобы не обидеть ребёнка. Кроме того, их использование сближает, позволяя быть искренними и лучше узнать друг друга.

3. Совместный досуг. Он обеспечивает необходимые предпосылки для разговора (время, место, настроение). Рисование, готовка, отдых на природе, интеллектуальные игры, ручной труд – вариантов множество. Вам не обязательно быть активным участником процесса, то есть, делать то же, что делает ребёнок. Вы можете наблюдать со стороны, проявлять интерес, вникать в его деятельность. Общий интерес порождает желание сотрудничать, а оно побуждает к диалогу.

Безусловно, как и любое воздействие на личность, семейное воспитание может носить как позитивный, так и негативный характер.

Повышенная конфликтность детско-родительских отношений – это один из аспектов негативного влияния семейного воспитания, специфика которого определяется самой природой семьи как группы людей, имеющих между собой кровные родственные связи. При этом приоритетная роль в разрешении конфликтов с ребенком отдается родителю.

Сами же конфликты между родителями и детьми, чаще всего, возникают из-за: типа внутрисемейных отношений, деструктивности воспитания, выражающейся в различных ошибках воспитательного воздействия (например, эмоциональное отвержение), возрастного кризиса ребенка, личностного фактора, т.е. свойств и качеств личности, как ребенка, так и родителя. Если говорить о профилактике конфликтов в рамках системы отношений «ребенок-родитель», то в целом она должна быть направлена на нивелирование взаимных ошибок при взаимодействии ребенка и родителя.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Предупреждение детско-родительских конфликтов

Для конструктивного поведения родителей в конфликтах с детьми следует придерживаться следующих правил:

- Всегда помнить об индивидуальности ребенка.
- Учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения.
- Стараться понять требования маленького ребенка.
- Помнить, что для перемен нужно время.
- Противоречия воспринимать как факторы нормального развития.
- Проявлять постоянство по отношению к ребенку.
- Чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив.
- Одобрять разные варианты конструктивного поведения.
- Совместно искать выход путем перемены в ситуации.
- Уменьшать число «нельзя» и увеличивать число «можно».
- Ограниченно применять наказания, соблюдая при этом справедливость и необходимость их использования.
- Дать ребенку возможность почувствовать неизбежность негативных последствий его проступков.
- Расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений.
- Использовать положительный пример других детей и родителей.
- Учитывать легкость переключения внимания у маленьких детей.

Таким образом, для предупреждения и разрешения детско-родительских конфликтов можно предложить следующие рекомендации:

- исключайте столкновения родителей и детей, так как они могут стать основой для разрушения хороших отношений;
- делайте все от вас зависящее, чтобы быть добрым к ребенку и в то же время проявлять оправданную твердость;
- научите ребенка справляться со своим гневом;
- применяйте все способы выражения любви к ребенку: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина;
- предупреждайте конфликты при помощи понимания, прощения и способности уступить;
- основным методом общения с ребенком должна быть безусловная любовь;
- эффективно используйте стили поведения в конфликтной ситуации, учитывая конкретные обстоятельства.

