

Бюджетное учреждение

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КОРРЕКЦИИ»

Что могут сделать родители, чтобы предупредить ситуацию уходов и побегов подростков из дома

1. Примите факт, что ваш сын или дочь - уже не ребёнок (по крайней мере, он или она хочет, чтобы все вокруг так думали), поэтому и отношения с подростком нужно строить ПАРТНЕРСКИЕ.

Это значит, что директивный стиль взаимоотношений типа «как я сказал, так и будет», можно «с почестями похоронить». Важно предоставлять информацию и факты, а выводы подросток будет делать сам. Многие «капризы» подростков можно понять и принять, если знать особенности их поведения.

2. Общение со сверстниками необходимо подросткам как дыхание, и они чувствуют себя неполноценными, если это стремление остается не реализованным. Очень важно, чтобы у сына или дочери была возможность встречаться с друзьями дома. Даже если у подростка нет собственной комнаты, предоставьте ему «крышу» для общения со сверстниками. И тогда дом для детей станет самым притягательным местом.

3. Никогда не угрожайте подростку, что выгоните его из дома, если он сделает что-то не так. К примеру, заявления родителей, чтобы дочь не переступала порог дома, если она совершит ошибку (ранняя беременность, опыт употребления наркотиков), могут обернуться трагедией. Вообще, подросток воспринимает любые угрозы как руководство к действию.

Боясь, что его действительно выгонят, он уходит сам.

4. Старайтесь вместе решать, как проводить досуг. Если свободное время заполнить интересными и полезными занятиями, многие проблемы будут

решены. Подростки готовы посещать любые секции за компанию с приятелем или одноклассником.

5. Старайтесь принимать любые откровения сына или дочери как признак огромного доверия к вам. Выслушивайте подростка всегда, особенно если он хочет поделиться чем-то сокровенным. Ни в коем случае не высказывайте категоричных суждений в его адрес вроде: «Я предупреждала тебя, что так получится!» Не отбивайте у подростка желания советоваться с вами. И тогда с любой проблемой он прибежит именно к вам, зная, что его поддержат и не осудят.

Родители обязаны:

1. Располагать информацией о местонахождении ребенка в любое время суток;
2. Не разрешать несовершеннолетним находиться без присмотра взрослых позднее 22 часов;
3. Обращать внимание на окружение ребенка, а также контактировать с его друзьями и знакомыми, знать адреса и телефоны;
4. Планировать и организовывать досуг несовершеннолетних;
5. Провести с детьми разъяснительные беседы на следующие темы:
 - безопасность на дороге;
 - что необходимо делать, если возник пожар;
 - безопасность в лесу, на воде, болотистой местности;
 - безопасность при террористических актах;
 - общение с незнакомыми людьми и т.п.

Что делать если всё-таки подросток ушел:

При задержке ребенка более часа от назначенного времени возвращения:

- обзвонить друзей, знакомых, родных, к которым мог пойти ребенок;
- уточнить в администрации образовательного учреждения, в котором обучается ребенок;

□ обзвонить близлежащие лечебные учреждения, справочную «Скорой помощи».

В случае не обнаружения ребенка:

1. Ведите себя спокойно и уравновешено.
2. Заявите в полицию о пропаже ребенка, сразу же, как только вы поняли, что ребенок не просто задержался, а действительно ушел из дома. Далее действуйте согласно полученным указаниям от сотрудников полиции[21].

Приложение 2

Направления работы по коррекции тревожности детей и подростков

Направление 1. Повышение самооценки ребенка.

Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание.

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок не испытывает такой поддержки от взрослых, то в подростковом возрасте его проблемы увеличиваются, «развивается резкое ощущение личностного дискомфорта». Тревожный ребенок, став взрослым, может сохранить привычку выбирать для выполнения только простые задачи, так как именно в этом случае он может быть уверен, что успешно справится с проблемой.

Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы:

- Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.
- Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске).
- При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время.
- Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

- Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно в группе детского сада или в классе проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или в иных ситуациях.

Работа по повышению самооценки — это только одно из направлений в работе с тревожным ребенком. Очевидно, что быстрых результатов такой работы ожидать нельзя, поэтому взрослые должны запастись терпением.

Упражнения на развитие самооценки детей:

Упражнение «Ласковое имя»

Дети встают в круг и, передавая игрушку, называют друг друга ласковым именем, например: Сереженька, Танюша и т. д.

Игра «Ах, какой я молодец!»

Дети движутся по кругу. Педагог называет любые числа. Когда прозвучит число «пять», дети останавливаются, хлопают в ладоши и произносят: «Ах, какой я молодец!» и т. д.

Упражнение «Вверх по радуге»

Педагог предлагает детям сделать глубокий вдох и представить, что они взбираются вверх по радуге вместе с вдохом, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза, после этого дети делятся своими впечатлениями.

Направление 2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.

Как показали наши наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мышечное, и эмоциональное — можно научить их выполнять релаксационные упражнения:

Упражнение 1. Ролевая гимнастика.

Педагог предлагает детям:

- улыбнуться, как ласковое солнышко;

- нахмуриться, как осенняя туча;
- изобразить разъяренного льва, готового к прыжку;
- изобразить кота, греющегося под солнечными лучами и тп.

Упражнение 2. «Тарабарский язык».

Цель: снятие эмоционального напряжения у детей

Ведущий говорит детям, что сегодня они научатся говорить на иностранном языке – тарабарском. Детям предлагается что-то рассказать или спеть на незнакомом для них и других языке.

Упражнение 3. «Корабль и ветер».

Цель: снятие мышечного напряжения

Педагог предлагает детям представить парусник, который плывет по морю, который вдруг неожиданно остановился. Давайте поможем паруснику и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните воздух через рот. Пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение 4. Игра «Танец тела».

Цель: стимуляция эмоционального напряжения, обучение элементам саморегуляции

Детям предлагается выполнять различные ритмические движения. Сначала поворачивать голову в разные стороны. Потом добавляются плечи вместе, попеременно. Движения рук, ног.

Упражнение 5. Игра «Мешочек со злостью».

Цель: научить детей справляться с отрицательными эмоциями.

Педагог показывает детям мешочек, объясняя, что он не простой, а волшебный: все плохое, что накопилось в душе, можно класть именно в него. После этого ставиться обязательное условие: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек. После этого мешочек завязывается и отрицательные эмоции остаются в нем.

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с

ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.)

Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения.

Направление 3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых для ребенка ситуациях.

Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем.

Наиболее широкие возможности для работы в этом направлении предоставляет взрослым ролевая игра.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх, а используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями[12].

