

Психолого-педагогические методы работы с детьми и родителями

Модели работы

Наиболее эффективной в образовательной организации является поуровневая модель психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения обучающихся: «Я сам» – программа самопомощи подростка (уровень личности) и «Равный – равному» – модификация программы современного молодежного краудсорсинга (уровень сверстников), предложенные для работы в письме Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки РФ от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

Программа «Я сам» по своей сути представляет индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение подростка и направлена на: предупреждение развития дидактогении; осуществление системы мер, предполагающих разработку комплекса методик обучения детей группы суицидального риска; разработку режима и проведения индивидуальной коррекционной работы с обучающимися группы суицидального риска психологом и классным руководителем; оказание помощи родителям по воспитанию и обучению ребенка. Психолого-педагогическое сопровождение направлено на формирование жизнестойкости несовершеннолетних, тех качеств личности, которые являются общими у эффективно адаптирующихся людей:

- а) реальная способность видеть и принимать действительность такой, какая она есть;
- б) способность творчески перерабатывать информацию и вырабатывать новые непривычные или неочевидные методы решения проблем.

В формировании жизнестойкости немалую роль призваны сыграть учителя гуманитарного цикла, проводящие беседы о смысле бытия, о ценности жизни, о неповторимости каждого мгновения. В качестве возможных форм превенции могут быть предложены уроки – биографии, уроки – примеры, уроки – встречи, уроки – диспуты о смысле жизни, уроки логотерапии, уроки – экскурсии и др.

Разработка и реализация программы индивидуального психологического сопровождения предполагает: установление контакта, оценку летальности (возможности суицида), выявление проблемы и при необходимости заключение с подростком «договора о ненанесении себе ущерба и вреда здоровью»; выявление неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса, и выработку навыков самоконтроля и самокоррекции в их отношении; коррекцию неадаптивных психологических установок; укрепление личностных ресурсов; расширение сети социальной поддержки путем привлечения к психокоррекционной работе значимых лиц из его окружения (родителей, учителей, сверстников, специалистов и т.д.). В случае факта совершения суицида (незавершенная попытка суицида) к работе необходимо привлечь узких специалистов (психиатра, психотерапевта), а также выделить «группу риска» травматизации вследствие факта суицида (родители и друзья суицидента, педагоги и др.). Работа может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Однако обсуждение интимных причин и поводов, приведших к попытке суицида, следует проводить избирательно. В программе «Я сам» можно выделить два основных направления профилактики – общее профилактическое и кризисное.

Первое направление – общая профилактика, в свою очередь, может включать в себя такие направления работы, как:

- коррекционно-реабилитационное: развитие саморегуляции;
- поиск и активизация позитивных ресурсов;
- снятие мышечных зажимов (освоение методов релаксации);
- коррекция эмоционально-личностной сферы (снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний);
- овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром; отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией;
- выбор жизненного пути, постановка жизненных целей;
- определение внутренних и внешних ресурсов подростка, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса.

К внутренним ресурсам относятся:

- инстинкт самосохранения;
- уровень развития интеллекта;
- коммуникативный потенциал;
- ценные для подростка аспекты его «Я»;
- позитивный опыт решения проблем.

К внешним ресурсам можно отнести: значимых людей, на которых чаще всего полагаются суициденты, чтобы чувствовать свою реальность, автономность, испытывать относительное спокойствие и достаточную ценность. Утрата или угроза потери такого человека может вызвать взрыв чувства одиночества, ярости и презрения к себе; значимую деятельность, которая является источником стабильности, особенно творческая; социальный опыт, в том числе духовный.

В рамках коррекционно-реабилитационной работы рекомендуется: изучение запроса и последующее проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной и коммуникативной сферы подростка; индивидуальное консультирование подростка и членов семьи; проведение индивидуальных коррекционно-реабилитационных занятий с подростком. В качестве индикаторов эффективности этой работы могут быть определены следующие показатели: уровень тревожности в пределах нормы; отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности; сформированная адекватная самооценка; ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью; адаптация в школьном коллективе, семье; осознание собственных чувств, мыслей; осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева; принятие собственной уникальности (создание чувства своего «Я» с соответствующими границами).

Второе направление – кризисное.

Подросток должен знать факторы, повышающие риск суицида:

- межличностные кризисы;
- тяжелая утрата;
- падение уровня самооценки;
- утрата смысла жизни и перспективы;
- стремление вернуть себе контроль за окружением;
- зависимость от других и неудовлетворенность таким положением;
- примитивность мышления (человек не знает, как отреагировать на сложную ситуацию);
- употребление алкоголя и наркотиков, которые снимают барьеры здравого смысла;

- акцентуированность личности;
- нарушенная самокритичность;
- тяжелая наследственность;
- неблагоприятные социальные условия;
- наличие прежних попыток суицида; тяжелые соматические заболевания.

Необходимо помнить, что, при обнаружении факта незавершенного суицида или его потенциальной угрозы необходимо вызвать родителей, врача специалиста медицинского центра; подключить специалистов учреждений социальной защиты, когда имеются факты жесткого обращения с ребенком, выраженная конфликтность, аморальное поведение членов семьи, запои родителей. Первоочередными задачами являются не только выявление потенциальных суицидентов, пострадавших, но и обеспечение их безопасности, предотвращение или прекращение панических реакций пострадавших, недопущение повторного суицида.

Эффективность проводимых мероприятий зависит от уровня теоретической и практической подготовки специалистов с отработкой умений оказывать практическую помощь. Так распределить деятельность между специалистами можно следующим образом: организатор группы – классный руководитель, координатор содержания деятельности – школьный психолог, координатор связи с социумом – социальный педагог. Общий контроль осуществляет заместитель директора по воспитательной работе, профессиональный контроль обеспечивает председатель психолого-медико-педагогического консилиума. Суицидент находится на постоянном сопровождении не менее полугода, после чего консилиум принимает решение о дальнейшем сопровождении пострадавшего. В особо трудных случаях ребенок должен находиться на сопровождении не менее двух лет или постоянно.

В настоящее время в целях профилактики суицидальных намерений подростков специалисты образовательных организаций проводят различные профилактические занятия и тренинги в школьных коллективах, направленные на:

- повышение уровня групповой сплоченности в школе;
- создание общих школьных программ психологического здоровья, здоровой среды в школе;
- привитие существующих в обществе социальных норм поведения;
- формирование толерантности;
- развитие ценностных отношений в социуме;
- снятие стрессового состояния;
- обучение подростков проблемно-разрешающему поведению и др.

Не опровергая значимости таких мероприятий, рекомендуется дополнительно использовать возможности принципиально иного подхода, названного «Равный – равному», суть которого состоит в подготовке волонтеров из числа обучающихся образовательных организаций, способных своими силами вести пропаганду, направленную на снижение уровня суицидального риска в подростковой среде. Существует три типа образовательно-воспитательных программ для подростков. Наиболее распространенный из них имеет условное

название «Взрослые – молодым» – в рамках программы все планы и решения принимаются взрослыми, а молодежь приглашается для обязательного участия.

Второй тип программы – «Взрослые с молодыми», в рамках которой взрослые планируют, а молодые осуществляют, исполняют задуманное. Редкий и во многом сложный для использования в образовательной организации третий тип программы – «Молодые с взрослыми», в рамках которой молодые люди строят планы, принимают решения, находят выход из затруднений, тогда как взрослые люди только помогают и поддерживают их в этом.

Формы и методы работы

В организации деятельности по профилактике суицидального поведения рекомендуется использовать сочетание различных форм:

организация социальной среды.

Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Профилактика суицидального поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни;

информирование.

Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы и видео. Рекомендуется отказаться от преобладания запугивающей информации;

активное социальное обучение социально важным навыкам, которое преимущественно реализуется путем использования группового тренинга: тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников);

тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей);

тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты);

организация активной деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с некоторой долей риска), значимое общение, любовь, творчество, деятельность;

организация здорового образа жизни;

активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста,

арттерапия – все это активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию;

минимизация негативных последствий суицидального поведения, направленная на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

По способу организации работы выделяют следующие формы профилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа.

В качестве методов и приемов профилактической деятельности применяются диагностический инструментарий, который будет подробно представлен ниже, (использование пакета педагогических и психологических методик для экспресс выявления детей групп риска по суицидальному поведению в условиях образовательной организации);

технологии личностно ориентированной терапии (индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая и индивидуальная психотерапевтическая работа;

организационные (педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы);

информационные методы (памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты).

Значимым фактором формирования и развития конструктивных стратегий преодоления трудностей, с которыми сталкивается подросток, является семья. При этом все виды профилактической деятельности должны выстраиваться в целостной взаимосвязанной системе родитель – ребенок – учитель. Вместе с тем, родители и педагоги часто не понимают характера трудностей детей, опираются в работе с ними только на анализ их неудач, а также ставят перед ними задачи, не соответствующие их реальному уровню развития или реальным возможностям, на что дети отвечают неадекватным поведением и отказом от действия, а это, в свою очередь, приводит к новым сложностям – в учебе или во вне учебной деятельности. Одной из основных задач семьи является обеспечение ранней психологической и педагогической подготовки школьников, направленной на формирование навыков стрессоустойчивости и современных адаптивных стратегий поведения, ведущих к успешной самореализации.

Важным фактором эффективных детско-родительских отношений, особенно в ситуации взаимодействия с детьми группы суицидального риска, является гуманистический стиль общения – безоценочное принятие подростка, ровное, терпеливое отношение к нему. В связи с этим наиболее эффективными способами педагогической поддержки семьи являются консультирование, беседы, факультативы, групповые консультации, тренинги для группы родителей, имеющих схожие проблемы в

воспитании ребенка, различные виды собраний, вечера вопросов и ответов, родительские конференции. А наиболее эффективными приемами педагогической поддержки выступают доверительная беседа, совет, акцент на достоинства ребенка, обсуждение результатов работы ребенка на равных.

В основе разработки психолого-педагогических технологий профилактической работы с родителями лежат методические разработки Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Марковской, К. Фопеля, О.В. Хухлаевой и многих других авторов, при этом основной акцент в них делается на методы активного обучения, в частности, тренинг, ориентированный на формирование конструктивных стратегий преодоления трудностей у подростков.

Ценность тренингов заключается в обучении родителей (на добровольных началах) способам эффективного взаимодействия с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации; весь комплекс упражнений ориентирован на формирование стрессоустойчивости, жизнестойкости, эмоционального равновесия.

Целью подобных тренингов выступает формирование адаптивных копингстратегий, способствующих позитивному принятию себя и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

Задачи тренингов:

- создание условий для доверительных, доброжелательных отношений;
- атмосферы понимания и активного участия в работе группы;
- формирование способности к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром;
- осознание своего поведения как неэффективного «выхода» из критической ситуации существования;
- обучение приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса;
- развитие качеств, позволяющие строить успешные отношения с другими.

В программе должны сочетаться разные интерактивные групповые приемы работы:

Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители и дети.

Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.п.

Дискуссия. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

Синектика. В программе применяется коллективная творческая деятельность, основанная на целенаправленном использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников. Предлагаются упражнения, построенные на символической аналогии (выразить суть задачи в виде символов).

«Мозговой штурм». Техника «мозгового штурма» используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее расширение за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

Арт-терапия. Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей и детей.

Изотерапия. Ее применение создает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сформировать активную жизненную позицию.

Библиотерапия. На каждое занятие подбирается литературный материал для чтения (рассказы, притчи), которые родители смогут обсудить со своим детьми.

Метод «Я-сообщения («Я-высказывания»)». Изучение данного метода позволит детям и родителям применять его на практике в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов. Родители и дети смогут искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению друг друга в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия.

Метод «активного слушания». Участники приобретут навыки заинтересованного слушания, выражения эмпатии.

Мини-лекция. Используется для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

Проблемное задание. Цель – теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

Анализ конкретных ситуаций. Формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

В организации обучения важно учитывать возраст детей, особенности проблемы и другие особенности той или иной категории детей и родителей.

В организации профилактической работы с родителями и детьми важно получать обратную связь не только от них, но и от специалиста (психолога, социального

педагога), который наблюдает за семьей, консультирует ее, оказывает необходимую помощь. Для этого могут быть использованы анкеты, которые не только затрагивают область суицидального поведения подростка и позволяют уточнить объем и план информирования родителей по данной проблеме, но и помогают оценить обстановку в конкретной семье, приближают специалиста к пониманию состояния детско-родительских отношений в ней.