

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
ГБУ ЦППМСП
Протокол № 3 от 28 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 85 от 28 августа 2023г.
Директор ГБУ ЦППМСП
Московского района Санкт-Петербурга
Л.В. Шкапова

Шкапова
Лариса
Викторовна

Подписано цифровой
подписью: Шкапова
Лариса Викторовна
Дата: 2024.03.27
11:07:53 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа
«Колесо жизни»

Срок освоения: 3 дня
Возраст участников: педагоги ОО

Составители: педагоги-психологи
ГБУ ЦППМСП Московского района
Галкина Е.Г.,
Кочнева Т.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Программа «Колесо жизни» (далее – программа) направлена на формирование представлений и навыков педагогов по оказанию помощи обучающимся, переживающим состояния утраты в условиях образовательной организации (далее - ОО) и имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

Адресат

Программа адресована педагогам школ (классным руководителям, учителям, социальным педагогам и другим специалистам).

Актуальность

В жизни современных детей встречаются не только радости и мелкие огорчения, но и настоящее горе, связанное с серьезными утратами. Например, разрыв семейных отношений, смена места жительства, потеря близких вследствие болезней, несчастных случаев, катастроф, аварий, геополитических изменений и др. Взрослые люди часто испытывают растерянность и беспомощность, не зная, чем помочь, и не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку в состоянии горя, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает потерю.

Нарушения, развивающиеся после пережитого горя, затрагивают все уровни функционирования: физиологический, психологический, поведенческий, уровень межличностного и социального взаимодействия, могут привести к личностным изменениям и негативно повлиять на дальнейшую жизнь ребенка.

В современных условиях возникают запросы на образовательные программы для педагогов ОО, не имеющих специального образования для оказания психологической поддержки, помощи обучающимся, переживающим потери, но сталкивающимся с такой необходимостью. Многие педагоги, оказавшиеся в подобных ситуациях, испытывают нехватку знаний и навыков, из-за чего повышается психоэмоциональное напряжение, общая тревожность, возможно ухудшение психофизиологического состояния, что может привести к эмоциональному выгоранию специалистов и как следствие снижению качества работы.

Повседневная практика работы с детьми требует от взрослых не столько владения конкретными формами и методами работы, сколько умения в рамках обычной жизни помочь ребенку пережить горе, поддержать, постараться предотвратить развитие физических и психологических проблем. Овладение такими навыками необходимо специалистам системы образования: учителям, классным руководителям, педагогам-психологам, социальным педагогам и другими специалистами образовательных организаций, сталкивающимся с подобными ситуациями.

Новизна

Новизна программы «Колесо жизни» заключается в том, что программа отвечает современным вызовам, возникшим перед образовательными организациями, ориентации программы на подготовку педагогов ОО, не имеющих специального образования для оказания психологической поддержки, помощи обучающимся, переживающим потери.

Повышение компетентности педагогов в вопросах особенностей переживания детей, перенесших утрату, позволяет снизить риск тяжелых последствий для самого ребёнка, его ближайшего окружения и школьного коллектива. Для оказания помощи специалистам ОО в организации эффективной работы с данной категорией обучающихся составлена данная программа «Колесо жизни».

Отличительные особенности

Работа с педагогами носит информационный, просветительский и практико-ориентированный характер.

Уровень освоения

Программа имеет общекультурный уровень освоения.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 6 академических часов (3 занятия по 2 академических часа), продолжительность академического часа - 45 минут. Срок освоения программы 3 дня.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа.

Цель: создание условий для формирования представлений и навыков педагогов по оказанию помощи обучающимся, переживающим состояния утраты в условиях образовательной организации.

Задачи

Обучающие:

- Ознакомить педагогов с основными понятиями переживания утраты, особенностями горевания детей школьного возраста;
- Способствовать повышению социально-психологической компетентности педагогов по оказанию поддержки обучающимся;
- Ознакомить педагогов со способами самопомощи, техниками саморегуляции.

Развивающие:

- Развивать навыки эффективной коммуникации в ситуациях оказания поддержки детям;
- Совершенствовать навыки рефлексии.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы предполагается достижение следующих результатов.

Личностные результаты:

- расширение мировоззрения, системы ценностных отношений, в том числе к процессу переживания утраты, гореванию.

Метапредметные результаты:

- активизация навыков эффективной коммуникации и рефлексии.

Предметные результаты:

- повышение социально-психологической компетентности педагогов по оказанию поддержки обучающимся.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы - государственный язык Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения – очная.

Особенности реализации: программа реализуется на базе ОО Московского района.

Особенности организации образовательного процесса

Учитывая рабочее расписание педагогов ОО программа может быть реализована в каникулярное время.

В процессе реализации программы используются здоровьесберегающие технологии, уделяется внимание предупреждению эмоционального выгорания.

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются педагоги ОО, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Условия формирования групп – педагоги образовательных организаций (классные руководители, учителя, педагоги-психологи, социальные педагоги, и другие специалисты).

Количество обучающихся в группе – не более 15 человек.

Форма организации занятий – аудиторная.

Формы проведения занятий: учебное занятие, мини-лекция, презентация, творческая мастерская, тренинг.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная – работа ведущего со всеми участниками одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: работа в малых группах (2-4 человека) для выполнения определенных задач.

Материально-техническое оснащение ДОП:

- помещение, оборудованное столами и стульями;

- мультимедийное оборудование, проектор, флипчарт;
- бумага, ручки, карандаши, фломастеры.

Кадровое обеспечение ДОП: программа реализуется педагогами-психологами ЦППМСП.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Презентация темы утраты. Особенности детского горевания.	2	1	1	Беседа. Наблюдение, анализ выполнения заданий, рефлексия. Опрос, анкетирование. Диагностика.
2.	Эффективные способы работы с обучающимися, переживающими состояния утраты.	2	1	1	
3.	Способы самопомощи, техники саморегуляции. Подведение итогов.	2	1	1	
Всего		6	3	3	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ФИО педагога	Год обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
					3	6	1 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа «Колесо жизни»

Задачи

Обучающие:

- Ознакомить педагогов с основными понятиями переживания утраты, особенностями горевания детей школьного возраста;
- Способствовать повышению социально-психологической компетентности педагогов по оказанию поддержки обучающимся;
- Ознакомить педагогов со способами самопомощи, техниками саморегуляции.

Развивающие:

- Развивать навыки эффективной коммуникации в ситуациях оказания поддержки детям;
- Совершенствовать навыки рефлексии.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы предполагается достижение следующих результатов.

Личностные результаты:

- расширение мировоззрения, системы ценностных отношений к процессу переживания утраты, гореванию.

Метапредметные результаты:

- активизация навыков эффективной коммуникации и рефлексии.

Предметные результаты:

- повышение социально-психологической компетентности педагогов по оказанию поддержки обучающимся.

Словарь

Психологическая поддержка - система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, оказывать помощь человеку, попавшему в экстремальную ситуацию, с целью снижения интенсивности психических реакций и актуализации его личностных ресурсов.

Потеря – то, что потеряно, утрачено.

Горе – реакция на потерю, особенно на потерю кого-то (живого существа), с кем была сформирована связь или привязанность.

Содержание программы

Тема 1. Презентация темы утраты. Особенности детского горевания.

Теория:

Представление программы, обсуждение правил, режимных моментов. Понятие «утраты», виды потерь. Особенности детского горевания.

Практика:

Дискуссия, опрос. Самоанализ. Диагностика участников. Анкетирование.

Формы контроля:

Наблюдение, опрос, самоанализ, анализ результатов диагностики, анкет-отзывов участников.

Тема 2. Эффективные способы работы с обучающимися, переживающими состояния утраты.

Теория:

Основные понятия. Особенности детского горевания при смене места жительства (переезде, миграции), в случае развода родителей, потери близкого человека. Методы работы с классным коллективом. Способы эффективного взаимодействия с родителями, эмоциональной поддержки. Признаки успешной адаптации к новым условиям жизни.

Практика:

Опрос. Упражнения. Просмотр видеоролика. Самоанализ. Анкетирование

Формы контроля:

Наблюдение, опрос, самоанализ, анализ анкет-отзывов участников.

Тема 3. Способы самопомощи, техники саморегуляции.

Теория:

Основные понятия. Эффективные способы самопомощи, техники саморегуляции.

Практика:

Опрос. Упражнения. Просмотр видеоролика. Самоанализ. Анкетирование

Формы контроля:

Наблюдение, опрос, самоанализ, анализ анкет-отзывов участников.

Календарно-тематическое планирование

Программа: «Колесо жизни»

Год обучения:

Группа(ы):

Педагог-психолог:

Условия реализации программы

Условия реализации ДОП		Условия реализации РП-КТП	
Срок реализации ДОП	3 дня	Срок обучения по рабочей программе	3 дня
Возраст обучающихся по ДОП	Педагоги ОО	Возраст обучающихся в текущем году	Педагоги ОО
Количество часов в году в соответствии с учебным планом на реализуемый год обучения (все варианты по КДОП)	6 часов	Количество часов в текущем учебном году	6 часов
Режим занятий на реализуемый год обучения в соответствии с КДОП (все варианты)	1 раз в неделю по 2 часа	Режим занятий текущего года обучения	1 раз в неделю по 2 часа

Распределение часов по разделам

Обозначения разделов	Название разделов	Количество часов по РП-КТП
Тема 1.	Презентация темы утраты. Особенности детского горевания.	2
Тема 2.	Эффективные способы работы с обучающимися, переживающими состояния утраты.	2
Тема 3.	Способы самопомощи, техники саморегуляции. Подведение итогов.	2
Итого:		6

Календарно-тематическое планирование по датам

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по факту	Даты Занятий
1.	Презентация темы утраты. Особенности детского горевания.	2		
2.	Эффективные способы работы с обучающимися, переживающими состояния утраты.	2		
3.	Способы самопомощи, техники саморегуляции.	2		
ИТОГО		6		

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- **текущий контроль** на занятиях в течение всего периода обучения по программе;
- **итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения участниками программы по завершении периода обучения по программе.

При освоении программы «Колесо жизни» активно используются информационно-коммуникационные педагогические технологии – на занятиях при объяснении материала используются мультимедиа система, компьютер, интерактивная доска, проектор.

№ п\п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Тема 1. Презентация темы утраты. Особенности детского горевания.	Беседа, демонстрация, практическое занятие, диагностика.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия. Создание комфортной эмоциональной атмосферы. Упражнения	Аудитория, кабинет, оснащенный мультимедиа системой, проектором, компьютером. Раздаточный материал для похождения диагностики, анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ, анализ результатов диагностики, анкет-отзывов участников.
2.	Тема 2. Эффективные способы работы с обучающимися, переживающим и состоянием утраты.	Беседа, демонстрация, практическое занятие.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия. Создание комфортной эмоциональной атмосферы. Упражнения.	Аудитория, кабинет, оснащенный мультимедиа системой, проектором, компьютером. Раздаточный материал для анкетирования. Памятки.	Наблюдение, опрос, самоанализ, анализ анкет-отзывов участников.
3.	Тема 3. Способы самопомощи, техники саморегуляции.	Беседа, демонстрация, практическое занятие, диагностика.	Информационное сообщение, объяснение, дискуссия. Создание комфортной эмоциональной атмосферы. Упражнения.	Аудитория, кабинет, оснащенный мультимедиа системой, проектором, компьютером. Раздаточный материал для анкетирования.	Наблюдение, опрос, самоанализ, анализ анкет-отзывов участников.

Формы контроля (подведения итогов):

- наблюдение;
- анализ на каждом занятии ведущим и участниками качества выполнения работ, практических заданий и приобретенных навыков;
- диагностика, анкетирование участников.

Показатели и критерии оценки результативности для обучающихся

Группа показателей	Признак	Критерии
Шкала проявления тревожности. Ж. Тейлор (адаптация Немчина Т.А.)	Уровень личностной тревожности испытуемого	40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 20-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревоги; 15-25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне; 0-5 баллов - о низком уровне тревоги.
Анкета для оценки уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания	Уровень выраженности синдрома эмоционального выгорания	Менее 3х баллов – низкий показатель; 3 - 12 баллов – средний показатель; Выше 12 баллов – высокий показатель.
Цветовой тест Люшера	Психофизиологическое состояние, стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности.	Согласно описанию методики.

СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) – М: Изд-во Моск. Ун-та, 1984 – 200 с.
2. Девайн, Меган Поговорим об утрате: Тебе больно и это нормально/Меган Девайн (пер. с англ. С. Лосевой) – Москва: Олимп – Бизнес, 2020- 380с. (Серия «Как жить?»)
3. Моуди Р., Аркэнджел Д. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду. – М.: София, 2003. – 288 с.
4. Кернберг Отто Ф. Неразделимая природа любви и агрессии. Теория и клиника/ пер. с англ. В.С. Снигур, науч. ред. А.С. Ковалец – М, 2021. – 492с.
5. Шефов, С.А. Психология горя / С.А. Шефов. — Санкт-Петербург: Речь, 2006. — 144 с.
6. Ялом, И. Вопрос смерти и жизни/ Ирвин Ялом, Мэрилин Ялом (перевод с англ. А.А. Чечиной) – Москва: Экспо, 2021. - 240с.

Список литературы для рекомендации обучающимся и их родителям

1. Окесон, К. Ф. Как дедушка стал привидением / К. Ф. Окесон (пер. М. Людковской). – Москва : Открытый Мир, 2008. – 30 с. : ил. Э. Эриксон - (Из книг оранжевой коровы).
2. Стаффельд, П. Книга о смерти / П. Стаффельд (пер. М. Людковской) – Москва : Открытый Мир, 2007. – 14 с. : ил. - (Из книг оранжевой коровы).
3. Райлент, С. Старушка, которая давала имена/ С. Райлет (пер. С.А. Степанова) – Санкт-Петербург : Поляндрия, 2017. – 32 с. : ил. К. Браун.
4. Дэвис Б. Остров моего дедушки / Б. Дэвис (пер. Поповой А.) - Санкт-Петербург : Поляндрия, 2019. – 32 с. : ил.
5. Реньо, Ж. Моя мама в Америке, она видела Буффало Билла / Ж. Реньо, Э. Браво (пер. Хачатурова М.) – Санкт-Петербург : Бумкнига, 2015. – 120 с. : ил. – (Зарубежные графические романы и комиксы).
6. Пеннак, Д. Глаз волка / Д. Пеннак (пер. с франц. Шаховской Н.) – Санкт-Петербург : Самокат, 2023. – 96 с. : ил. Кормер Т. – (Классика Самоката)
7. Павлов, И. В. Как я (на)учился жить без папы, лежать в больнице, любить маму и многому другому / И.В. Павлов. – Москва : Генезис, 2012. – 110 с. – (Родительская библиотека).
8. Шмитт, Э.-Э. Оскар и Розовая дама / Шмитт Эрик-Эмманюэль (пер. с франц. Г. Соловьевой) – Москва : Азбука-Аттикус, 2019. – 72 с. : ил.
9. Даути, К. Уйти красиво: удивительные похоронные обряды разных стран / К. Даути (пер. Дементьевой К.В.) – Москва : Эксмо, 2022. – 288 с. : ил. (Подарочные издания. Магия пространства).
10. Анисимова, А. Гутя / А. Анисимова – Москва : Волчок, 2012. – 96 с. : ил. Власенко М. (Вот я).
11. Метерлинк, М. Синяя птица /М. Метерлинк – Москва : Махаон, 2022. – 112 с. : ил. (Яркая ленточка)
12. Зартайская, И. Все бабушки умеют летать / И. Зартайская – Санкт-Петербург : Качели, 2018. – 28 с. : ил. (Вот так история).
13. Парр, М. Вафельное сердце / М. Парр (пер. с норв. О. Дробот) – Санкт-Петербург : Самокат, 2020. – 240 с. : ил. (Лучшая новая книжка).
14. Старк, У. Умеешь ли ты свистеть, Йоханна? / У. Старк (пер. со швед. О. Мяэотс) - Санкт-Петербург : Самокат, 2018. – 48 с. : ил.
15. Вольтц, А. Эви, Ник и я /А. Вольтц (пер. с нидерланд. И. Лейк) - Санкт-Петербург : Поляндрия, 2022. – 144 с. : ил.
16. Вольтц, А Гипс [для среднего и старшего школьного возраста] / А. Вольтц (пер. с нидерланд. И. Лейк) – Москва : Самокат, 2020. – 176 с. – (Встречное движение).
17. Родари, Дж. Сказки по телефону (Женщина, которая считала «апчхи!») / Дж. Родари. (пер. с ит. И. Константиновой) - Москва : Эксмодетство, 2022. - 224 с. : ил. – (Золотые сказки для детей. Родари).
18. Ларсен, Э.Х. Меня зовут Смерть / Э. Х. Ларсен (пер. с норв. А. Наумова) - Санкт-Петербург: Поляндрия Принт, 2022. – 48 с. : ил. М. Шнейдер.

19. Ларсен, Э.Х. Меня зовут Жизнь / Э. Х. Ларсен (пер. с норв. А. Наумова) - Санкт-Петербург: Поляндрия Принт, 2022. – 48 с. : ил. М. Шнейдер.
20. Нильсон, У. Прощайте, Господин Маффин! / У. Нильсон. (пер. со швед. М. Лаптевой) Издательство Белая ворона/ Альбус корвус, 2019. – 46 с. : ил. А.-К. Тидльхом.
21. Фрид, А. А дедушка в костюме? / А. Фрид (пер. с нем. К. Перова) - Москва: КомпасГид, 2010. – 32 с. : ил. Дж. Гляйх - (Открытый диалог).
22. Нанетти, А. Мой дедушка был вишней / А. Нанетти (пер. с ит. А. Красильщик) Санкт-Петербург: Самокат, 2020. – 160 с. : ил. С. Минкова – (Лучшая новая книжка)
23. Вендел, Э. ван Лисёнок / Э. ван де Вендел (пер. с нидерланд. И. Лейк) - Москва: КомпасГид, 2021. – 80 с. : ил. Марейе Толман.
24. Эльбрух, В. Утка, смерть и тюльпан / В. Эльбрух (пер. с нем. А. Горбова) - Санкт-Петербург: Самокат, 2023 – 36 с. : ил. (Легенды иллюстрации).
25. Кокова, М. В. Смертельный номер. Как пережить утрату, помочь горюющим и изменить свое отношение к смерти: терапевтическая книга / М. Кокова. – Москва : Эксмо, 2023 – 208 с. – (Природа смерти. Книги, которые помогут пережить утрату и спасут жизнь тех, кто думает о суициде).
26. Ремиш, Н. Моя Лола / Н. Ремиш - Москва : Ман, Иванов и Фербер, 2023 – 416 с. - (Наталья Ремиш о важном)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для оценки уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания

Инструкция: прочтите утверждения, приведённые ниже в таблице, и в графе «Баллы» поставьте количество баллов, соответствующее Вашему варианту ответа из предлагаемых:

Почти никогда – 0 баллов;

Иногда – 1 балл;

Часто – 2 балла;

Почти всегда – 3 балла.

Отвечайте долго не раздумывая. После ответов на все утверждения, следует подсчитать сумму баллов.

	Баллы
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня	
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой	
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня	
4. После рабочего дня я могу срывать на своих близких	
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела	
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня	
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье	
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил	
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей	
ВСЕГО	

Анкета для оценки уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания

Инструкция: прочтите утверждения, приведённые ниже в таблице, и в графе «Баллы» поставьте количество баллов, соответствующее Вашему варианту ответа из предлагаемых:

Почти никогда – 0 баллов;

Иногда – 1 балл;

Часто – 2 балла;

Почти всегда – 3 балла.

Отвечайте долго не раздумывая. После ответов на все утверждения, следует подсчитать сумму баллов.

	Баллы
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня	
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой	
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня	
4. После рабочего дня я могу срывать на своих близких	
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела	
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня	
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье	
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил	
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей	
ВСЕГО	

Анкета – отзыв
по результатам проведения занятия

Оцените, пожалуйста, проведенное занятие по следующим критериям (по десятибалльной шкале):

Информационно-познавательная ценность занятия	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ясность и доступность материала	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Возможность использования в практической работе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Эффективность формы подачи материала	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что, по Вашему мнению, было наиболее полезным и интересным для Вас?

Ваши комментарии к занятию, пожелания к работе специалиста(ов)

Какие вопросы для обсуждения Вы могли бы предложить для будущих встреч?

Дата «__» _____ 20__ г.

Подпись _____

Анкета – отзыв
по результатам проведения занятия

Оцените, пожалуйста, проведенное занятие по следующим критериям (по десятибалльной шкале):

Информационно-познавательная ценность занятия	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ясность и доступность материала	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Возможность использования в практической работе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Эффективность формы подачи материала	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что, по Вашему мнению, было наиболее полезным и интересным для Вас?

Ваши комментарии к занятию, пожелания к работе специалиста(ов)

Какие вопросы для обсуждения Вы могли бы предложить для будущих встреч?

Дата «__» _____ 20__ г.

Подпись _____

Памятка для родителей Как помочь детям адаптироваться к переменам?

Если взрослым трудно выдерживать возникающие сложности и перемены на работе, в личных отношениях, при переезде в другой город или страну, это может значительно повлиять на состояние ребенка и его отношение к изменениям в жизни семьи.

Поэтому основной и самый важный совет родителям - **помогите адаптироваться к переменам себе**. Чем лучше родители справляются сами, тем более надежными взрослыми они являются для своих детей.

Важно помнить, что жизнь состоит из перемен, и возможность выдерживать их и справляться — свойство зрелой психики. Если чувствуете, что любые изменения в жизни даются с трудом — это повод обратиться к психологу.

Заранее подготовьте детей к переменам. Важно рассказывать, что и когда случится.

Покажите, что в переменам нет ничего страшного. Например, при переходе в новое учебное заведение можно провести мини-экскурсию. Так ребенку будет проще адаптироваться. Если планируется переезд в другой город или страну, а возможности побывать там до переезда нет, то можно воспользоваться фотографиями в интернете или онлайн-картами.

Помогайте детям сохранять старые связи. Особенно первое время ребенку будет важно общаться (лично, по телефону, через социальные сети) с теми, с кем пришлось разлучиться.

Следите за соблюдением режима. Иногда дети крайне активно демонстрируют, что никакой режим им не важен. Но какие бы перемены ни происходили, привычный распорядок дня важен для устойчивости нервной системы ребенка.

«Семье важно проживать адаптацию сообща». Дети всех возрастов воспринимают перемены с волнением и тревогой, так как они меняют привычный ритм жизни. Изменения несут неизвестность, а все, что неизвестно, лишает стабильности мир внешний и внутренний. Переезд в другой город, страну или поход в новую школу — обстоятельства, к которым необходимо адаптироваться всей семье.

Смена привычного образа жизни всегда вызывает внутреннее напряжение, нужны силы на его переработку. Детской психике необходимо справиться с фрустрацией, отреагировать и преодолеть стресс. Детям и подросткам требуется разное время на адаптацию ввиду личностных, когнитивных, физиологических особенностей. И родителям важно помнить об этом.

Важно знать о возможности психосоматических реакций на стресс адаптации: в некоторых случаях у ребенка могут наблюдаться потеря аппетита, ситуативное повышение температуры, нарушение сна, стула и так далее. Тогда ребенку требуется усиленная поддержка и забота взрослых, и часто может понадобиться помощь психолога.

Перемены — это стресс, но одновременно и новый опыт. Семье важно проживать адаптацию сообща, относясь с пониманием и уважением к чувствам каждого. И если у семьи получится поддерживать друг друга и проявлять внимание, процесс адаптации пройдет более мягко и естественно для всех.

**Памятка для родителей
Дети и развод**

1. О разводе детям желательно сообщать обоим родителям вместе. Это поможет сохранить у детей чувство доверия к родителям, когда супружеские отношения окончательно разрушатся.
2. Не подрывайте репутацию своего бывшего супруга. Дети не должны выслушивать пренебрежительные слова о человеке, которого они продолжают любить.
3. Будьте готовы сказать детям, какой теперь будет их повседневная жизнь, даже если это придется повторить не один раз.
4. Дети должны проводить достаточное количество времени с обоими родителями. После развода родителям желательно сотрудничать по вопросам воспитания детей.
5. Сообщая о разводе, приводите детям доводы, которые им понятны и доступны.
6. Если поводом для развода послужило асоциальное поведение (алкогольная зависимость, пристрастие к азартным играм и т.д.) одного из супругов, не следует замалчивать это, но также не стоит представлять своего супруга чудовищем. Это вызовет у детей еще большую тревогу и, возможно, обратную вспышку. Например, можно сказать так: «Да, проблема алкоголизма твоей мамы повлияла на мое решение развестись. Но главное не это, просто мы сошлись на том, что больше не можем жить вместе»
7. Если вы расстаетесь, но ещё не разводитесь, то постарайтесь дать детям как можно больше информации о том, как надолго вы собираетесь расстаться.
8. Детям следует напоминать, что не они причина развода. По возможности говорите детям сопереживающие слова.
9. Пока окончательное решение развестись не принято, не сообщайте об этом детям.
10. Никогда не ставьте детей в такое положение, которое вынуждало бы их сохранять вам верность и помогать вам, а другого родителя предавать.
11. Стараться поддерживать в доме теплую атмосферу и выполнять с супругом свои родительские обязанности.
12. Отрепетируйте с супругом то, как вы будете сообщать детям о разводе.