

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ШКОЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
И ПРЕОДОЛЕНИЮ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ**

Взаимодействие семьи и школы по профилактике и преодолению кризисных состояний у детей и подростков

Мотивом подлинной помощи по преодолению кризисных состояний является бескорыстное стремление взрослого к благу «запутавшегося, невыносимого и обессиленного» ребенка. Только тот, кто искренне хочет помочь, способен помочь, способен понять трудности такого подростка, оценить сложности его взросления и найти адекватные средства для их разрешения.

Помощь семье, конкретным детям - сложный психологический феномен.

Как мотивы, так и формы оказания помощи имеют большое значение, они в значительной степени определяют ее последствия для того, кому помогают.

Виды запросов

Различают виды запросов, с которыми обращаются к школьному психологу: запрос об информации; запрос о разрешении конфликтов; запрос о поддержке. Важно четко установить для себя, кто субъект обращения: родители, учителя, администрация или сами дети. Запросы могут быть и неконструктивными, например запрос с предельным обобщением, манипулятивный, рентный и игровой запрос.

Игровой запрос. Жалоба абсолютно не обоснованна: в реальности у ребенка не существует не только тех проблем, о которых говорит родитель, но даже и проблем отношения родителя к ребенку, просто узнав о новом виде услуг, он поспешил ими воспользоваться. Родитель случайно, по настроению обратился к психологу, «сгустил краски», на самом деле в реальном общении у него нет требующих вмешательства проблем.

Запрос с предельным обобщением. Родитель обращается профилактически, потому что он человек аккуратный, обстоятельный, тревожный и « всегда жаждет лучшего», хочет, чтобы его ребенка «всегда его слушался», «учился лучше всех» и пр.

Рентный запрос. Запрос об изменении поведения ребенка без затрат и включенности самого родителя. При этом жалоба частично или обоснована: у ребенка действительно есть те признаки неблагополучия, о которых говорит родитель.

Манипулятивный запрос. Это запрос об изменении других лиц (их мыслей, чувств, желаний) без их согласия. В этом случае не следует поддаваться на манипуляцию. Либо необходима, при его согласии, работа и самим родителем, и с ребенком, а возможно, и с обоими супругами.

Конструктивные запросы связаны с определенными видами жалоб.

Жалоба на некоторые особенности поведения ребенка обоснованна:

ребенок не контактирует со сверстниками, не успевает в школе, однако в домашней обстановке все в порядке. В этом случае нужна работа с ребенком, учителем, сверстниками, а родители могут выступить как союзники психолога.

Работа с семьей

Работая с семьей, школьные психологи стремятся родительскому «всеобучу». Обучение родителей обычно понимают как сообщение информации, которая сделает их компетентными воспитателями. Конечно, такая информация необходима. Но на общение родителей с детьми повлияют не столько знания, полученные на лекциях, сколько опыт, приобретенный в диалогическом общении с психологом. Отношения диалога не ввести в школу лишь указаниями и рекомендациями. Этими идеалами можно проникнуться, только поверив в их конструктивность.

Однако на деле часто все выглядит иначе. Психологу не до контакта, родителю - не до психологу, в результате школа и семья – «умалчиваемая общность». Или школа – присутственное место ребенка, семья – квартиросодержание ребенка. Он не интересуется родителей, психолог также сосредоточен только на « своем » - тестах, тренингах и пр.

Развод, рождение нового ребенка, появление в семье отчима или мачехи, воспитание ребенка в неполной семье... Есть ли у психолога право вмешательства в интимную жизнь семьи

ученика, может ли он помочь трудно живущим и тяжело переживающим людям, какова должна быть мера его активности, если он все-таки решается помочь?

Начинать работу с семьей психологу (в некоторых случаях – учителю или воспитателю) следует с трансляции родителям положительного образа ребенка. Оправданность этого шага определяется тем, что часто в повседневном общении с ребенком родители упускают из виду положительные черты его личности, сосредоточиваясь на негативных проявлениях. Этот эффект «забвения» может усиливаться тревожными ожиданиями в отношении поведения ребенка в школе.

Ошибка! Начинать беседу с «вываливания» на родителей всех бед и проблем ребенка, с выдачи его нелицеприятной характеристики.

Далее следовало бы поделиться с родителями теми знаниями, которые не могли быть получены ими в семье (особенности общения ребенка со сверстниками, его учебной деятельности и т. п.). Некоторые данные могут оказаться неожиданными, интересными для родителей.

Ошибка! Перегружать родителей данными диагностических обследований, подробно сообщать им о страхах ребенка, его агрессивности, невротичности, неустойчивом внимании и т. д.

Обсудив наиболее важные и интересные факты из школьного «альбома» ребенка, следует перейти к ознакомлению психолога с проблемами семьи в воспитании ребенка. На этом этапе психолог поддерживает диалог с родителями, в котором последним принадлежит активная роль.

Ошибка! Искать в сообщениях родителей негатив; беспрестанно констатировать их родительскую некомпетентность; неумение их выслушать, понять их позиции и ценностные ориентации; попытка ускорять процесс разговора.

Подходящий алгоритм решения проблем

Основное условие конструктивного разрешения кризисов – открытое общение сторон. Психологу важно осознать, какие его поступки могут способствовать преодолению кризисного состояния подростка, как он видит проблему взаимодействия с ним. Нужно представить себе и то, как сам подросток и его родители видят кризисную ситуацию, какие, по их мнению, действия учителя/психолога и их собственные усугубляют состояние. Надо понять как возможные точки соприкосновения, так и моменты, разделяющие стороны.

Взрослые, не понимая нетерпения подростков и даже не желая его понимать, усложняют их жизнь в том случае, если не помогают им найти поприще для интересных и осмысленных занятий. Подростки вовсе не чудовища и не злодеи, это обыкновенные люди, пытающиеся научиться жить в мире взрослых и не совсем уверенные в своих силах.

Только тогда, когда к каждому человеку будут относиться как к индивидуальности и научатся ценить его, тогда, и только тогда возможны реальные перемены. Важно, чтобы взрослые чувствовали, что именно они являются источниками знания и добра для своих детей.

Это требует определенных условий. Взрослые часто с тревогой ожидают приближения подросткового возраста у детей. Волнение вызывают и их собственные воспоминания об отрочестве, и многочисленные страшные истории о подростковом алкоголизме, наркомании, сексуальных извращениях и злом хулиганстве.

В некоторых случаях, когда поведение подростка раздражает учителя, симптомы его кризисного состояния ему непонятны, он и подросток воспринимают друг друга как противника, с которым невозможно найти общий язык. Нередко масло в огонь подливают еще и родители. Которые тоже мало что понимают в происходящем.

Взаимное недоверие учителей и родителей приводит к конфликтным действиям. Неконструктивное взаимодействие участников по поводу кризисной личности подростка и его настораживающей всех поведенческой активности приводит к тому, что внутренние трудности детей только усугубляются.

Разрешение и серьезных, и пустяковых проблем подростков зависит от того, известны ли нам подходящие алгоритмы их решений. Если мы знаем выход из ситуации – половина дела уже сделана. Чтобы снять повышенную тревожность, взрослым стоит понаблюдать за подростком, узнать, какие замечательные дела совершаются руками наших детей. Следует найти время, чтобы сообща обсудить свое отношение к тому, чем занимается подросток.

Поиск сотрудничества станет возможным, если психолог объяснит родителям и учителям, каковы их общие цели, ради которых надо искать выход из создавшейся ситуации, что он хочет от них реакций.

Трудность воплощения описанной модели заключается в том, что она предполагает движение участников навстречу друг другу. Если психолог хочет разрешить ситуацию конструктивно, ему нужно привлечь и учителя, и семью ученика к сотрудничеству. Надо посоветовать сделать все от них зависящее, чтобы не пострадали интересы детей. Иначе ребенок может, утратить веру не только в родителей, учителей, но и вообще в авторитет взрослого.

А главное, он так и остается один на один со своими проблемами, «застрянет» в кризисе, утонет в кризисных обстоятельствах, ибо не вес, как мы помним, кризисы взросления заканчиваются непременно личностным ростом, но со всеми травмами подросток адекватно и благополучно справляется.

Как помочь пережить горе

К сожалению, жизнь ребенка наполнена не только радостями и мелкими огорчениями, в ней порой встречаются и настоящее горе, связанное с потерей близких вследствие болезней, старости, несчастных случаев, катастроф, аварий, землетрясений и пр. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и помочь ребенку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку, потерявшему кого-то из близких, но и о том, каким образом и настолько остро он переживает потерю.

Повседневная практика работы с детьми требует от взрослых не столько владения конкретными формами специально организованной психотерапевтической помощи, сколько умения в рамках обычной, повседневной жизни помочь ребенку пережить горе, поддержать его, предотвратить развитие неврозов. Овладение такими приемами доступно и необходимо родителям, учителям, воспитателям, всем взрослым, так или иначе имеющим дело с детьми и могущим столкнуться с ситуацией, когда ребенку требуется помощь, поддержка, понимание.

Работа с детским горем требует большого такта, осторожности, учета возраста ребенка, специфики и традиций его семьи, знания особенностей его личности. Наивно думать, что эту тему, столь насыщенную эмоционально, под силу одолеть какому-нибудь одному учителю (физику, биологу или словеснику), содействие родителей и психолога является обязательным.

Учитель часто оказывается беспомощным, когда сталкивается с необходимостью помочь пережить горе. Между тем школа и учитель могут сыграть решающую роль в помощи этим детям, ведь школа составляет огромную часть их повседневной жизни. После любой трагедии привычные ежедневные обязанности могут оказать поддержку, создать окружение комфорта и безопасности, а иногда и принести облегчение. Обстановка в школе резко отличается от тягостей домашней атмосферы.

Возвращение в школу может быть трудным. Встреча с учителями и товарищами требует известного мужества. Когда ребенок придет в школу, учитель должен сказать ему, что он знает о его горе, чтобы ребенок не чувствовал равнодушия со стороны учителя. В школе должно быть подходящее место, когда ребенок мог бы при необходимости прийти, если ему хочется побыть одному или поплакать. Иногда кто-нибудь из старших детей может быть назначен «опекуном» такого ребенка; возможно, это будет кто-то, имеющий аналогичный опыт и могущий при

необходимости поддержать ребенка. Родители и вся семья также требуют поддержку. Важно знать, что именно и в каком объеме они сказали ребенку.

Поглощенный собственными переживаниями родитель часто теряет контакт с ребенком, и учителя обычно оказываются первыми, кто замечает симптомы неблагополучия. Задача учителя – не ждать, когда произойдет трагедия, а поговорить с ребенком о смерти, когда представится такая возможность. Этим он показывает детям, что с ним можно поговорить о чем угодно. Если же учитель избегает подобных тем, то ребенок, с которым случилась беда и который хочет задать вопросы, поделиться своими волнениями, не видит никого из взрослых, к кому он мог бы обратиться.

Соучастие в переживаниях ученика или его родителей предполагает открытое выражение учителем своих ответных чувств. Хорошо известно, что легкое прикосновение, теплый взгляд, сочувственное молчание дают подростку силы для преодоления боли, для веры в себя, помогают ему пережить острую кризисную ситуацию. Иной раз выраженное без слов участие помогает больше, чем самые разумные советы или утешения.

Понимающий учитель, вооруженный знаниями о том, что смерть не является запретной темой, поможет страдающему ребенку пережить трудный для него период с минимальными потерями. Конечно, в первую очередь это касается области профилактики депрессивных состояний.

Разумеется, ребенок, долгое время не выходящий из кризиса, нуждается в специальной помощи. Здесь требуется специализированная индивидуальная психотерапия как для ребенка, так и для родителя, часто полезной оказывается и семейная терапия.

Вместе с тем не всякую помощь и не от каждого взрослого подросток способен принять, поэтому работа с каждым из таких случаев должна быть индивидуальной, очень точной и квалифицированной. И тем не менее представляется, что основами психологической поддержки может овладеть каждый педагог, школьный психолог или родители. Помогая детям, содействуя их благу, они помогают тем самым и себе, обретая опыт гуманистических отношений, расширяя свое сознание и обостряя свое духовное видение.

Психотерапия депрессивных состояний при личностных кризисах детей и подростков

Тяжелые переживания, связанные с поиском и признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая, в свою очередь, может привести к возникновению суицидальных намерений.

Непонимание между родителями и детьми ведет к депрессивности обеих сторон, но в большей степени депрессивность проявляется на младшем поколении.

Что же такое депрессия? Утрата смысла жизни, утрата надежд и целей, сопровождающаяся ощущением внутренней пустоты. Человек испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживает подавленность, тоску, отчаяние. Все это можно назвать одним словом – депрессия.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод: именно депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия.

Нужно иметь в виду, что самоубийству предшествует **пресуицид**, включающий две фазы.

Предиспозиционная фаза характеризуется высокой активностью человека. Суицидент остро ощущает невыносимость существования и предположительно констатирует отсутствие желания жить, но мысли о самоубийстве блокируются механизмами защиты, еще сохраняется возможность оказать помощь человеку, вывести его из тупика.

Собственно *суицидальная фаза* начинается, если суицидент не нашел выхода из кризиса, не получил поддержки, и длится вплоть до покушения на свою жизнь. На этом этапе у человека возникают суицидальные мысли, а позднее обдумывание способа самоубийства.

Внимание!!! На этом этапе усилия психолога и педагогов по предотвращению самоубийства, как правило, малоэффективны. Необходимо вмешательство врача-психиатра.

Считается, что суицидом подросток пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти от травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам. Суицидальное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой.

У подростков суицид чаще встречается при таких типах акцентуаций характера, как истероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический. Фоном является высокий уровень агрессивности.

Психологический смысл подросткового суицида – «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящее желание смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно.

Симптомы депрессии у детей и подростков

- *Дисфория или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие.*
- *Изменение аппетита и веса тела.*
- *Потеря энергии.*
- *Изменение продолжительности сна.*
- *Изменение психомоторной активности*
- *Чувство собственной никчемности или вины.*
- *Мысли о смерти.*
- *Суицидальные намерения или попытки*
- *Социальная замкнутость.*
- *Снижение успеваемости или изменение отношения к школе.*
- *Несвойственная раньше агрессивность.*
- *Соматические жалобы.*
- *Ожидание наказания.*

Должны насторожить словесные заявления подростка: «ненавижу жизнь»; «всем будет лучше без меня»; «мне нечего ждать от жизни»; «они пожалеют о том, что мне сделали»; «не могу этого вынести»; «я стал обузой для всех»; «Я покончу с собой»; «никому я не нужен».

Приведем некоторые методики диагностики, позволяющие уточнить наличную картину депрессивных состояний и возможных суицидальных намерений подростков.

1. Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров)

Цель: выявление тяжести депрессивного состояния (тоскливой или меланхолической депрессии) на момент обследования.

2. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

Цель: определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении.

3. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королева)

Цель: определение суицидальных наклонностей субъекта.

Исключительно ответственным этапом профилактики депрессивных состояний выступает помощь подростку со стороны эмоционально близких и значимых лиц.

Существует четыре основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:

- *Активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в депрессии;*
- *Поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;*
- *Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;*
- *Расширение временной перспективы и самопонимания.*

В процессе взросления ребенок может перенять от окружающих взрослых определенную стратегию жизненного поведения, тем самым исключив другую. Но любая односторонняя стратегия поведения неудовлетворительна для полноценной жизни. Человеку в одинаковой мере важно уметь получать удовольствие от настоящего и наслаждаться созданием и достижением глобальных жизненных целей, реализация которых отложена на более или менее отдаленное будущее.

Подростковый возраст часто характеризуют подверженностью ситуативным воздействиям, с одной стороны, и чисто эмоциональным переживаниям абстрактных идеалов – с другой.

Стремясь оказать подростку первичную психологическую помощь, важно соблюдать следующие правила:

- Будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- Набирайтесь опыта у тех, кто уже был в такой ситуации;
- Будьте терпеливы.

Методика проведения профилактической беседы

Главным в преодолении кризисного состояния подростка является индивидуальная профилактическая беседа с ним. Следует принять во внимание следующее:

- В беседе важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию;
- Активный слушатель – это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным;
- Активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя;
- Активный слушатель будет способствовать тому, чтобы его собеседник был услышан.

Рекомендации по проведению беседы:

- Разговаривать в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным;
- Уделять внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно расположившись напротив, но не через стол;
- Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей;
- Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;
- Говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы;
- Оказывать первичную психологическую помощь подростку.

Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1.	«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
2.	«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
3.	«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
4.	«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5.	«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
6.	«А если у меня не получится!»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!»

Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими **принципами**:

- При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он не продолжался);
- Желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом;
- В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.