СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВОДА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

1.1 Семейные кризисы и развод как утрата семьи

1.2 Контакты во время развода: варианты развития взаимоотношений с детьми

1.3 Влияние родительского развода на дальнейшую жизнь детей

ГЛАВА II СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВЫХОДА

ИЗ КРИЗИСА ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВШИМ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ

2.1 Конструктивный выход детей из кризиса

2.2 Социально-психологическая помощь ребенку, переживающему развод родителей

2.3 Психологические особенности оценки эффективности социально- психологической помощи

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В условиях современного общества развод семейных пар перестал быть недопустимым, неординарным событием. Статистические данные свидетельствуют о том, что более половины вступающих в брак со временем принимают решение развестись, несмотря на то, что во многих семьях уже появились дети.

Развод является нелегким событием в жизни людей, тяжело приходится как взрослым, так и детям, хотя большинство разводящихся пар не задумываются о том, какую тяжелую психологическую травму наносит их решение детям.

Ребенок зачастую воспринимает развод родителей как горе, возможно испытывая при этом чувство вины. Впечатления от расставания родителей накладывают отпечаток на всю жизнь ребенка. Поэтому дети, оказавшись в такой ситуации, нуждаются не только во внимании и поддержке, но и в личностно - ориентированном, ситуационном подходе как со стороны близких, так и со стороны учителей, воспитателей, психологов.

Исходя из актуальности проблемы на современном этапе и личного интереса к проблеме развода родителей, мы определили тему выпускной аттестационной работы «Социально-психологическая помощь детям, пережившим развод родителей».

Теоретическую сторону данной проблемы раскрывают в своих трудах такие педагоги, психологи как М. И. Буянов, М. И. Лисина, И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Л. Д. Шнейдер, Е. М. Черепанова, Свон-Джексон Э., И. Ф. Дементьева, А. А. Спиваковская, Н. В. Зубарева, Л. Г. Лунякова, М. А. Костенко и другие. В своих работах они освещают темы социальной ответственности подростков из неполных семей, предлагают технологии работы с детьми, рассматривают принципы воспитания детей в неполных семьях.

Цель исследования: выявление стратегии оказания социально- психологической помощи детям, пережившим развод родителей.

Объект исследования: развод родителей.

Предмет исследования: социально-психологическая помощь детям, пережившим развод родителей.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что социально-психологическая помощь, своевременно оказанная детям, пережившим развод родителей, поможет ребенку адаптироваться к изменившимся условиям.

Задачи исследования:

1. Проанализировать социально-психологическую литературу по проблеме исследования.

2. Проанализировать кризисные периоды в развитии семьи.

3. Рассмотреть влияние родительского развода на дальнейшую жизнь детей.

4. Рассмотреть варианты оказания социально-психологической помощи детям, пережившим развод родителей.

5. Подобрать рекомендации для учителей начальных и средних классов по взаимоотношению с детьми, пережившими развод родителей.

Методы исследования. В соответствии с целью и задачами работы нами применялись следующие методы:

- анализ теоретических источников психолого-педагогического направления;

- беседа;

- тестирование;

- наблюдение.

Практическая значимость исследования: представленные нами в результате исследования варианты оказания социально-психологической помощи детям, пережившим развод родителей, могут использоваться в практике психологов, а также применяться родителями и учителями.

Эмпирической базой исследования является Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №25 города Крымска (МБОУ СОШ №25).

Для достижения поставленных целей нашего исследования применялись:

невербальная диагностика эмоциональных состояний (Прохоров А. О.);

наблюдение за поведением детей;

отзывы классных руководителей и социального педагога об эмоциональном состоянии детей, переживших развод родителей.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список литературы (48 источников).

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВОДА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

1.1 Семейные кризисы и развод как утрата семьи

семейный развод социальный психологический

Семья, подобно человеку, в своем развитии проходит этапы рождения, взросления и, к сожалению, смерти. Говоря об этапе смерти, мы подразумеваем развод. Обратим внимание на основные кризисы семьи, которые в психологии считаются нормативными.

Первый кризис - непосредственно факт вступления в брак. Длительность этого периода - около года, когда супруги учатся жить вместе, адаптируются к новому, семейному укладу быта. Если супруги притираются друг к другу, то выходят из кризиса с понимаем ответственности друг перед другом, осознанием того, что отношения, прежде всего, семейные - это ежедневная работа, поиск компромиссов, искренне желание сделать человека рядом с собой счастливым, даже в ущерб своим потребностям. Конечно, не исключено, что первый кризис будет последним в истории семьи, если супруги разочаровались друг в друге, продолжая воспринимать брак через розовые очки [38].

Второй кризис в семье может проявиться с рождением первого ребенка, даже если этот ребенок является запланированным и желанным. Это естественно, что женщина в этот период внимание концентрирует на ребенке, а некоторые мужчины ревниво относятся к заботам супруги о малыше.

Третий кризис может быть связан с появлением второго ребенка в семье, особенно если разница в возрасте у детей свыше 5-ти, 7-ми лет.\_Дети начинают соперничать друг с другом, что проявляется в том, что каждый из них пытается тянуть «одеяло» родительской любви на себя. На этом этапе от родителей требуется очень большое терпение и понимание того, что происходит с ребенком [13].

Кризис в отношениях может возникнуть после того, как ребенок начинает посещать детский сад или школу.\_В семьях возникают противоречия в отношении вопросов воспитания детей, отношениям к материальным, духовным и иным ценностям.

Четвертый кризис представляет собой совпадение по времени двух кризисов: это подростковый кризис у детей и кризис сорока лет у их родителей. В этом возрасте родители переоценивают свои жизненные ценности, а дети пытаются доказать собственную самостоятельность, оспаривая родительскую власть. Наложение двух кризисов приводит к тому, что семья начинает разрываться изнутри, раздираемая противоречиями.

Пятый кризис связан с профессиональным самоопределением подросших детей.

Следующий кризисный период в развитии семьи - это выход одного или обоих супругов на пенсию. Особенно тяжелым этот период оказывается для харизматичных людей, которым свойственно проявлять себя на высшем уровне, как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни. В случае, если они не находят для себя полноценной альтернативы, то у них возникает ощущение неудовлетворенности жизнью, собственной бесполезности. Именно в этот период взрослые дети отделяются от родительской семьи. Многие супруги оказываются не готовы к такому тесному эмоциональному и физическому общению, и именно в этот период чаще всего встречаются разводы в пожилом возрасте [38].

Помимо основных кризисов семья может сталкиваться с другими явлениями, которые оказывают на нее неблагоприятное воздействие: война, экономический кризис, стихийное бедствие, внезапная болезнь кого-то из супругов, длительная разлука, смерть кого-то из членов семьи, изменение жизненного уровня семьи, обострение жилищной проблемы, особенности ведения домашнего хозяйства. Не все семьи справляются с появившимися трудностями, в данном случае развод выступает как следствие.

Наибольшая частота разводов приходится на первые 7 лет семейной жизни. Несмотря на то, что развод возможен в любом возрасте, молодежь чаще разводится, чем люди среднего и старшего возраста. Если люди старшего возраста относятся к браку как к союзу, заключаемому на всю жизнь, то среди молодежи отношение к семейной жизни изменилось. Современное общество выдвинуло на первый план молодых людей карьеру, свободные отношения без обязательств друг перед другом, на заднем же плане остались семья, дети, терпение к ошибкам близких людей. Зачастую людям свойственно быстро прекращать отношения, не пытаясь разобраться в проблеме. Тем не менее, когда идеальное представление о браке рушится, человек переживает сильнейший стресс, многие воспринимают развод как утрату близкого человека. В данном случае человеку свойственны чувства, испытываемые при уходе из жизни родных людей [27].

Несомненно, развод - сложное психологическое событие в жизни взрослых людей, но оно не менее сложное для детей разводившейся пары. Рассмотрим основные стадии, которые преодолевает пара при разводе.

Первая стадия - стадия отрицания, когда один из супругов пытается отрицать факт развода, осознание измены и предательства близкого человека выражается в агрессии, злобе, эмоциональное напряжение на этой стадии нарастает. Ребенок оказывается в данной ситуации между двух огней, если мама и папа не уделяют ему должного внимания, пытаясь объяснить происходящее.

Следующая стадия - самая сложная - стадия переговоров. Многие пары пытаются восстановить былые отношения, осознать свои ошибки друг перед другом, дать еще один шанс своему браку. Таким образом, у супругов и детей зарождается надежда на восстановление семьи.

К сожалению, некоторым парам свойственны не только «мирные» переговоры, поэтому следующим этапом идет стадия депрессии. В этот период рушится надежда, приходит осознание невозможности восстановить брак. Отличительными особенностями этой стадии являются уменьшение уровня самооценки, осознание собственной несостоятельности, неудачи теряется доверие к людям.

Пятая стадия - стадия адаптации, когда человек приспосабливается к изменениям в жизни.

Развод в среднем возрасте тяжело переживается людьми, которые привыкли к определенному образу жизни. Новые социальные обстоятельства, возникшие в результате развода, для них тяжелы, поскольку им нужно выполнять те задачи, которые обычно решаются в молодости: искать новую работу, встречаться с новыми людьми, завязывать новые отношения. Появляется больше независимости, автономии, зачастую нежеланных, что приводит к одиночеству.

Последствия развода отражаются не только на супругах. Несомненно, развод родителей не меньше их самих переживают и дети. В зависимости от возраста ребенка реакции на развод родителей могут сильно отличаться. Процесс адаптации детей к новому укладу жизни небыстрый. Рассмотрим три условные фазы адаптации ребенка после развода родителей.

Первая фаза - самая острая - может длиться до двух лет. Ребенку сложно пережить эмоциональную и физическую разлуку с одним из родителей.

Вторая фаза - фаза перехода, когда бывшие супруги устраивают свою жизнь. Безусловно, здесь могут быть и подъемы, и падения. Детям уже не кажется катастрофой, что папа приходит только по выходным, или в жизни их родителей появились другие отношения.

Третья фаза - постразводная. На данном этапе бывшие супруги определяют свой постразводный (новый) уклад жизни.

Дети зачастую, воспринимают приемных родителей как посторонних, и им трудно найти равновесие между требованием дисциплины и неограниченной свободой. Повторный брак дает чувство удовлетворенности и стабильности жизни взрослым людям, но отношения с приемными детьми налаживаются медленно, могут служить источником напряжения между взрослыми. Отношения с родителями чаще становятся холодными, отчужденными, и они легче впадают в депрессивное состояние [27].

Реакция детей на развод родителей зависит от качества жизни, материальных условий семьи, внимания со стороны взрослых, количества членов семьи помимо родителей. Большую эмоциональную травму получают дети, родители которых не подготовили их к предстоящему событию, а также те дети, которые безоговорочно принимают сторону одного из родителей, а второго родителя воспринимают как врага, предателя и испытывают сильные негативные чувства к нему.

Детей, переживших развод родителей, можно разделить на три большие группы:

- победители: данная группа от развода родителей получает определенные выгоды. Например, подарки от папы по выходным, повышенное внимание матери и родных. Зачастую эта группа детей использует шантаж в отношении одного из родителей для того, чтобы добиться желаемого (иначе уйду жить к папе/маме).

- проигравшие: это те дети, которые даже по прошествии некоторого времени после развода родителей, продолжают страдать. Причины этого состояния могут быть разными. Ребенок может испытывать чувство вины перед родителями, считая себя причиной их развода. Возможно, страдания ребенка являются следствием ухудшающегося отношения одного из родителей к нему, особенно если ребенок внешне похож с мамой или папой. Данная группа детей особенно нуждается в профессиональной психолого- педагогической помощи.

- уцелевшие: группа детей, которые справились с переживаниями, смогли сохранить позитивную жизненную позицию. Они стали более внимательными и чувствительными не только по отношению к близким, но и к окружающим. Психологически сложная жизненная ситуация учит этих детей важности доверительных отношений между близкими людьми [38].

1.2 Особенности развития взаимоотношений с детьми во время развода

Принимая окончательное решение о разводе, супруги несут огромную ответственность перед своими детьми. Мама и папа должны донести до ребенка сложившуюся ситуацию, помочь адаптироваться к ней. Помимо этого родителям необходимо грамотно определить свою манеру поведения с детьми, ведь если развод - это необходимость, то возможность гармонично сложить свою жизнь появляется не только у бывших супругов, но и у детей. В семье, где постоянно напряженная атмосфера, дети не чувствуют себя счастливыми. Вместе с тем, необходимо понимать, что даже самый оправданный развод может стать сильнейшим потрясением, нанести непоправимый вред психическому здоровью ребенка, привести к таким тяжелым социальным последствиям, которые отразятся на дальнейшей жизни ребенка.

Выстроить гармоничные отношения с ребенком помогает хороший контакт с ним. Формированию доверительных отношений, контакту с ребенком способствует взаимопонимание, искреннее чувство заботы и любви. В такой атмосфере дети могут развиваться (эмоционально, духовно, физически, морально), становясь личностью.

С нашей точки зрения, в ситуации развода, оба родителя должны занимать единую четкую позицию по отношению к детям: скрытность, недомолвки, обман необходимо исключить из тактики поведения. Напротив, искренность, доходчивые аргументы, доступные разъяснения сложившейся ситуации должны преобладать. При всем этом, родителям необходимо учитывать возраст и индивидуальные особенности ребенка [45]. Бывшим супругам также рекомендуется разделять их собственные отношения и отношения к детям.

Качественные разъяснения позволят ребенку понимать что его ждет, какими будут его дальнейшие отношения с матерью и отцом, будет ли он встречаться с родителем. Если ребенку расскажет об этом человек, которому он доверяет и которого любит, сообщит все обстоятельства по возможности спокойно, без преувеличений и без лишних эмоций, подросток отнесется к происшедшему более разумно и спокойно [13].

Таким образом, сама ситуация развода и возникающие новые проблемы воспитания требуют особенного внимания родителей, прежде всего, к самим себе, к честной и самокритичной оценке собственных побуждений. Только работа над собой способна предотвратить неблагоприятные черты воспитания детей после развода.

Родителям следует договориться о совместных действиях по воспитанию ребенка после развода, создать все необходимые условия для полноценного воспитания.

В современной жизни довольно распространены ситуации, когда родительские задачи люди выполняют не повседневно, а эпизодически.

К этой категории родителей относятся не только отцы, живущие после развода отдельно от своих детей. В последние годы, когда бабушки помолодели, родители, занятые повышением образования, вынуждены иногда на несколько лет оставлять своих детей на воспитание бабушкам и дедушкам. Родители видятся со своими детьми по выходным дням, проводят отпуск, приезжают на каникулы. Нередко подобные ситуации становятся источником горьких переживаний как для детей, так и для родителей, вызывают длительные и устойчивые чувства вины.

Прежде всего, следует напомнить, что воспитание ребенка, его эффективность непосредственно не вытекают из количества совместно проведенного времени. Любой, даже кратковременный контакт с ребенком может быть полезным.

Трудность воспитания в данных ситуациях, прежде всего, связана с тем, что при относительно редких встречах родителям трудно видеть изменения, происходящие с ребенком, трудно поддерживать глубокий душевный контакт с детьми. И все же, несмотря на эти трудности, можно смело утверждать, что родители «на выходные дни» могут обеспечить ребенку такое же полноценное воспитание, могут вызвать в детях чувство глубокой любви и уважения [38].

Определим задачи, которые необходимо решать родителям «на выходные дни».

1. Установление контакта с ребенком, проявление искреннего интереса к его проблемам и трудностям [45].

2. Очень важно, несмотря на отдаленность ребенка, постараться жить его заботами, быть искренне заинтересованными в его детской жизни. Искренняя забота - это ключ родителей к эффективной организации встреч с ребенком. Это может быть и запланированный поход в театр, можно просто погулять, беседуя на интересующие ребенка темы [45].

Поскольку развод становится все более обыденным явлением, встает вопрос о том, как он влияет на подростков. Одна из реакций - шок и отказ верить в случившееся - возникает в тех случаях, когда подросток не осознает всей глубины семейных проблем. Другая реакция - страх, тревога и неуверенность в будущем: «Папа уедет? Мы с ним еще увидимся?» или: «Мне придется перейти в другую школу?», «С кем я буду жить?», «Смогу ли я поступить в колледж?» [41].

Большинство подростков, чьи родители разводились, испытывали страх, гнев, депрессию, чувство вины и обиды. Это было время тяжелых переживаний (меньшинство подростков, правда, испытывали облегчение и счастье). Для многих подростков была типична утрата интереса к школе и другим видам активности в период развода. Требовалось один-два года, чтобы подросток адаптировался к разводу родителей.

Гнев и враждебность - также весьма распространенная эмоциональная реакция подростка на развод родителей. Направлена она обычно либо на того из родителей, на которого возлагается вина за развод, либо гнев направлен на обоих родителей: «Вы сломали всю мою жизнь. «Из-за вас я должен уйти из своей школы и расстаться с друзьями». Многие подростки озабочены только тем, как развод родителей повлияет на них самих, нимало не беспокоясь о чувствах самих родителей.

Другим распространенным переживанием является чувство вины и самообвинение. Если у родителей возникает конфликт из-за детей, то дети могут в какой-то степени переложить на себя ответственность за расставание взрослых или решить, что отец (мать) уходит потому, что хочет жить без детей. Подростки часто чувствуют глубокую растерянность из-за того, что родители разводятся, и старательно прячут это чувство от своих друзей [45].

После развода родителей подростку предстоит приспособиться к отсутствию одного из них - причем нередко именно того, к которому он был больше всего привязан. Развод нередко сопровождается трауром, в чем-то сходным с горестным переживанием после смерти одного из родителей. Часто возникает чувство печали, потерянности, депрессии. Если разведенный родитель вступает в новый брак, что обычно и происходит, то подросток сталкивается с необходимостью приспосабливаться к мачехе или отчиму.

Берне и Данлоп обнаружили, что спустя три года после развода родителей чувство грусти и шок значительно притупляются. Спустя 10 лет после развода среди эмоций подростков преобладали радость и облегчение, хотя многие до сих пор держали злость на одного из родителей (в основном на отца) [41].

1.3 Влияние родительского развода на дальнейшую жизнь детей

Многие люди уверены, что дети, пережившие развод родителей, получают травму на всю жизнь [41]. В связи с неуклонно растущим количеством разводов, а также нескончаемой полемикой о том, что означает семейный разрыв для детей, возникла необходимость представить более серьезные доказательства влияния родительского развода на дальнейшую жизнь детей.

Хотя различия не всегда существенны, как правило, дети разведенных родителей хуже учатся в школе, чаще нарушают закон, хуже ладят со сверстниками, рано вступают в половые отношения и чаще употребляют наркотики.

Анализ исследований последствий развода показал, что по сравнению с детьми, родители которых состоят в браке, дети разведенных родителей демонстрируют значительное отставание по школьной программе, проблемы с поведением, психологической адаптацией, самооценкой, социальными отношениями. Такие негативные последствия могут наблюдаться независимо от того, сколько лет было ребенку, когда родители развелись. Многие исследования показали, что поведение мальчиков больше подвержено таким отрицательным влияниям, чем поведение девочек [46].

Более того, последствия пережитого развода родителей продолжают отмечаться и во взрослом возрасте. По сравнению со взрослыми, воспитанными в полных семьях, взрослые, пережившие в детстве развод родителей, реже поступают в колледж, чаще сожительствуют с партнером вне брака, рано заводят детей, испытывают проблемы с психикой. Эти различия не являются лишь продолжением проблем, возникших в подростковом возрасте. Фактически разница между детьми, воспитанными в полных семьях и пережившими развод родителей, становится еще очевиднее во взрослом возрасте.

Другой аспект исследований - это долгосрочное влияние развода родителей на семейные отношения их детей. Важно подчеркнуть, что большинство подростков, родители которых развелись, не испытывают долговременных проблем с адаптацией. Развод - это фактор риска, повышающий возможность возникновения проблем, но не гарантирующий их возникновение. Таким образом, дети, родители которых развелись, в два или три раза чаще испытывают проблемы, чем дети из полных семей. В то время как приблизительно 10% детей из полных семей испытывают проблемы с адаптацией, около 20-25% детей разведенных родителей испытывают подобные проблемы.

Более того, сохранение семьи, несмотря на конфликты и несчастливый брак, - не лучшим образом сказывается на развитии детей. Исследования показали, что дети, родители которых развелись, чувствуют себя лучше, чем дети, воспитывающиеся в несчастливом браке. Дети, воспитанные в конфликтном браке, испытывают не меньше проблем в собственных семейных отношениях, чем дети разведенных родителей [41].

Многие факторы определяют проблемы, испытываемые подростками после развода родителей. Во-первых, это травма и конфликт, ставшие причиной развода. Так как взрослые, живущие в счастливом браке и довольные жизнью, не разводятся. Детям разведенных родителей приходилось быть свидетелями родительских ссор и испытывать стресс, связанный с обстановкой в семье.

Во-вторых, это непосредственно психологическая травма, связанная с разводом. Каким бы мирным ни было расторжение брака, оно травмирует детей, они теряют уверенность в завтрашнем дне. Дети задают себе вопросы, такие как: где мы будем жить? Будет ли папа любить меня как раньше? С кем я останусь? И наконец, развод связан с долгосрочными изменениями стиля жизни ребенка. После развода дети чаще всего реже общаются с одним из родителей или мечутся между двумя семьями. Более того, благосостояние семьи, как правило, ухудшается после развода, часто семья меняет место жительства. Также может меняться и отношение родителей к детям [20].

Многие, но не все эти факторы связаны с конфликтом. Различные проявления семейного конфликта, включая частые споры с родителями, конфликты между супругами, злость на родителей и конфликты между разведенными супругами, оказывают постоянное негативное влияние на подростков. Для многих подростков в разведенных семьях и семьях с одним приемным родителем ссоры стали ежедневной рутиной. Многие подростки страдают от долговременных последствий напряженной ситуации в семье перед разводом и сопутствующих ей проблем, таких как недостаточное внимание со стороны родителей, агрессия супругов по отношению друг к другу, детям и ухудшение отношений между родителями и детьми. Эти проблемы сопровождаются постоянным стрессом после развода и напряженными отношениями между родителями, так как подростки тоже вовлекаются в конфликт, чувствуют себя между двух огней; их либо принуждают принять сторону одного из родителей, либо они пытаются сохранить хорошие отношения и с отцом, и с матерью, что также приводит к ссорам. Другими словами, данные предоставляют достаточно подтверждений тому, что различные виды семейных конфликтов, сопровождающих жизнь ребенка на разных стадиях его развития, отрицательно влияют на жизнь подростков [41].

ГЛАВА II. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСА ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВШИМ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ

2.1 Конструктивный выход детей из кризиса

Социальная-психологическая помощь в школе предполагает следующие направления:

- изучение условий социального развития детей;

- активное включение ребенка во взаимодействие с социальной средой;

- решение возникающих проблем совместно с родителями;

- организация социально-профилактического пространства в образовательном учреждении;

- оказание социально-психологической помощи детям, имеющим проблемы в процессе социализации;

- подключение специалистов по работе с ребенком и семьей;

- организация взаимодействия всех социальных институтов, функционирующих в социальном окружении подростка.

Деятельность социального педагога предполагает взаимодействие с детьми, в процессе социализации которых возникают различного рода проблемы. Общение с такими детьми требует особого такта и профессионализма.

В основе социальной помощи детям лежат следующие принципы:

принцип взаимодействия - сотрудничество со всеми работниками школы и социальными институтами города по решению проблем ребенка;

принцип индивидуального и личностно-ориентированного подхода, основанного на гуманном отношении к личности, уважении прав учащегося, педагога и родителя, создание условий для саморазвитии и социализации личности;

принцип позитивного восприятия, толерантности личности, основанного на принятии ребенка и взрослого такими, каковы они есть, и опираясь на положительные качества, формировать другие, более значимые свойства личности;

принцип конфиденциальности, в основе которого лежит открытость, доверие, сохранение профессиональной тайны.

Для эффективности социальной помощи детям, пережившим развод родителей, социальный педагог взаимодействует со всеми участниками образовательного процесса: учащимися, родителями, педагогическим коллективом школы и внешними социальными институтами города. Взаимодействие социального педагога с ребенком осуществляется через такие формы: -беседа; -консультации; -групповые занятия.

Дети, пережившие развод родителей, нуждаются в особом профессиональном отношении к ним, такие дети часто испытывают трудности адаптации в окружающем мире Основной задачей, при работе с этой категорией детей, является формирование позитивного самоотношения и создание условий для их гармоничного развития (формирование здорового образа жизни, правила этикета и культуры поведения). Формы занятий различны: дискуссии, социально-психологические тренинги, творческие мастерские. В содержание занятий включаются элементы по выработке у детей бытовых навыков.

В воспитании детей семья не может быть заменена никаким другим социальным институтом и именно поэтому так важно взаимодействие родителей и педагогов, семьи и школы в вопросах воспитания.

Социальный педагог сталкивается с ошибками в семейном воспитании, работаем с разными категориями семей и семьями, переживающими разные периоды развития. Предусматривает два направления деятельности:

коррекционно-профилактическое (индивидуальная работа с ребенком, родителями занимает ведущее место в деятельности социального педагога);

информационно-просветительское (предусматривает педагогическое просвещение родителей посредством проведения тематических общешкольных и классных родительских собраниях).

В ходе проведения констатирующего эксперимента на базе МБОУ СОШ №25 г. Крымска было охвачено исследованием 18 детей. Эксперимент проводился школьным психологом. Для достижения целей исследования в работе была применена невербальная диагностика эмоциональных состояний по методике (Прохорова А. О.).

Как правило, данная диагностика применяется для изучения эмоционального состояния младших школьников. В рисунках и цвете учащиеся могут выразить то, что им трудно сказать словами в силу недостаточного развития самосознания, рефлексии и способности к идентификации. Кроме того, вследствие привлекательности и естественности задания эта методика способствует установлению хорошего эмоционального контакта, снимает напряжение, возникающее в ситуации обследования.

Необходимый материал. Для работы необходимо иметь лист белой бумаги и цветные карандаши: красный, синий, зеленый, черный, коричневый, желтый, оранжевый, голубой, розовый. На листе бумаги с левой стороны должен быть нарисован квадрат размером 50х50 мм (правая сторона будет предназначена для рисунка).

Инструкция №1.

Ребята! Перед каждым из вас лежит листок бумаги и цветные карандаши. На листе бумаги с левой стороны нарисован квадрат. Сейчас вам надо в этом квадрате цветным карандашом изобразить ваше состояние, то есть то, что вы в данный момент испытываете. Если ваше состояние нельзя нарисовать одним цветом, то разделите квадрат на несколько частей и закрасьте его карандашами разных цветов. При этом рекомендуется показать мелом на доске, как можно разделить квадрат (одной диагональю, двумя диагоналями, горизонтальной линией, двумя перпендикулярами на четыре части, горизонтально и перпендикулярно к ней на три части и т. д.). После того, как школьники справятся с заданием, экспериментатор дает следующую инструкцию.

Инструкция №2.

Ребята! Сейчас каждый из вас изобразил свое состояние цветом, а теперь подумайте, на что похоже ваше состояние, в виде какого образа вы могли бы его представить и нарисовать. Это могут быть и окружающие вас предметы (парта, доска, наш класс), а могут быть и предметы, которых здесь нет, но на которые похоже ваше состояние. Например, цветок, мяч, солнце, дождь и т. д. Если вы затрудняетесь нарисовать свое состояние одним предметом или образом, то нарисуйте целую композицию (рисунок). Рисовать нужно на правой стороне листа. Время для проверки теста не должно ограничиваться.

Ключ к тесту:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цвет (в квадрате) | Рисунок | Состояние |
| Красный | Тетрадь Парта Класс Доска и другие школьные атрибуты | Активность (активация) |
| Красный, сочетание красного и желтого | Радуга Новый год, елка Торт, мороженое Конфеты Подарок Горка «5» Солнце Воздушные шары | Радость |
| Зеленый | Светофор Машина Телевизор Беговая дорожка Жонглер в цирке Классная доска | Внимание, сосредоточение |
| Розовый | Робот Компьютер Машина Принцесса Кукла | Мечтание, фантазирование |
| Черный | Дождь Клякса Ребенок спит за партой | Утомление, усталость |
| Оранжевый | Цветы Дети играют Животные Ребенок помогает старушке | Дружелюбие, доброжелательность |
| Желтый | Разбитая ваза Ребенок с учительницей, мамой | Искренность |
| Голубой | Душ Бассейн Море | Бодрость |
| Синий | Скакалка Волейбол Футбол Поднятая рука Дети с учительницей, со старшими | Азарт Уважение |
| Коричневый | Поле «Скорая помощь» Могилка Ребенок упал, мама гладит его по головке | Сочувствие, сострадание |

Отметим, что данная таблица содержит только основные психические состояния школьников, отмеченные как наиболее часто встречающиеся. При обработке результатов учитывать особенности изображения, а именно наличие сильной штриховки, маленькие размеры рисунка говорят о неблагоприятном физическом состоянии ребенка, напряженности, скованности и т. п., тогда как большие размеры говорят об обратном.

Таблица 1 Невербальная диагностика эмоционального состояния

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Список детей | Цвет (в квадрате) | Рисунок | Примечание |
| 1 | Красный | Карандаш | Сильный нажим |
| 2 | Черный | Одинокий силуэт | Сильная штриховка |
| 3 | Коричневый, черный | Поломанное дерево, без листьев | Много исправлений |
| 4 | Зеленый | Тетрадь | Рисунок в центре |
| 5 | Черный | Глубокая яма и маленький человечек | Несоответствие размеров |
| 6 | Красный, желтый | Портфель | Рисунок в центре |
| 7 | Синий | Клякса | Сильный нажим |
| 8 | Черный | Кораблекрушение | Маленькие люди |
| 9 | Коричневый, черный | Черепаха, спрятавшаяся в панцирь | Маленький рисунок в углу |
| 10 | Коричневый | Горшок с цветком | Рисунок в центре |
| 11 | Синий | Мел для рисования | Сильный нажим |
| 12 | Коричневый | Шипящая змея | Сильная штриховка |
| 13 | Красный | Машина | Рисунок в центре |
| 14 | Черный | Котенок под дождем | Несоответствие размеров, пунктирные линии |
| 15 | Черный | Крокодил с зубами | Маленький рисунок в углу, много исправлений |
| 16 | Оранжевый | Апельсин | Рисунок в центре |
| 17 | Зеленый | Гусеница | Сильный нажим |
| 18 | Коричневый | Ссора | Сильная штриховка |

Результаты констатирующего эксперимента представим в виде следующих таблиц под номерами 2 и 3.

Таблица 2 Результаты констатирующего эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во детей, переживших развод родителей | Класс | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Всего | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Нуждающихся в помощи | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |

Таблица 3 Результаты констатирующего эксперимента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Реакция на развод родителей | Кол-во человек | Класс |
| 1. Страх | 2 | 3, 4 |
| 2. Гнев | 3 | 3, 4, 6 |
| 3. Депрессия | 2 | 6, 7 |
| 4. Чувство вины | 2 | 5, 6 |

В результате констатирующего эксперимента нами было выявлено, что 18 учащихся МБОУ СОШ №25 города Крымска переживают развод родителей. 9 из них (50 %) нуждаются в помощи. Кризис развода родителей означает буквально разделение дорог, разделение жизненных путей. Всегда кризисное переживание развода родителей включает в себя стресс и неопределенность, порождает напряженность и тревогу. Кризис развода родителей обозначает потерю какой-то существовавшей жизненной формы, к которой человек привык, и появляется возможность вхождения в новую жизненную форму, еще не известную для человека.

Для того чтобы определить, каким будет выход из кризиса - конструктивным или деструктивным, необходимо проанализировать кризисную ситуацию по следующей схеме:

1. Содержание кризиса, то есть, каким является кризис: кризис развода родителей, кризис потери, возрастной кризис, биографический кризис, кризис потери жизненных ценностей и т. д.

2. Отношение к кризису:

- направленность на разрешение кризиса;

- отсутствие мотивации на самопомощь и поддержку извне.

3. Продолжительность или время развития кризиса. Состояние кризиса развода родителей запускает дальнейшую работу самосознания, происходящую в интеллектуальной и эмоциональной сферах, а разрешение конфликта представляет собой острую форму развития личности. Но, с другой стороны, кризис может явиться причиной невротических расстройств. Развитие человека может быть рассмотрено как циклическое движение в границах проблема - ее разрешение. Итак, возникает затруднение, проблема, она влечет за собой дезорганизацию прежних способов деятельности, возникает напряжение, идет проверка старых способов разрешения проблемы, если они не адаптивны - усиливается напряжение, потом идет осознание проблемы, привлечение внешних и внутренних ресурсов, и как результат:

- переформулирование проблемы и творческий выход из ситуации;

- невозможность разрешения ситуации доступными средствами и последующая дезорганизация системы, уход от разрешения проблемы, или деструктивный выход.

Проблема - это осознание человеком невозможности разрешить имеющиеся трудности и противоречия теми средствами и с использованием знаний и опыта, которые он имеет на данном жизненном этапе. Поэтому возникает потребность в знаниях и опыте со стороны, для того, чтобы найти причину кризиса, найти точку опоры, силы и принять ситуацию такой, какая она есть.

Во время острой фазы кризиса развода родителей происходит резкое высвобождение психической и физической энергии. Если ее не направить в конструктивное русло, то эта энергия будет направлена на разрушение человека, а отсюда возникает алкоголизация, наркотизация, трудоголизм и так далее. Если же эту энергию направить на активный жизненный стиль, то эмоциональное напряжение может быть преобразовано в активную деятельность, спорт, танцы и такое преобразование не нанесет урона развитию личности, а наоборот, обогатит и преобразует личность.

Ситуативно развивающийся кризис имеет три стадии:

- тревога, напряженность, состояние дискомфорта;

- реакция на дискомфорт;

- последействие кризиса.

Развивающийся кризис представляет собой переломный момент, переход от состояния высокого напряжения, тревоги, даже паники к активному преодолению этого состояния, с одной стороны, и к выходу и достижению нужного результата - с другой. Успешное преодоление кризисов, превращаясь в систему, постепенно приводит к формированию определенных личностных качеств, возникновению особой жизненной идеологии человека, созданию своего рода сценария победителя. Аккумулируя удачный опыт выхода из кризисов, человек обучается жить, побеждая себя и побеждая обстоятельства.

Конструктивный выход из кризиса предполагает взлет творчества, креативности, оптимизацию всех основных сфер жизни, усиливается личностная зрелость, повышается уровень рефлексии. Это сопровождается изменением в интересах, целях в жизни человека. Стабилизируются религиозные, экономические, социальные интересы и ценности личности, более отчетливо человеку видно его движение по профессиональной линии. Длительность кризисных переживаний, возможность конструктивного или деструктивного выхода из кризиса определяется в значительной мере типом совладания с кризисом и отношением личности к неблагоприятной жизненной ситуации. Особенности кризисных изменений зависят от индивидуальных особенностей человека: темперамента, характера, предшествующего социального опыта. Наиболее типичные варианты отношений человека к кризисам - это игнорирование кризиса, преувеличивающее значение кризиса, демонстративное, волюнтаристское и продуктивное. К деструктивным жизненным стратегиям относят агрессивность, конфликтность, уход в болезнь, редукцию, неадаптированность, алкоголизм, наркоманию, суицид. В ряде исследований было показано, что у детей существует три общих способа преодоления кризиса:

- эффективное разрешение благодаря осознанию смысла кризисной ситуации, использование конструктивных копинг-стратегий и внутренних ресурсов;

- неэффективное разрешение кризисной ситуации из-за неспособности видеть смысл в ситуации и сильной сосредоточенности на эмоциональных переживаниях;

- уход от разрешения кризисной ситуации, избегание связанных с ней негативных переживаний, перекладывание ответственности за преодоление ситуации на других людей.

Если человек овладевает ситуацией, то он действительно освобождается от проблемы, вызвавшей кризис, и проживание этой проблемы делает его личностно более зрелым, психологически адекватным и интегрированным.

Общим признаком всех деструктивных стратегий преодоления кризисов является фактическое нежелание человека и неспособность работать со своей проблемой. Конструктивное же преодоление личностных конфликтов и кризисов предполагает принятие реальности, анализ сложившейся ситуации, способность различать глазное и второстепенное, выделять составные части, возникшие в проблеме, и решать ее поэтапно. В этом случае жизненный кризис является поворотным пунктом жизненного пути личности, который приводит к новым высотам развития человеческой личности.

Если же этого не происходит, то существуют так называемые скрытые аварийные люки, или универсальные способы выхода из тупиков кризиса: бегство, убийство, самоубийство, поведение жертвы и сумасшествие. Факт существования одного из подобных выходов (осознанный или не осознанный) стабилизирует психику человека. В условиях психологического кризиса эти аварийные люки способны актуализироваться.

Таким образом, кризис развода родителей представляет собой жизнь личности в ее высшей, актуальной форме, осознание глубокого противоречия внутри себя и выход из этого противоречия, который требует концентрации всех физических, психических, интеллектуальных и духовных сил человека. И такой выход приводит к новому витку в развитии человека.

2.2 Социально-психологическая помощь ребенку, переживающему развод родителей

Для выявления группы детей, нуждающихся в социально- психологической помощи, мы использовали ряд методик и диагностик, а именно:

- невербальная диагностика эмоциональных состояний;

- наблюдение за поведением детей;

- отзывы классных руководителей и социального педагога об эмоциональном состоянии детей, переживших развод родителей.

В результате перечисленных мероприятий нами было выявлено, что 18 учащихся МБОУ СОШ №25 г. Крымска переживают развод родителей. 9 детей (50 %) нуждаются в социально-психологической помощи.

Развод близких людей - одно из самых тяжелых событий в жизни. Поэтому дети, испытывающие горе, связанное с разводом родителей, нуждаются в особом внимании, особом подходе, поддержке. Важно, чтобы психолог не только умел профессионально грамотно оказать помощь такому ребенку, но и мог помочь взрослым, окружающим ребенка, родным, воспитателям, учителям. Родители, учителя должны знать, как в рамках обычной повседневной жизни помочь ребенку пережить горе, поддержать его, предотвратить развитие неврозов.

Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку, потерявшему кого-то из родителей после развода, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает потерю.

Если в семье происходит развод родителей, то нужно, чтобы ребенок видел это и мог выразить свои чувства вместе со всеми. Переживания ребенка не только нельзя игнорировать, но важно признать его право на переживание. Даже если в семье имеется психически неполноценный ребенок, никак нельзя недооценивать его способность понять происходящее, а также глубину его эмоций. Он, как и другие дети, должен быть включен в переживания всей семьи, и ему требуются дополнительные знаки любви и поддержки.

Нами была проведена комплексная работа (как групповая, так и индивидуальная), направленная на преодоление у детей последствий реакции на развод родителей.

Вид работы. План работы. Мероприятия

|  |  |
| --- | --- |
| I. Работа по устранению страха | Тренинги, беседы 1. Установлениеконтакта 2. Знакомство участников группы 3. Знакомство со страхами 4. Беседа с родителями: «Внутренний ребенок. Шок и брошенность» 5. Стратегии преодоления страха |
| II. Работа по управлению гневом | Спорт, тренинги 1. Беседа с родителями: "Способы эмоционального избавления от гнева». 2. Занятие «Гнев: с каким чувством он дружит?» 3. Использование арттерапии для совладания с отрицательными эмоциями. 4. Снижение интенсивности отрицательных эмоций с помощью вербальной и физической активности, переключения, релаксации. |
| III. Выход из состояния депрессии | Тренинги 1. Метод эмоциональной разрядки. 2. Релаксация под музыку. 3. Упражнение «Мышечный корсет». |
| IV. Преодоление чувства вины | Тренинги, занятия 1. Чувство вины у детей: причины формирования. 2. Способы преодоления чувства вины. 3. Работа с понятиями «ответственность» и «обязанность». |

Наша работа по оказанию помощи детям, родители которых развелись, началась с группового тренинга.. Работа по устранению страха.

. Для того, чтобы социально-психологическая помощь дала свой результат, необходимо уже с первых минут работы с детьми установить контакт - доверительное, доброжелательное, искреннее, заинтересованное отношение к ним, способствующее развитию творческих возможностей детей и веры в себя. Отправная точка любого психотерапевтического воздействия - это принятие чувств и желаний детей, что позволяет индивидуализировать воздействие на ребенка и сделать такое воздействие более результативным.

Установление контакта с ребенком или группой детей происходит через открытые жесты, позы педагога, доброжелательную мимику, спокойную речь и искреннюю заинтересованность в проблеме. Необходимо также терпение при работе с детьми. Не всегда оно, правда, дает незамедлительные результаты. В немалой степени это зависит и от способности детей перестраивать отношения и наполнять свою жизнь новым содержанием.

2. Для того, чтобы познакомить участников группы мы провели игру. Дети кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигнал у ведущего - называют имя того, кому бросают мячик. Затем ведущий рассказывает о том, что на занятиях дети будут стараться называть друг друга ласково. Предлагает придумать ласковые имена каждому участнику.

3. Следующий этап - знакомство со страхами. В состоянии нервного напряжения вследствие развода родителей у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители и близкие, а также педагоги уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Социальный педагог, решая задачу преодоления страхов, должен, прежде всего, продумать психологический подход к ребенку, основанный на понимании его чувств и желаний, укреплении его «я» и перестройке его характера, а также отношений с людьми.

Для того чтобы воздействовать на ребёнка, помочь избавиться ему от страхов, педагогам необходимо знать, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему.

Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Многие страхи являются развитием раннее предшествующих страхов и тревог. Поэтому чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в будущем. Детские страхи заслуживают самого внимательного изучения и как можно более раннего устранения с целью предупреждения появления неврозов, как психогенного заболевания формирующейся личности ребенка.

Используемый нами метод знакомства со страхами - метод фантазирования. Для того, чтобы показать детям разнообразие страхов мы попросили нескольких участников нашей «проблемной группы» закрыть глаза и пофантазировать на тему «Как я представляю свой страх». Не только представить как он выглядит, но и его размер, чем он пахнет, каков страх на ощупь. Затем мы предложили ребенку побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях (элемент психодрамы) - зачем данный страх пугает детей. Таким образом, мы способствуем тому, что ребенок от имени страха рассказывает самому себе, кто такой страх, как от него избавиться, зачем он пришел, почему остался надолго и т. д.

Во время диалогов надо следить за сменой интонации ребенка, мимикой, поведением, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания, касающиеся основных внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.

. Беседа «Внутренний ребенок. Шок и брошенность». Для оказания помощи детям необходимо работать с ближайшим окружением, поэтому консультирование родителей является наиболее эффективным, так как направлено на устранение причины проблемы. Одной из важных составляющих нашей практической работы является беседа на тему: «Внутренний ребёнок». Беседа проведена для детей совместно с их родителями.

Цель - дать родителям осознание того, что игнорирование свои желаний, идей, отдыха, и выполнение только пунктов из списка нужных дел, ведет к тому, что их энергия (а значит и энергия семьи) быстро истощиться и жизнь окрасится в черный цвет! Мы рассказали, что внутренний ребенок живет в сердце каждого из нас, и нуждается в исцелении и нашей любви!

Внутренний ребенок - это часть личности, которая формируется в детстве, и именно эта часть является истинной. Все детские мечты с возрастом никуда не исчезают, они остаются внутри нас, но находятся в законсервированном виде, поскольку сверху находится большой пласт социальных ограничений. Именно наш внутренний ребенок стоит за словом «хочу». Большинство людей постоянно живет с конфликтом между «хочу» и «надо».

Психология внутреннего ребенка такова, что он всегда требует радости, игр, веселья! И это не зависит от того, сколько Вам лет, какую должность Вы занимаете. Внутренний ребенок есть в каждом из нас и его нужно принять, признать и уделить ему свое внимание.

В результате нашей беседы с родителями мы сделали вывод о том, что самое сложное - это сообщить ребенку о разводе близких людей. Лучше всего, если это сделает кто-то из родителей. Если это невозможно, то сообщить должен тот взрослый, которого ребенок хорошо знает и которому он доверяет. В этот момент очень важно прикасаться к ребенку: взять его руки в свои, обнять, взять его на руки. Ребенок должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут.

Важно также, чтобы у ребенка не возникло чувство вины в связи с разводом родителей. Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь идет своим чередом. Всем нам требуется время, чтобы привыкнуть жить без любимого человека. Это не уменьшает эмоционального потрясения и не гарантирует неожиданных и трагических реакций, но позволяет предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжелым психологическим проблемам много лет спустя. В это трудное время детям, прежде всего, требуются поддержка, демонстрация любви и заботы.

Шок - первая реакция на развод родителей. У детей он обычно выражается молчаливым уходом или взрывом слез. Очень маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу в доме.

Развлечение (взять на руки, купить игрушку или сладость, включить телевизор) оказывается не самой лучшей политикой в такой ситуации. Оно действует временно и не помогает справиться с горем, а лишь на время отвлекает внимание. Эффективным в данной ситуации является открытый и искренний контакт между родителями и ребенком. Обнимите ребенка, дайте ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать. Ему нужно время, чтобы поговорить о родителе, который не будет с ними жить.

Если ребенок достаточно большой, дайте ему возможность участвовать в подготовке к переезду одного из родителей, и он не будет чувствовать себя одиноким среди опечаленных и занятых делами взрослых. Совместно с родителями мы определили основные стадии переживания детей по поводу развода их родителей.

Отрицание развода родителей - следующая стадия переживания. Дети знают, что родители разводятся и не будут жить вместе, но все их мысли настолько сосредоточены на событии, что они не могут поверить, что кто-то из родителей не будет жить рядом.

Поиски - для ребенка это очень логичная стадия горя. Он потерял кого-то, теперь он должен найти его. Невозможность найти порождает страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляют, как родитель входит в дверь.

Отчаянье - оно наступает, когда ребенок осознает невозможность возвращения семьи. Он вновь начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. Только любовь и терпение могут преодолеть это состояние.

Гнев выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который ушел из семьи. Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестает общаться матерью, «ни за что» бьет младшего брата, грубит учителю.

Тревога и чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребенка могут тревожить различные практические вопросы: «Кто будет провожать его в школу?», «Кто поможет с уроками?», «Кто даст карманных денег?». Для более старших детей развод родителей может означать невозможность продолжить учебу и т. п.

Оставлять детский страх без внимания невозможно, потому что он - тяжелое, неприятное чувство, оказывающее гнетущее и весьма вредное влияние на всю жизнь ребенка. Преодоление страхов - это комплекс мер психологического и педагогического воздействия, из которых наиболее эффективными средствами являются рисование и игра.

Мы провели несколько интересных упражнений, в результате которых мы вместе с детьми сделали вывод о том, что все люди боятся иногда, и страх - это совсем не стыдное чувство.

«Неопределенные фигуры». Ведущий рисует на доске неопределенные фигуры, ребята говорят, на какие страшные существа они похожи.

«Чужие рисунки». Ведущий показывает детские рисунки на тему «Страх». Детям необходимо угадать, какому страху посвящен рисунок.

«Закончи предложение». Дети заканчивают предложения: «Дети обычно боятся...», «Взрослые обычно боятся...», «Мамы обычно боятся...», «Воспитатели (учителя) обычно боятся.»

Затем мы предложили детям методику «Расправься со страхом», где они должны нарисовать то, что они бояться больше всего. А после этого предлагается «расправиться» со страхом: смять, порезать рисунок или закрасить другой краской.

С нашей точки зрения, необходимо, чтобы ребенок говорил о своих страхах, но не всегда легко его к этому побудить. Ребенку требуется признание его боли и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с распадом семьи.

Наша работа в этом направлении была особенно интересна, потому что мы собрали группу детей, родители которых развелись. Ребятам важно было почувствовать себя на равных. Поначалу они выражали недоверие, но, начав говорить, обнаружили много общего в чувствах и проблемах. Разговоры, порой болезненные, тем не менее, помогают детям справиться со страхами, прояснить собственные мысли. С нашей точки зрения, те дети, которые «проработали» свои страхи (при помощи родителей, учителей, психолога), могут с большей уверенностью смотреть в будущее, не оглядываясь на прошлое. Зачастую косвенным результатом становится появление дополнительной энергии к жизни.. Работа по управлению гневом.

. Гнев - сильнейшая и трудно контролируемая эмоция. Как показывает практика, многие взрослые сами не умеют в должной мере управлять собственным гневом. Поэтому нами была проведена беседа с родителями на тему управления гневом, в ходе которой мы определили, что - личный пример взрослого важен для воспитания ребенка, формирования у него соответствующего поведения: хорошее самообладание и адекватное поведение родителя является лучшим гарантом такого же поведения и у детей. Если же родитель ничего не будет делать с собственным гневом, то и ребенок не будет иметь возможности усвоить навыки адекватного выражения гнева, даже если будет специально заниматься этой проблемой вне дома. Пример родителей - важный воспитательный фактор.

Нами были сформулированы общие способы избавления от гнева, которые могут быть полезны как для взрослых, так и для детей:

контроль собственных эмоций. Особенно формируйте этот навык в моменты, когда находитесь под влиянием стресса и Вас легко вывести из себя. В это время отложите или отмените совместные дела с ребенком (если это возможно) и не прикасайтесь к ребенку в моменты раздражения. Если же прикосновения являются для Вас, напротив, сильным успокаивающим средством - погладьте ребенка, прижмите к себе, уткнитесь в него, делая это молча, ничего не говоря даже мысленно, а лишь оценивая и ощущая свои чувства в этот момент. И если от этого Вы почувствуете волну положительных эмоций, забудьте об остальном, живите настоящим моментом, ощущая теплоту маленького человечка рядом и концентрируясь только на ней.

- говорите близким о своем состоянии, о том, что Вы злы или расстроены. Особенно об этом должны знать дети. Для этого говорите прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях (но не испугайте ребенка своей потребностью кого-то ударить или желанием что-то разбить. Используйте такие фразы, как:

«Я очень расстроена и хочу побыть одна. Поиграй в соседней комнате сам»

«Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, потерпи и не трогай меня"

Они очень полезны для общения в этот момент. Понятно, что в этот момент никакие "добрые" фразы на ум не идут, поэтому можно читать эти фразы по бумажке, записав их заранее или сделать для себя какой-то психологический ключ, напоминающий о них. Придумывайте что-то и не молчите, а говорите, говорите, говорите (говорить вообще полезно), тормозя тем самым себя, а свой гнев, уводя в сторону. И не бойтесь выглядеть в эти моменты глупо (пусть лишь и в своих глазах). Лучше быть или выглядеть глупым, чем обидеть или сделать больно близкому человеку!

- сделайте для себя что-то приятное, то, что может Вас успокоить: примите ванну, выпейте чай с пирожным, позвоните друзьям (избегая при этом бесед о Вашем актуальном состоянии), сделайте успокаивающий массаж или маску, расслабьтесь, лежа на диване, послушайте любимую музыку и пр.. Фантазируйте! И заранее эти приятные для себя моменты подготовьте, чтобы они (на всякий случай) всегда были под рукой, всегда были легко исполнимы и доступны. Если для себя делать приятное не хотите, сделайте приятное для малыша - приготовьте или купите ему что-то вкусное, интересное, сделайте какую - то поделку для него на скорую руку, пойдите прогуляться, вне зависимости от погоды. Фантазируйте и здесь! А, выйдя на улицу, найдите в толпе приятные, смеющиеся лица и мысленно присоединитесь к ним, наблюдая за ними.

- старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности в общении с ребенком, которые могут вызвать Ваш гнев. Для этого, например, не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми Вы очень дорожите, либо подготовьте себя к их поломке. Не позволяйте выводить себя из равновесия, старайтесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва. Не допускайте срыва, управляя собой и своей жизнью, событиями в ней, ситуацией. Используйте для этого разные известные Вам способы или придумайте свои. Умение считывать и понимать свое состояние очень важно, ведь "предупрежден, значит, вооружен"!

- к особо важным событиям готовьтесь заранее, предусматривая все возможные его нюансы и негативное развитие событий, подготовив себя и ребенка к ним. Для этого изучите свои собственные силы и возможности, и силы и возможности ребенка. Если это первый визит к врачу или в детский сад - отрепетируйте его загодя; если ребенок вдруг стал капризничать в важный момент - будьте готовы к этому, имея под рукой еду, воду и веселые шутки или рассказы, отвлекающие его внимание.

Для того, чтобы осуществить некоторые из предложенных способов, Вам заранее необходимо наладить взаимоотношения с ребенком. Это позволит ребенку чувствовать себя с Вами спокойно и уверенно. Слушайте своего ребенка. Подчас просто выслушать полезнее, чем дать совет и начать решать проблему. Проводите вместе с ним, как можно больше времени; придумайте вместе с ним ваши общие ритуалы, известные только вам двоим, и используйте их постоянно; рассказывайте о своем детстве, детских поступках, победах; при наличии в семье нескольких детей, уделяйте своё "безраздельное внимание" каждому из них по отдельности.

Занятие «Гнев: с каким чувством он дружит?». Ребенок может продемонстрировать вспышку гнева по отношению к взрослому, принесшему печальное известие. Не надо в этот момент уговаривать ребенка взять себя в руки, ибо горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя. Дети постарше предпочитают в этот момент одиночество. Не спорьте с ними, не приставайте к ним, их поведение естественно и является своего рода психотерапией. Ребенка надо окружить физической заботой, готовить ему еду, стелить постель и т.п. Не нужно взваливать на него в этот период обязанности взрослых: «Ты теперь мужчина, не огорчай маму своими слезами». Сдерживание слез противоестественно для малыша и даже опасно. Но не надо и заставлять ребенка плакать, если он не хочет.

Упражнение 1. «Черная рука - белая рука». Ведущий предлагает представить и изобразить сначала «черную руку» - руку, готовую к агрессии, а затем, по сигналу, превратить ее в «белую руку», расслабленную, готовую приласкать.

Упражнение 2. «Разозлились - одумались». По сигналу «разозлились» дети напрягают тело, сжимают кулаки, по сигналу «одумались» - расслабляются и улыбаются.

Упражнение 3. «Поссорились - помирились». Выбирается два участника, им необходимо представить, что их правые руки - это человечки, которые выполняют (на столе) действия по команде ведущего: знакомятся, идут вместе гулять, ссорятся, дерутся, обижаются друг на друга, мирятся, идут играть вместе. Затем участники превращаются в двух петушков и выполняют те же действия, но с добавлением звуков (ку-ка-ре-ку).

«Закончи предложение». Дети заканчивают предложения: «Гнев приносит пользу, когда.», «Гнев приносит вред, когда.».

. Арттерапия - один из ведущих методов коррекции эмоциональных нарушений у детей и подростков. Основан на изобразительном искусстве. Основная задача арттерапии состоит в развитии самовыражения и самопознания ребенка. Используя данную методику, мы выявили, что рисунки детей не только отражают уровень умственного развития и индивидуальные личностные особенности, но и являются своеобразной проекцией личности.

Рисунок выступает как средство усиления чувства идентичности ребенка, помогает детям узнать себя и свои способности.

В ходе проведения арттерапии мы взяли за основу научный труд Р. Альшулера и Э. Крамера, которые выделяют четыре типа изображений, показывающих как возрастную динамику развития рисунка, так и индивидуально личностные особенности ребенка. Это бесформенные и хаотичные каракули, конвенциальные стереотипы - схемы, пиктограммы и собственно художественные произведения. Особое значение играет цвет.

. Снижение интенсивности отрицательных эмоций с помощью вербальной и физической активности, переключения, релаксации.

Работа по управлению гневом включает в себя ряд рекомендаций детям и их родителям. Одним из самых эффективных способов по управлению гневом мы считаем спорт, поэтому порекомендовали семьям, пережившим развод, включить спортивные занятия в число регулярных. Все дело в том, что при занятиях спортом вырабатывается так называемый «гормон счастья» - эндорфин. Он способен восстановить душевное равновесие и снять стресс. Ученые выяснили, что уже после десятиминутной пробежки уровень эндорфина в крови повышается на 42%.

Занимаясь спортом, человек выглядит стройным, подтянутым, красивым, а главное - уверенным в себе. Он совершенствует свое тело, а вместе с ним и дух. Спорт - лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и побороть стресс.. Выход из состояния депрессии.

. Метод эмоциональной разрядки улучшает настроение, снимает нервное напряжение, освобождает голову от негативных мыслей. Так как мы реализовали данную методики с детьми, нам понадобилось свободное помещение (мы использовали актовый зал школы), где мы смогли включить «зажигательную» музыку и дать детям делать все, что вздумается. Они прыгали, бегали, пели, танцевали, при этом они не боялись показаться смешными, а просто отдались эмоциям.

Хочется отметить, что мы рекомендовали данную методику родителям и педагогам, в рамках помещения, где они могут чувствовать себя раскованно и не бояться быть неправильно понятыми.

2. Релаксация под музыку. После проведения эмоциональной разрядки мы провели раслаблящую пятиминутку под музыкальную композицию «Шуберт и дыхание весны».

3. Упражнение «Мышечный корсет». Этот метод описан в книге Норбекова Мирзакарима «Опыт дурака». Сначала он кажется странным и уж тем более недейственным, но мы настоятельно рекомендовали пересилить свои сомнения и попробовать выполнять данное упражнение регулярно детям и их родителям. Тем более, что требуется для него всего минут 5 в день.

Техника выполнения проста: нужно выпрямить спину, высоко поднять голову, расправить плечи и улыбнуться как можно шире. Еще более эффективен этот метод, если смотреть в зеркало, так вы получаете обратную связь. Во время проделывания данной методики настроение поднимается, и негативные мысли улетучиваются. В голову приходят приятные воспоминания и радостные моменты.. Преодоление чувства вины.

. Причины формирования у детей чувства вины. Во время развода родителей больше всех страдают дети. Ребенку порой очень трудно понять, почему родители вдруг решили развестись, и кто в этом виноват. Первыми, кто должен обратить внимание на развитие чувства вины у ребенка и попытаться это чувство преодолеть - это родители или близкие, кому ребенок доверяет. Главная задача - донести до ребенка, что после развода папа по-прежнему остается папой, а мама - мамой. Когда родители не хотят говорить с ребенком о разводе, не пытаются объяснить, почему вдруг папа и мама решили не жить больше вместе, малыш начинает винить себя. "Это все из-за меня", - думает он. "Я вел себя плохо, часто расстраивал их. Родители ругались и вот сейчас решили развестись".

Работа психолога в данной ситуации проходит в тесном контакте с родителями. Мы провели в ходе преддипломной практики беседу с родителями, в результате которой пришли к выводу, что причинами возникновения чувства вины у ребенка при разводе родителей являются:

Воспитание ребенка преимущественно одним из родителей. В данной ситуации обязанности родителей поделены: чаще мужчина обеспечивает семью, а женщина занимается домашним хозяйством и семьей. Тогда женщина, что естественно, в курсе всех дел ребенка. Папе же докладывают об успехах малыша или о том, что он натворил. Мама в таких семьях более мягкий человек. Ведь она знает своего ребенка, как никто другой. Папа же более резкий. Ребенок чувствует его участие в своей жизни только тогда, когда тот ругает его.

Отсутствие таких отношений, когда папа, мама для ребенка не только родители, но и друзья. Такие отношения основываются на взаимном понимании, уважении, доверии. В таких семьях ребенок не боится признаться родителям в своих маленьких шалостях, он знает, что в любом случае с их стороны встретит понимание. Но в большинстве семей ребенок делится тем, что с ним случилось или тем, о чем думает, с друзьями. Потому что папа и мама не только не отнесутся с понимание к своему чаду, но еще и заругают. Отсюда и появляются проблемы. Родители о жизни своих детей узнают от посторонних людей, которые, конечно, преподносят это в определенном свете. Начинаются скандалы, ссоры. Семья не может добиться понимания. Ребенок, безусловно, любит родителей. Но у него складывается мнение, что не достаточно любят его. А еще появляется чувство вины оттого, что причиной едва ли не каждой ссоры является он.

Разные взгляды родителей на то, каким воспитание должно быть. Отсюда ссоры. Детям свойственно капризничать и нарушать запреты родителей. А порой они преподносят родителям совершенно неожиданные сюрпризы. И не всегда приятные. В таких ситуациях каждый из родителей обвиняет другого в том, что это ошибки его воспитания. Ребенок находится в растерянности. Потому что он не знает, кого слушать, папу или маму. Ведь порой их указания и советы носят совершенно противоположный характер. Любое его действие встречается упреками. Он не понимает, чего от него хотят и почему так часто ссоры в семье случаются именно из-за него.

Мнение родителей, что у них в семье растет маленький гений. Его отдают в лучшую школу, сразу на несколько кружков или секций. У малыша не остается времени на игры со сверстниками. Он днями и ночами сидит над домашними заданиями. Потому что ему с ранних лет вдолбили в голову, что он должен быть лучшим. Формируется так называемый комплекс отличника. Ребенок боится не оправдать ожиданий родителей, поэтому четверки и вторые места на олимпиадах воспринимаются почти как катастрофы. А родители тоже подливают масла в огонь, говоря, что нужно учиться лучше и быть более внимательным. А у малыша откладывается в голове, что он не такой, как его хотят видеть родители. Он боится контрольных в школе, он боится перемен в жизни. Вдруг жизнь повернется так, что ребенок не сможет больше занимать лидирующих позиций.

Все это дает свои последствия во время развода родителей. Малыш считает, что он плохо себя вел, не слушал родителей, не смог оправдать их ожидания. И вот теперь мама и папа разводятся. Ребенок пытается измениться, объяснить родителям, что он больше не будет себя так вести, что им не придется больше за него краснеть. Если у родителей не получается объяснить детям, что они не виноваты в разводе, то дети живут с чувством вины всю оставшуюся жизнь.

. Способы преодоления чувства вины у ребенка перед родителями. Совместно с психологом школы, мы разработали ряд рекомендаций родителям для того, чтобы помочь ребенку преодолеть чувство вины.

Прежде всего, ребенка следует освободить от чувства вины. Родители могут это сделать лишь тем, что возьмут ответственность на себя. Родители должны объяснить ребенку, что папа развелся с мамой, а не с ним, и, несмотря на развод, папа продолжает его любить. Ребенку надо разрешить переживать печаль. Мать не должна скрывать от ребенка свою печаль, боясь, что она его ранит. Очень важно объяснить ему, о чем печалится мама. Тогда это чувство не ранит, а наоборот, воспринимается как поддержка.

Если же родители не оказывают этой «первой помощи», ребенок остается один на один со своими страданиями. Непонимание ситуации вызывает у ребенка растерянность, страх и злость на родителей за то, что они являются причиной его страданий. Но кроме этого у него есть и любовь к родителям. В этой ситуации именно любовь начинает восприниматься, как опасное чувство, потому, что именно она приводит к страданиям.

Таким образом, в душе ребенка формируется невротический конфликт - между любовью и ненавистью, между агрессивностью и потребностью в чувстве защищенности. И когда эти конфликты становятся невыносимыми, они просто перестают осознаваться ребенком. В семье становится спокойнее, потому что ребенок научается переживать свои страхи внутри, не говоря о них. Но это не помогает разрешению конфликта, а лишь направляет его в другое русло - ребенок становится замкнутым или агрессивным, часто болеет, испытывает трудности в учебе и общении со сверстниками и взрослыми.

Принять такое поведение ребенка родителям очень непросто потому, что они сами в это время нуждаются в помощи и поддержке. И часто происходит так, что вместо того, чтобы оказать ребенку настоящую помощь, окружающие борются с внешними проявлениями его горя. На самом деле, родители, неспособные понять и принять состояние ребенка, вовсе не эгоистичны. Просто они в этот период не могут быть иными.

Для того чтобы родители могли помочь ребенку, они должны сначала помочь себе. И не всегда это можно сделать самостоятельно потому, что защитные иллюзии, на которых строится поведение родителей в этот период, не являются сознательными. Действительно, очень тяжело пережить обиду от отвержения, признать свою неудачу в создании семьи, чувство вины перед ребенком за причиненные ему страдания, принять свое чувство ярости и желание отомстить бывшему супругу. Но только способность принять в себе эти разрушительные чувства сделает бессмысленными защитные стратегии, мешающие выйти из порочного круга. А уж затем, выйдя из него, можно осмотреться и увидеть ситуацию с другой стороны и, возможно, найти другие решения.

. Работа с понятиями «ответственность» и «обязанность». Мы часто путаем ответственность с послушанием, аккуратностью и успехами своего ребёнка на общественном поприще. Но ответственность - это нечто другое. Ребенок сам убирает игрушки на место, не лазит по грязным лужам, а когда собирается спать, кладёт одежду на стул. Прекрасно. Но это не ответственность, это - аккуратность. Вы скажете, что он не кричит в общественном транспорте, слушается, когда ему говоришь "нельзя", умеет прислушиваться к вашим советам и не закатывает истерик у прилавка магазина. Но это ещё не ответственность, это - послушание.

Ответственность - это искреннее и добровольное признание необходимости заботиться о себе и о других. Детская ответственность начинается с нашей безусловной любви. Проявляя заботу о ребенке и делая это именно так, как нужно ему (без переборов и недоборов), мы показываем юной личности её неповторимость, уникальность, самоценность. Только испытавший это человек сможет потом по-настоящему бережно относиться к другим людям. Чтобы признать ценность других людей и жизни вообще, человек сначала должен почувствовать ценность самого себя. Отсюда начинается забота, милосердие, чувство долга, желание и умение сотрудничать, беря на себя обязательства и выполняя их.

Да, всё начинается с мелочей. И не общипывать букет из маминой вазы, и тихие игры, когда дедушка прилёг отдохнуть, и игрушки, убранные в ящик, конечно, всё это важно. Но главное - те побуждения, которые заставляют ребёнка так поступать. Представьте: ваш ребёнок, удобно расположившись на сиденье автобуса, размахивает ногами. "Не болтай ногами, это некрасиво" или "Не болтай ногами, ты можешь испачкать пассажиров", - как скажете вы? Можно сказать ребёнку: "Не ломай ветку, поцарапаешься", а можно сказать: "Не ломай ветку, она живая". Чувствуете разницу? По этой короткой реплике видны приоритеты родителя: обеспечить сиюминутное удобство, правильность, безопасность или дать малышу целостное представление о живой природе. Что необходимо делать, чтобы юный человек стал ответственным человеком?

Рекомендации родителям.

Ребёнок должен ощущать себя равноправным членом семьи. Должен знать, что окружающие нуждаются в нём. Не надо торопить, позвольте ребёнку выполнить ответственное задание в удобном для него темпе. Вместо того чтобы делать замечания и ругать за плохо выполненную работу (или за некорректный поступок), сделайте так, чтоб ребёнок на собственном опыте узнал, к каким результатам ведёт безответственность.

Поручайте ему посильное дело, чтобы он понимал: если не выполнит, подведёт и себя, и других. Не надо, жалея ребёнка, брать всю ответственность на себя. Поначалу дети легко забывают о том, что им поручили. Придумайте какие-либо сигналы-"напоминалки". Например, звонок будильника или картинка (в тему) на двери, намекающая, что надо покормить рыбок в аквариуме.

Когда ребёнок не справился с работой или повёл себя безответственно, постарайтесь понять его и показать, как надо делать. Покажите, что вы тоже заинтересованы в том, чтобы у него всё получалось как надо, что вы понимаете его, верите в его силы. Постарайтесь сделать так, чтобы у ребёнка забота о других (и забота о себе тоже) связывалась с положительными эмоциями.

Мы часто критикуем за ошибки, а к тому, что человек делает хорошо, быстро привыкаем и считаем за норму. Рисунок, который малыш принёс из детсада вам в подарок, можно красиво оформить и повесить на стене, за вечерним чаем можно отметить, как бережно он сегодня обращался с младшей сестрёнкой, как старательно укачивал её в колясочке. Так называемая обратная связь - это очень важно для детей! Трудно вырабатывать ответственность у ребёнка, если:

Если вы постоянно требуете больше того, что ребёнок способен сделать, - это убивает чувство ответственности буквально на корню.

Если вы не проверяете, не контролируете. Сам себя контролировать он пока не может.

Если забываете поощрять (благодарить, награждать, отмечать, хвалить).

Если никогда не советуетесь с ребёнком. Не надо думать, что "он такое насоветует!". Изначально дети хотят быть хорошими и очень гордятся, когда им доверяют и спрашивают их мнения.

Давайте помнить, что, даже если родители не задумываются о своих приоритетах, они бессознательно передают их детям своими словами и действиями. Как все настоящее, настоящая ответственность не насаждается извне, с помощью угроз и наград, она бережно взращивается, она идет изнутри, от сердца маленького человека. И подкрепляется нашим ежедневным примером.. Рекомендации для учителей начальных классов:

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, переживающего развод родителей. В первые недели обычно наблюдаются тенденция к уходу, агрессивность, гневливость, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления. Не действуйте вопреки ребенку.

2. Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите удобное для этого время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами и сердцем. Обнимите ребенка, возьмите его за руку. Прикосновение имеет для ребенка огромное значение, ведь он потерял тепло любящего родителя. Это позволяет ребенку почувствовать, что вы заботитесь о нем и в любое время готовы помочь ему. Поддержите его желание говорить о родителе и делайте это сами.

3. Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка. Если вам удастся их собрать, объясните им, что, когда родители разводятся, они по-прежнему очень сильно вас любят.

4. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах. Учитель никогда не должен бояться сказать «Я не знаю». Очень важно знать культурный уровень семьи ребенка, ее религиозные установки. Ваши собственные чувства никогда не должны вступать в противоречие с чувствами родителя или смущать ребенка.

5. Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого. «Ты очень любил папу, и я это понимаю. Очень грустно, что он теперь живет отдельно от тебя». В это время ребенку можно рассказывать множество трогательных историй. Покажите ему, что можно улыбаться и смеяться. «Мама любит клоунов, не правда ли?» - такая фраза может стать началом разговора о цирке, и на уроке рисования можно предложить изобразить что-нибудь веселое.

6. Никогда не говорите: «Ты ведь так не думаешь, не так ли?» Не говорите, что вы надеетесь на исчезновение у ребенка страхов, и не пытайтесь сменить тему разговора. Когда ребенок говорит, что считает себя виноватым в разводе родителей, он действительно так думает. Дети честны, они говорят то, что думают. Их чувства реальны и сильны, и о них надо знать, им надо верить, о них надо говорить. Не следует произносить фраз типа «Скоро тебе будет лучше». Гораздо лучше будет сказать: «Я знаю, что ты чувствуешь, и тоже не понимаю, почему твои родители развелись. Я только знаю, что они любят тебя, и ты любишь их».

7. Старайтесь быть в контакте с родителем. Ребенок быстро почувствует связь между вами и его семьей, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с ним изменения в поведении ребенка, в его привычках. Необходимо с особым вниманием относиться к трудным для пережившего развод родителей ребенка дням. Такими днями являются праздники, когда дети поздравляют маму или папу. Ребенку, у которого нет матери, нужно посоветовать приготовить поздравление для бабушки, которая живет с ним. Конечно, невозможно заранее учесть все возможные случайности. Понимающий учитель, вооруженный знаниями о том, что развод родителей не является запретной темой, поможет страдающему ребенку пережить трудный для него период с минимальными потерями. Конечно, ребенок, долгое время не выходящий из кризиса, нуждается в специальной помощи. Здесь требуется специализированная индивидуальная психотерапия как для ребенка, так и для родителя, а часто полезной оказывается и семейная терапия.. Рекомендации для учителей средних классов.

В средней школе возникает множество собственно подростковых и юношеских проблем. Многие из них считают пустяками, хотя на самом деле это важнейшие проблемы. Понятие «иметь ребенка» связывается подростками в основном с беременностью и в лучшем случае с младенцем в коляске, но не с двадцатилетними заботами о ребенке. Развод ассоциируется с ссорами и раздельным проживанием, но не с чувством утраты семьи - до тех пор, пока это не коснется их самих. Лучшим введением к занятию, посвященному проблеме развода родителей будет обсуждение причин данного кризиса. Последующие вопросы могут касаться вопросов о процедуре развода. «Знаете ли Вы кого-нибудь, кто разводился?».

С этого момента обсуждения могут стать более личными, и учитель должен поинтересоваться, все ли хотят принять в них участие. Как правило, все дети хотят слушать, даже если не стремятся говорить сами.

Как поддержать товарищей, переживших развод родителей? Для общей дискуссии можно предложить тему: «Как помочь человеку, переживающему развод родителей?». Интересно, что только некоторые предлагают говорить о разводе. И очень трудно бывает объяснить сильное желание человека поговорить о том родителе, который сейчас живет не вместе с ним. Родители должны быть внимательны к ребенку, который переживает развод близких людей.

Глубоко переживая случившееся, подросток иногда «впадает в детство» и начинает общаться при помощи жестов, а не слов. Помимо обсуждений учитель должен порекомендовать подросткам соответствующую литературу.

Подросток может настолько погрузиться в собственные размышления и переживания, что теряет всякую связь с внешним миром. Если вы замечаете, что он забыл, о чем вы его спросили, постарайтесь проявить терпение, спокойно повторите свой вопрос или скажите, что вы тоже порой забываете что-то. Говорить ребенку, чтобы он больше старался, не впадал в задумчивость абсолютно бесполезно: умственно он совершенно дезорганизован. Иногда можно предложить подростку работать на уроке так, как если бы он сейчас занимался своим любимым видом спорта. Этот прием не облегчает переживаний, но помогает ученику заставить себя работать, не отставая от класса. Причина нарушения работоспособности не всегда очевидна. Порой на девочку дома возлагают обязанности ушедшей из семьи матери, и она просто устает и не высыпается, что прямо отражается на ее учебе. Иногда же ребенок использует свое горе в качестве оправдания плохой учебы.

Все приведенные выше приемы кажутся на первый взгляд очень простыми и естественными. Однако в большинстве случаев взрослые ведут себя по отношению к страдающему ребенку именно так, как не надо себя вести. Делают вид, что ничего не случилось, стараются избегать упоминаний о постигшем ребенка кризисе, а на самом деле предлагают ему самому справляться с переживаниями, самому вырабатывать способы поведения и защиты и искать пути выхода из кризиса. Далеко не всегда он справляется с этой задачей. Помочь ребенку, поддержать его в столь трудной ситуации должны уметь в первую очередь те взрослые, которые живут рядом с ребенком, встречают его каждый день в школе или в детском саду. Задача психолога - помочь им в этом.

Нарушение адаптации диагностируется в течение первых шести месяцев после развода родителей. Непосредственно после развода у большинства детей их матери отмечают отклонения в поведении.

Терапия преследует цель обеспечить ребенку возможность адаптироваться к новой жизненной ситуации. Цель терапевтической работы с родителями заключается в том, чтобы они несли свою долю ответственности за ребенка. Работа с родителями дополняется интервенцией с ребенком. В центре внимания сначала находится переработка обстоятельств развода родителей и определение стратегии поведения ребенка в новой для него жизненной ситуации.

В групповой терапии используются такие приемы пробуждения в детях творческой активности (составление газет, придумывание драматических пьес, ролевые игры и т.д.).

Для непосредственной работы с детьми могут быть рекомендованы следующие мероприятия:

- завести ящик с памятными вещами и фотографиями, в которых может копаться ребенок;

- написать неисполнимые желания на воздушном шарике и отпустить его в полет, чтобы таким образом проститься с ними;

- обозначить словами собственные чувства, нарисовать их и выразить в игре (ролевой игре, игре с куклами).

Подобные приемы также применяются в работе с детьми, уже имеющими отклонения в поведении. Однако с ними скорее целесообразно проводить индивидуальные занятия с обсуждением событий развода и его последствий и тренингом навыков решения проблем.

Переработка трудностей, связанных с расставанием родителей, дается детям легче, если они участвуют в этом процессе в качестве активно действующих лиц. Прежде всего, старших детей (от 8 лет и старше) следует поощрять к тому, чтобы они сами старались справляться с трудностями.

Дети должны владеть такими формами поведения:

- выражать страх перед изменениями (в разговоре с родителями);

- требовать от родителей ответов на свои вопросы;

- дистанцировать от спорящих родителей;

- обсуждать развод родителей с другими людьми (например, подругой или тетей);

- уделять больше внимания собственным занятиям и событиям в своей жизни (занятия в школе, контакты с друзьями, спорт и т.д.).

Эти формы поведения вырабатываются методами обучения на моделях (чтение книжек с картинками, просматривание комиксов, видеофильмов) и помощью ролевых игр. Затем новые навыки переносятся в жизнь: в общение с родителями и другие бытовые ситуации.

2.3 Психологические особенности оценки эффективности социально-психологической помощи

С нашей точки зрения, единственным критерием эффективности не может быть позитивный результат, показывающий ликвидацию проявлений дезадаптации или симптомов депрессии. Известно, что наиболее высокие результаты достигаются спустя 6-7 месяцев после окончания терапии. Это позволяет сделать два важных вывода: во-первых, критерии оценки эффективности не могут ограничиваться как статистически нормативными показателями, так и снятием симптомов; во-вторых, необходима постпроверка результатов, которая бы доказывала эффективность курса терапии.

К методам оценки эффективности социально-психологической помощи относится объективно-экспериментальный способ и субъективный. С позиций научного подхода субъективный отчет считается менее точным. Хотя, если в финале достигнут устойчивый позитивный эффект, о котором говорят сами участники, - эффект психотерапии достигнут. На этом основании субъективному отчету как специфическому критерию эффективности следует уделять большое внимание. Его необходимо обязательно использовать как наиболее естественный и простой путь оценки эффективности.

Вместе с тем существуют определенные ограничения в использовании субъективного отчета. Психолог может оценивать работу как малоэффективную, а сами участники при этом дают очень высокие субъективные оценки эффективности работы. Эти явления и заставляют наряду с субъективным отчетом использовать объективные экспериментальные методы.

Социальная психотерапия представляет собой системное воздействие, которое состоит из нескольких взаимосвязанных блоков.

Блок 1 - диагностический.

Цели: диагностика синдромов и факторов риска, формулирование общей программы психотерапии.

Методы:

- психологический анализ биографической информации;

- психологический анализ игровой деятельности ребенка, а также игры ребенка с родителями;

- диагностика самооценки ребенка и осознания детьми своего внутрисемейного положения и отношений со взрослыми (специальные эксперименты, проективные методы);

- диагностика супружеских коммуникаций - специальная экспериментальная процедура по исследованию коммуникаций;

- изучение психологического климата семьи (специальный опросник и циклограмма психологического климата).

Блок 2 - установочный. Создание активной установки па работу, формирования мотивов самопознания и самосовершенствования.

Цели:

- снятие тревожности,

- достижение облегчающего и расслабляющего эффекта,

- создание активной установки на работу. Методы:

- специальная методика «Родительское собрание»;

- психологический анализ дневниковых записей. Блок 3 - собственно психотерапевтический. Цели:

- гармонизация процесса развития и игровой деятельности ребенка;

- достижение перехода от негативной к позитивной фазе критического периода;

- преодоление внутрисемейного кризиса;

- изменение родительских установок и позиций, обучение родителей новым формам общения с ребенком, расширение знаний о психологии семейного воспитания.

Методы:

- методика игровой групповой психотерапии для детей;

- методика групповой родительской психотерапии;

- методика «Родительский семинар»;

- методика совместных занятий родителей с детьми. Блок 4 - оценка эффективности.

Методы: специальные экспериментальные процедуры, оценка степени устойчивости изменений поведения у детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Влияние развода на детей во многом объясняется тем, какое влияние он оказал на их родителей. Психологическая адаптация родителей, особенно родителей, имеющих опекунство над детьми, значительно влияет на адаптацию детей. Чем больше расстроены родители, тем больше неспокойны дети. Иногда родители испытывают облегчение после развода, что позитивно сказывается на детях.

Развод - тяжкое испытание для супругов, каким бы мирным он ни был. В худшем случае он станет психологической травмой, вызовет шок и смятение. Разведенные сталкиваются с одиночеством, и им приходится заново адаптироваться в обществе, ища новых друзей и партнеров. Разведенной женщине с детьми приходится принимать на себя роль кормилицы и больше работать, так как она должна сама выполнять все семейные обязанности. Она может испытывать трудности в общении с бывшим супругом. Здесь важна поддержка от родителей разведенной женщины, бабушки и дедушки также могут помочь подросткам адаптироваться в сложившейся ситуации. Так как от адаптации родителей после развода зависит адаптация их детей, родители нуждаются в помощи, если сами не могут помочь детям адаптироваться.

Общепринятым является тот факт, что разведенные родители хуже справляются со своими обязанностями. К примеру, сразу после развода родители могут проявлять меньше заботы по отношению к детям и относиться к ним чересчур строго. Впоследствии разведенные матери, сохранившие право опеки над детьми, меньше контролируют их поведение и используют менее эффективные воспитательные меры.

Некоторые родители чувствуют свою вину в сложившейся ситуации и пытаются сгладить ее перед своими детьми. Если это желание приводит к тому, что родитель начинает баловать ребенка, результат получается негативным, несмотря на все добрые намерения. В большинстве случаев развод родителей оказывает негативное влияние на детей.

Итак, проведенное исследование позволило подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что социально-психологическая помощь своевременно оказанная детям, пережившим развод родителей, поможет ребенку адаптироваться к изменившимся условиям.

В ходе исследования были успешно решены следующие задачи:

1. Проанализирована социально-психологическая литература по проблеме исследования.

2. Проанализированы кризисные периоды в развитии семьи.

3. Рассмотрено влияние родительского развода на дальнейшую жизнь детей.

4. Рассмотрены варианты оказания социально-психологической помощи детям, пережившим развод родителей.

5. Подобраны рекомендации для учителей начальных и средних классов по взаимоотношению с детьми, пережившими развод родителей.

В ходе исследования мы разработали программу социально- психологической помощи детям, пережившим развод родителей. Основными составляющими этой программы являются: Работа по устранению страхов. Работа по управлению гневом. Выход из состояния депрессии. Преодоление чувства вины.

В рамках реализации данной программы мы использовали такие упражнения и методики как:

групповые и индивидуальные тренинги;

беседы с родителями, позволяющие скорректировать работу по управлению гневом, выработке ответственности у детей;

техники «Фантазирование страха», «Рисование страха»; арттерапия;

метод эмоциональной разрядки и релаксации под музыку. По нашему мнению, работа в направлении социально-психологической помощи детям, пережившим развод родителей, очень актуальна на сегодняшний день и имеет основание для более глубокого исследования в будущем. В рамках нашего исследования стало ясно, что дети, нуждающиеся в социально-психологической помощи, находясь в стрессовой ситуации, не могут получить ее в рамках образовательного учреждения. Мы надеемся, что наша программа даст толчок для развития и совершенствования работы социальных педагогов и психологов в образовательных учреждениях. Кроме этого, хотелось бы отметить, что наша работа с детьми, пережившими развод родителей, дала видимые результаты, а именно в проблемной группе детей педагогами отмечен не только рост успеваемости, но и позитивный настрой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М. Академический проект, 2010. - 624 с.

2. Азаров, Ю.П. Семейная педагогика / Ю.П. Азаров. - М.: Политиздат, 2008. - 223 с.

3. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. - М.: Просвещение, 2012. - 191 с.

4. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. - М.: Педагогика, 2012. - 496 с.

5. Андреева, Т.В. Семейная психология / Т.В. Андреева. - М.: Педагогика, 2010. - 230 с.

6. Берн, Э. Люди, которые играют в игры (психология человеческой судьбы) / Э. Берн. - М.: Просвещение, 2010. - 167 с.

7. Бодалев, А.А. Семья в психологической консультации / А.А. Бодалев, В.В. Столин. - М.: Педагогика, 2011. - 208 с.

8. Буянов, М.И. Ребенок из неблагополучной семьи / М.И. Буянов. - М.: Просвещение, 2011. - 464 с.

9. Бэндлер, Р. Семейная терапия / Р. Бэндлер, Д. Грендер, В. Сатир. - М.: Педагогика, 2010. - 298 с.

10. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия / А.Я. Варга. - СПб.: Питер, 2013. - 235 с.

11. Васильченко, Г.С. Любовь, брак, сексуальное партнерство / Г.С. Васильченко, Ю.А. Решетняк. - М.: Педагогика, 2010. - 222 с.

12. Вейнингер, О. Пол и характер / О. Вейнингер. - М.: Статистика, 2010. - 160 с.

13. Видра, Д. Помощь разведенным родителям и их детям / Д. Видра. - М.: Мозаика-Синтез, 2013. - 320 с.

14. Винникот, Д.В. Маленькие дети и их матери / Д.В. Винникот. - М.: Просвещение, 2009. - 96 с.

15. Выготский, Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выгосткий. - М.: Педагогика, 2010. - 432 с.

16. Гамезо, М.В. Возрастная психология / М.В. Гамезо. - М.: Академия, 2013. - 430 с.

17. Гери, Ф. Основы современной сексологии / Ф. Гери. - М.: Академия,

2011. - 123 с.

18. Годфруа, Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа. - М.: Педагогика,

2012. - 105 с.

19. Гриншпун, И.Б. Введение в психологию / И.Б. Гриншпун. - М.: Педагогика, 2012. - 119 с.

20. ДеБое, Ф. На стороне ребенка / Ф. ДеБое. - М.: Просвещение, 2009. - 82 с.

21. Дружинин, В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. - М.: Педагогика, 2012. - 87 с.

22. Желдак, И.М. Искусство быть семьей / И.М. Желдак. - М.: Педагогика, 2011. - 128 с.

23. Захаров, А.И. Неврозы у детей и психотерапия / А.И. Захаров. - М.: Академия, 2014. - 320 с.

24. Зверева, О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание / О.Л. Зверева, А.Н. Ганичева. - М.: Академия, 2010. - 215 с.

25. Изард, К.И. Эмоции человека / К.И. Изард. - М.: Педагогика, 2011. -

с.

26. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование / Р. Кочюнас. - М.: Педагогика, 2009. - 89 с.

27. Кент, М. Стратегии развода / М. Кент. - М.: Просвещение, 2009. -

с.

28. Кон, И.С. Ребенок и общество / И.С. Кон. - М.: Педагогика, 2011. -

с.

29. Лаут, Г.В. Коррекция поведения детей и подростков: Практическое руководство. II. Отклонения и нарушения / Г.В. Лаут, УБ. Брак, Ф. Линдеркамп. - М.: Академия, 2014. - 352 с.

30. Лисина, М.И. Проблемы онтогенеза общения / М.И. Лисина. - М.: Педагогика, 2011. - 144 с.

31. Леви, Д.А. Семейная психотерапия / Д.А. Леви. - М.: Академия, 2011. - 415 с.

32. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев. - М.: Просвещение, 2012. - 345 с.

33. Мид, М. Культура и мир детства / М.Мид. - М.: Наука, 2012. - 210 с.

34. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. - СПб.: Питер, 2009. - 109 с.

35. Навайтис, Г. Муж, жена и... психолог / Г. Навайтис. - М.: Просвещение, 2009. - 107 с.

36. Обухова, Л.Ф. Детская (возрастная) психология / Л.Ф. Обухова. - М.: Академия, 2010. - 374 с.

37. Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. - М.: Просвещение, 2009. - 173 с.

38. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 315 с.

39. Практическая психология образования: учебник для студентов высших учебных заведений // Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Сфера, 2013. - 528 с.

40. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования // Под ред. Е.Г. Силяевой. - М.: Педагогика, 2012. - 303 с.

41. Райс, Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс, К. Долджин.

- СПб.: Питер, 2014. - 816 с.

42. Рипинская, М. Психология измены / М. Рипинская. - СПб.: Питер, 2009. - 112 с.

43. Развитие социальных эмоций у детей // Под ред. А.В. Запорожца, Я.З. Неверович. - М.: Просвещение, 2011. - 96 с.

44. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн.

- М.: Педагогика, 2013. - 416 с.

45. Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2 /А.С. Спиваковская. - М.: Эксмо-Пресс, 2011. - 464 с.

46. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов / Л.Б. Шнейдер. - М.: Академический проект, 2013. - 736 с.

47. Эриксон, Э.Г. Идентичность: юность и кризис / Э.Г. Эриксон. - М.: Просвещение, 2010. - 198 с.

48. Эриксон, Э.Г. Детство и общество / Э.Г. Эриксон. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с.