

Консультационная служба при
ГБУ РЦПМСС "Сайзырал"

СБОРНИК ПОЛЕЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ ВОСПИТАНИЮ



КЫЗЫЛ-2022



5 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Родители знают, как важно вырастить ребенка самостоятельным, и стараются сделать все возможное, чтобы подготовить его к взрослой жизни. Но, оказывается, далеко не все из них представляют, как выглядит настоящая самостоятельность и какими способами можно ее воспитать. Мы попросили прояснить этот вопрос доцента кафедры дифференциальной психологии и психофизиологии МГППУ Елизавету Давыдову.

1. Самостоятельность каждый понимает по-своему

Все родители хотят, чтобы ребенок был самостоятельным, но при этом каждый понимает самостоятельность по-своему. Истинная самостоятельность ребенка не всегда удобна взрослому, поэтому то, чего мы обычно добиваемся от детей, — это так называемая управляемая самостоятельность: взрослый хочет, чтобы ребенок самостоятельно сделал то, что нужно именно ему, родителю. А как же иначе? Ведь ребенок еще не может сделать все сам так, чтобы результат нас устроил.



Наша задача — предоставить ребенку возможность быть самостоятельным, учитывая множество факторов. Ситуации, в которых родитель готов позволить ребенку действовать самому, зависят от возраста, индивидуальных особенностей, от его умений и зоны ближайшего развития, от тех примеров, которые он наблюдает в семье. Если, например, в семье есть старший ребенок, то младшему можно

доверить некоторые действия без обучения, потому что он уже видел, как в таких ситуациях действует старший.

Если у него такого примера не было, а мы говорим: «Сделай сам», ничего не объясняя и не показывая, то у ребенка, скорее всего, не получится. При этом он почувствует свою неуспешность, особенно если мы будем говорить ему: «Ну, вот видишь, не получилось. Значит, ты еще не готов к самостоятельности».

Часто двойственное понимание самостоятельности присутствует в отношениях между родителями и ребенком с самого начала. Из страха, что ребенок не справится с задачей, мы как будто разрешаем ему сделать что-то самому, но на самом деле предоставляем псевдовыбор. Каждый раз мы пытаемся добиться того результата, который необходим нам, действуя по формуле: «Ты свободен сделать так, как я сказала».



Работы детей студии под руководством художника Зины Суровой

2. Самостоятельность требует времени

Чтобы ребенок учился самостоятельности, взрослым необходимо учитывать его реальные возможности и адекватно оценивать ситуацию. Часто ребенок может сделать что-то сам, но не в тот отрезок времени, который у нас есть. Он может сам съесть суп, но не за 5 минут. И тут решение остается за родителем.

Лучше не требовать самостоятельности в тех случаях, когда нет времени дождаться результата, будет правильнее дать небольшое задание, которое ребенок сделает сам, а в остальном помочь или даже сделать самим, главное, чтобы эта ситуация была реально оправдана обстоятельствами.

Если мы не торопимся в поликлинику, а решили просто погулять, можно дать ребенку возможность самому выбрать одежду и одеться. Может случиться так, что до прогулки дело и не дойдет, но ребенок получит ценный опыт: увидит последствия своих действий (он одевался медленно, поэтому для прогулки не осталось времени) и сам сделает выводы.



Конечно, мы не можем ребенку во всех обстоятельствах предоставлять

самостоятельность и свободу выбора, да ему это и не нужно. Одна из основных проблем родителей заключается в метаниях от одной крайности к другой: либо вседозволенность, либо полный контроль. Ответственные взрослые действительно должны глобально управлять ситуацией, но при этом определить «окна» полной самостоятельности — то есть моменты, когда они готовы оставить ребенку право решать.

3. Самостоятельность не исключает помощи и совместных действий

Единственное, что родитель должен обеспечить ребенку, — возможность при необходимости попросить о помощи. Если ребенок спрашивает: «А как это сделать?», это не отказ от самостоятельности, а его способ принятия решения.

Решая, что ему нужна помощь, ребенок проявляет зрелость: он понял, что именно ему сейчас нужно. Как поступить родителям в этом случае? Попросите ребенка конкретизировать просьбу: «Что именно тебе необходимо — объяснить, показать, проверить?»

Родительская помощь не будет лишением самостоятельности: таким образом вы обучаете ребенка разным способам достижения цели, осознанному целеполаганию. Существует много разных способов помочь ребенку, но родители, как правило, используют очень мало

вариантов и пренебрегают нюансами.

Чем более разнообразные подсказки мы предоставляем, тем более дифференцированный запрос от ребенка мы получим в дальнейшем. Через какое-то время он сможет четко сформулировать, что именно ему нужно.

Работы детей студии под руководством художника Зины Суровой

Мы хотим, чтобы ребенок научился действовать самостоятельно, но он не научится этому в одиночестве. Совместная деятельность — идеальное средство обучения самостоятельности. Мама, например, рисует или делает аппликацию вместе с ребенком, и он видит, как у нее что-то не получается, как она в десятый раз стирает рисунок или выкидывает листок и начинает заново. Сначала отмеряет, а потом отрезает, делает набросок, исправляет, уточняет детали. Это как раз те способы достижения целей, которые мы даем ребенку не свысока, не с менторской позиции, а непосредственно, напрямую, в условиях реальной задачи.

4. Доверие рождает ответственность

Если мы предоставили ребенку выбор и свободу действий, то должны смириться с результатом. Не важно, каким он будет: ребенок должен пройти весь путь от начала до конца и сам найти ответы. Иначе ребенок почувствует нашу нечестность, потеряет доверие к взрослым и в следующий раз будет или пытаться просто нам угодить, или вообще опустит руки. Никакой самостоятельности у него в этом случае не прибавится.

Когда родитель действительно намерен дать сыну или дочери самостоятельность, он должен заранее принять выбор ребенка, его действие и решение, и при этом быть готовым помочь. Часто ребенок пытается, пробует, делает что-то по-своему, а мы ему говорим: «Нет, ты пока сам не можешь. Давай я вырежу, а ты наклеишь». И отбираем предоставленную возможность обратно. Такой подход только вредит воспитанию самостоятельности.



Работы детей
студии под
руководством
художника
Зины Суровой
5.

Тренировки

никто не отменял

И конечно, не будем забывать о старых добрых тренировках. К сожалению, мы настолько торопимся, что вынуждены многое делать «с первой попытки» и сразу оценивать ее результат. Для ребенка это неприемлемо. Он должен иметь возможность «отработать» новые умения.

Пока ребенок маленький, это происходит само собой — не просто так дети любят многократно делать одно и то же. Но чем старше ребенок, тем меньше таких возможностей.

Ребенку все время предлагаются новые и новые задачи, он просто не успевает совершенствоваться в том, чему научился. Он не привыкает стараться, не стремится сделать лучше, потому что хочет поскорее переключиться на что-то новенькое.

Но во взрослой жизни мало выразить желание самостоятельно решить задачу, надо еще и доказать, что ты способен ее решить, что тебе можно доверить ее решение.



Именно сознательные тренировки помогают справиться со склонностью детей к избеганию трудностей, которую родители легко оправдывают словами: «Ему просто не интересно».

Главные враги самостоятельности: непоследовательность, неискренность, недооценка и переоценка результата, категоричность. Будьте внимательны, замечайте ростки самостоятельности, оберегайте их, давайте им время окрепнуть. В воспитании самостоятельности спешить и опаздывать одинаково вредно.

Фото: Коллекция/iStock

Текст: Елизавета Давыдова

КАК РАЗВИВАТЬ У РЕБЕНКА УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ



Почему одни дети, став взрослыми, добиваются успеха, даже если выросли в неблагополучных семьях, а другие, несмотря на отличные стартовые условия,

не могут реализовать свои способности? Как научить ребенка преодолевать препятствия и добиваться высоких результатов? Для этого ребенок должен обладать психологической резильентностью. И родители могут многое сделать для того, чтобы развить у ребенка это свойство личности.

Характер важнее оценок

Психологическая резильентность — способность человека преодолевать трудности и развиваться, несмотря на сложные условия жизни. Это свойство характера под разными названиями с похожим смыслом (стойкость, несгибаемость, сила духа) известно столько же, сколько само человечество. Но только во второй половине XX века его стали изучать психологи. Сначала их интересовали взрослые, а потом и дети: исследователи выясняли, как у детей формируются мотивация, целеустремленность, сосредоточенность и другие полезные качества.

Английское слово *resilience* означает «упругость, способность возвращать свою форму после нагрузок». Одним из символов резильентности называют одуванчик. Этот цветок способен прорасти даже сквозь маленькую трещину в асфальте и демонстрирует способность развиваться в самых суровых условиях.

«Наибольшую роль в развитии ребенка играет не количество информации, которое мы успеем впихнуть в детские мозги за первые несколько лет жизни, — обобщает результаты этих исследований журналист Пол Таф в книге „Как дети добиваются успеха“. — Гораздо важнее вопрос, сможем ли мы помочь ему развить совершенно иной тип качеств, список которых включает настойчивость, самоконтроль, любознательность, добросовестность, выдержку и уверенность в себе. Экономисты называют их некогнитивными навыками, психологи — индивидуальными особенностями, а все остальные — просто характером».

Резильентность особенно важна для

детей из семей с низким доходом. Ведь у их более благополучных сверстников всегда есть «тыл» — родители и сообщество, которое всегда поможет подняться, если оступился. Те же, кто вырастает в нужде, такой поддержки лишены, им приходится рассчитывать только на себя, и здесь личные качества выходят на первый план.

Структура жизнестойкости

Пионерами изучения психологической жизнестойкости можно назвать американских исследователей Сьюзан Кобейса и Сальваторе Мадди — первая ввела в научный оборот сам термин «резильентность», а второй в своих работах выявил три основных компонента, или психологических установки, из которых складывается это качество.

Вовлеченность

Чем активнее мы взаимодействуем с окружающим миром, тем больше шансов, что он принесет нам что-то хорошее, — резильентные люди убеждены в этом. Даже в неприятных и трудных ситуациях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, поддерживать контакты с окружающими людьми, активно участвовать в происходящем. Качество, противоположное вовлеченности, — отчужденность; такой человек чувствует себя лишним, отвергнутым.

Контроль

Резильентные люди считают, что всегда можно постараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается контролю или управлению, они меняют свое отношение к ней, переоценивают происходящее и с большей легкостью принимают ситуацию такой, какая она есть. И даже в случае, когда глобально ни на что повлиять не в состоянии, они пытаются найти хоть что-то, чем могут управлять.

Принятие риска

Принимающий риск человек убежден, что стрессы и перемены — естественная и неотъемлемая часть жизни, что любая, даже негативная ситуация — как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Этой установке противопоставляется ощущение угрозы — оно словно блокирует волю к действиям. Жизнестойкий человек, напротив, готов действовать даже без гарантии успеха, принимая неопределенность спокойно.

Исследования Сальваторе Мадди, показали, что уровень жизнестойкости человека тесно связан с опытом, полученным в раннем детстве. Так, на формирование жизнестойких установок положительно

вливают:

- стрессы в раннем детстве: материальные трудности, развод родителей, частые переезды;

- ощущение смысла жизни, своего предназначения;

- воспитание уверенности в себе.

А вот что негативно влияет на развитие жизнестойкости:

- недостаток поддержки со стороны близких;

- отсутствие чувства предназначения;

- недостаток вовлеченности в школьную и социальную жизнь, отчужденность от значимых взрослых.

Психологи выявили характерные черты жизнестойких детей. Такие дети способны отделить себя от своих проблем, они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой. У таких детей сильнее развит эмоциональный интеллект: они легко считывают невербальные сигналы и оттенки смысла в поступках и словах других людей. Они легко переходят от одного занятия к другому, умея при этом довести дело до логического завершения. К окружающим такие дети, как правило, относятся с состраданием и симпатией.

Жизнестойкий ребенок активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У него складываются доверительные отношения хотя бы с одним родителем, хорошие отношения со сверстниками, есть близкие друзья. Также у него постепенно развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

В каких условиях развивается жизнестойкость

Как растение развивается только при наличии света и воды, так и жизнестойкость требует для своего развития определенных условий. Создать их по силам всем родителям, а вот поддерживать — уже вопрос привычки и даже образа жизни всей семьи. Чтобы дети выросли жизнестойкими, им необходимо чувствовать поддержку и защиту и в то же время иметь возможность выбирать свои занятия, действовать самостоятельно, опираться на собственное мнение. Формированию резильентности способствуют:

- создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, где у него есть хотя бы один значимый взрослый, который о нем заботится;

- подчеркивание значимости семьи и родственных связей;

- помощь в развитии самоуважения, поощрение интересов и увлечений;

- поощрение самостоятельности ребенка, его веры в себя и в свою способность действовать самостоятельно;

- возможность выбирать;

- четкие, понятные правила и требование их соблюдения;

- возможность открыто выражать свои чувства; помощь в преобразовании негативных эмоций в позитивные;

- возможность обратиться за помощью в случае необходимости.



Как развить резильентность в детях

Речь не о каких-то специальных упражнениях или волшебных аффирмациях (хотя повесить на стену вдохновляющие фразы тоже может быть полезно). Речь скорее о принципах воспитания, отношении к трудностям и образе жизни в целом, которое родители передают своим детям.

Психотерапевт Эми Морин, автор книг «13 привычек сильных духом людей» и «13 привычек сильных духом родителей», составила для родителей список педагогических приемов, которые помогают вырастить резильентную личность.

Давать им возможность самим решать их проблемы

Способность к развитию резильентности заложена в каждом ребенке, задача же родителей — дать им навыки преодоления трудностей и быть рядом. При этом Эми Морин подчеркивает: худшее, что могут сделать родители, — пытаться решать проблемы вместо детей. Такое поведение не позволяет ребенку научиться действовать самостоятельно. Иными словами, жизнестойкие дети вырастают у родителей, которые показывают, что усилия, а иногда и тяжелая работа — необходимая часть жизни.

Учить их справляться с отказом

Слово «нет» иногда выбивает из колеи даже взрослого, что уж говорить о ребенке. Поэтому в детстве надо научиться правильно реагировать на отказ. Например, усвоить, что это не конец света, что после отказа можно жить дальше. Конечно, если ребенка не выбрали играть в школьном спектакле или не взяли в спортивную команду, у родителей всегда есть соблазн позвонить классному

руководителю, тренеру или как-то еще повлиять на ситуацию. Но именно этот отказ может стать возможностью преподать ребенку жизненный урок: неудача — один из этапов любого пути.

Поощрять ощущение контроля над собственной жизнью

Обсуждая свои неудачи, дети склонны обвинять в них других людей. Например, не сдав контрольную, они могут сказать, что учитель недостаточно понятно объяснил материал. Маме и папе может быть удобнее согласиться с ребенком, поддержать его позицию жертвы. Но даже если учитель действительно плохо объяснил материал, такое поведение опасно. «Детям гораздо полезнее усвоить, что жизнь бывает несправедливой, но у них достаточно сил, чтобы противостоять этой несправедливости», — говорит Морин. В противном случае у них может сформироваться так называемая «выученная беспомощность».

Учить определять свои чувства, называть их и управлять ими

Когда дети могут определить и выразить словами собственные эмоции, им легче с ними справиться. И наоборот: те дети, которые не умеют говорить о своих чувствах, как правило, переносят на других ответственность за то, что чувствуют. Так вырастают взрослые, не умеющие справляться с гневом, печалью и другими негативными состояниями.

«Я знаю родителей, которые создали своего рода „успокаивающий набор“ для своего ребенка, — говорит Эми Морин. — Это может быть книжка-раскраска и упаковка пластилина. И когда он расстроен из-за неудачи, занятия с этим нехитрым набором возвращают его в состояние равновесия. Такой способ также помогает детям учиться самим нести ответственность за свои чувства, а с возрастом они сами модифицируют свой „набор“ — например, заводят хобби».

Уметь признавать и исправлять свои ошибки

Идеальных родителей не существует, все мы время от времени ошибаемся, когда растим детей. Можно мучиться чувством вины за то, что мы накричали на ребенка или не выполнили свое обещание, а можно признавать свои ошибки и пытаться их исправить. Как раз такой родительский пример показывает, что ошибки — это часть жизни, что их не нужно бояться или скрывать, что они не могут нам помешать двигаться дальше.

Оценивать усилия, а не способности

Когда девочки в чем-то преуспевают, им чаще говорят: «Ты добилась успеха, потому что много старалась». Мальчики же в такой ситуации чаще слышат что-то вроде: «У тебя получилось, потому что ты умный». Приводя эти данные, Эми Морин подчеркивает: если результаты, которые показывает ребенок, связывать только с его врожденными способностями, в долговременной перспективе это чревато проблемами. Ребенок, который знает, что результат зависит прежде всего от приложенных к задаче усилий, вырастет более устойчивым к неудачам.

Фото: Коллекция/iStock

Текст: Игорь Александров



РОДИТЕЛИ УЗНАЛИ, ЧТО РЕБЕНОК ВОРУЕТ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭТО НЕ ПОВТОРИЛОСЬ

Вы бы никогда не подумали, что сын может присвоить чужое. У вас хорошая, благополучная семья, всего хватает. В чем причина его поступка? Как вести теперь себя с ребенком, ведь вам мучительно стыдно... Первая родительская реакция на случаи детского воровства — всегда эмоциональная. Как разговаривать с ребенком, чтобы не наломать дров и помочь ему исправиться? Психолог Катерина Демина предлагает алгоритм действий в конкретных ситуациях.

Детское воровство говорит о том, что ребенку не хватает любви, понимания, внимания со стороны значимых взрослых. Он словно кричит: «Мне очень вас не хватает, родители!» Именно психологическая неудовлетворенность ребенка — основная причина такого девиантного поведения, как воровство, считает Катерина Демина.

Иногда психологи выделяют еще несколько причин — например, сильное желание владеть понравившейся вещью или недостаточную сформированность нравственных представлений. Но и они, по существу, объясняются нехваткой внимания.

Анализируя случаи воровства, стоит учитывать возраст и уровень развития ребенка. Например, дошкольники могут присвоить чужое оттого, что у них еще не сформировано представление о «своем» и «чужом». В таком возрасте дети могут схватить в магазине конфету и сунуть в карман. Или взять чужую игрушку в детском саду. В этот момент им очень хочется завладеть понравившейся вещью, но они позволяют себе поддаться этому порыву, потому что еще не усвоили важные нравственные принципы. Дошкольный возраст как раз и нужен для того, чтобы нравственные представления

развивались, а правила поведения закреплялись — причем в разных ситуациях.



«Здесь реакция родителей должна быть однозначной, — подчеркивает Катерина Демина. — Обнаружив у ребенка присвоенное им чужое, они должны объяснить, что чужое брать нехорошо, и предложить другой вариант действий: если что-то хочется взять у другого человека, нужно сначала попросить». При этом важно говорить спокойно, не стыдить ребенка — он ведь только учится правилам, которых не знал.

Как вести себя родителям в разных ситуациях

Ситуация 1

Ребенок вытащил у вас деньги из кармана один раз. Если он школьник, то это говорит о его возросшей самостоятельности, — ему уже могут быть нужны карманные деньги. Если деньги ему не дают, чтобы он не покупал какую-нибудь вредную еду, он однажды может решиться взять их без спроса.

Такая пропаша служит сигналом для родителей: «Вообще-то я тут немного вырос, надо пересматривать правила». Тем более что иметь карманные деньги школьнику полезно — иначе как он научится с ними обращаться?

Ситуация 2

Деньги из кошелька родителей пропадают постоянно, несмотря на то, что карманные деньги ребенку выдают.

«В этом случае родителям нужно сообщить эту информацию на семейном совете, высказать свои подозрения и предложить ребенку поговорить об этом, — объясняет Катерина Демина. — Тут ваша цель — исследовательская, а не

преследовательская. Вам не нужно уличать ребенка — нужно понять, что происходит. В таком разговоре важно сохранять благожелательный тон. Ведь могут обнаружиться обстоятельства, о которых вы не подозревали. Ребенка могут шантажировать и требовать деньги, или его травят, а он вынужден откупаться. Может оказаться, что это внезапная любовь, которая требует затрат».



Ситуация 3

Ребенок приносит домой вещи и говорит, что ему их подарили или дали поносить. Родители подозревают плохое.

«Такой случай требует особого расследования, но опять-таки — не преследования, — настаивает психолог. — Если опасения подтвердятся, родителям необходимо проявить твердость и объяснить всю опасность ситуации. Постарайтесь донести до ребенка, что вы будете отвечать за его поступки, поэтому вам нужно прояснить ситуацию и узнать, откуда берутся чужие вещи. Если сын или дочь говорят, что их подарили, дали поносить, важно найти способ проверить это. Жесткость проявить можно — но ни в коем случае не жестокость. В семьях, где принято насилие, подобная ситуация может стать поводом проявить ее по отношению к ребенку. Но жестокость родители могут проявить и от страха, потому что в их опыте было что-то травматичное, что связано с подобной ситуацией».

Хорошо уже то, что ребенок приносит вещи домой, а не прячет где-то, чтобы тайно пользоваться, — это значит, что ему важно что-то сказать родителям таким способом.

Ситуация 4

Ребенок берет чужое, прячет от родителей, но все вскрывается, — и родители понимают, что проблема перешла в хроническую форму.

Тут будет много сильных чувств — шок, стыд, вина, гнев. Поэтому первое, что нужно родителям сделать в такой ситуации, — справиться со своими чувствами, поговорить с ребенком, постараться выяснить, что же происходит. Если вы понимаете, что вам нужна помощь, то полезно обратиться к семейному психологу, советует Катерина Демина: «Именно к семейному, потому что воровство — это симптом, что в семье что-то происходит, есть серьезная поломка в отношениях, прореха, утечка, — и ее надо найти и устранить».

Бывает, что семье очень стыдно — и из-за этого трудно, почти невозможно рассказать о проблеме незнакомому человеку. Но профессиональные психологи, как врачи, работают конфиденциально, и беда семьи останется тайной.

О пользе границ

Катерина Демина предлагает простую пошаговую инструкцию, которая поможет взрослым справиться со своими чувствами: «Признайте, что вы испытываете это чувство, оно существует, затем глубоко выдохните — и отпустите». «Хорошо еще выпить стакан воды», — советует психолог.

В русской культуре чувство равно действию: рассердился — ударил, устыдился — разорвал отношения, стыдно за ребенка — выгнал его из дома, избил. Нам надо учиться останавливаться на этапе чувств. Можно сказать, например, громко: «Я очень злюсь!» Но при этом оставаться на месте, никуда не бежать, ребенка не хватать и не дергать, не бить.

При эмоциональном разговоре на повышенных тонах можно наломать дров. Существуют отличные методики ненасильственного общения, которые хорошо бы изучить всем родителям, пока еще с ними незнакомым.

Спокойный конструктивный разговор может строиться по такому

принципу: «Сын (или дочь), я вижу вот что. По этому поводу чувствую вот это. Пожалуйста, объясни мне, что означает то, что я вижу». Так вы не возлагаете на ребенка ответственность за свои переживания, остаетесь в собственных границах, не нарушаете личные границы ребенка, который находится в тревожном ожидании развязки. И ему важно помочь, а не усугубить его состояние или положение еще больше.



Порядок действий

1. Разговор о воровстве хорошо бы выстроить в спокойных, повествовательных тонах (попытайтесь удержать себя от роли преследователя, будьте рациональным исследователем).

2. Вместе с ребенком попробуйте найти способ вернуть вещь владельцу или заплатить за нее, если ее взяли в магазине.

3. Когда ситуация завершится, не напоминайте ежедневно ребенку о произошедшем.

4. Не нужно настаивать на публичных извинениях, если ребенок что-то взял у одноклассников, — ни к чему хорошему это не приведет. Унижение ничему не учит, а заставляет человека закрываться в себе.

5. Не называйте ребенка «вором», не рисуйте картины мрачного будущего, которое его ждет. Порой дети из чувства противоречия будут стараться изо всех сил, чтобы ваше пророчество сбылось.

Чтобы воровство не повторилось

Самое важное, что может сделать в этом смысле родитель, — подавать личный пример. Присмотритесь к себе — а не транслируете ли вы ребенку двойное послание? Возможно, на словах вы убеждаете его, что брать чужое нехорошо, а сами хвастаетесь, как вам удалось дать взятку гаишнику, который задержал вас за

превышение скорости? Или рассуждаете о том, как неправильно воровать, что это уголовно наказуемое деяние, за которое люди попадают в тюрьму, но потом с восхищением отзываетесь о киногерое-воришке, которому удалось избежать наказания.

«Когда ребенок совершает проступок, родителям надо вспомнить, не подали ли они пример — вольно или невольно, — заключает Катерина Демина. — Дети смотрят на папу и маму постоянно, так что мы подаем им пример всей своей жизнью».

Фото: Коллекция/iStock

Текст: Наталья Волкова

ПРАВИЛА И НАКАЗАНИЯ: КАК ДИСЦИПЛИНИРОВАТЬ ПОДРОСТКОВ



Иногда подростки ведут себя так, будто их главная цель — нарушить все ограничения и проверить взрослых на

прочность. В таких ситуациях угрозы наказания обычно не работают, важно объяснить им последствия их поведения. Поддержание дисциплины — это прежде всего совместная выработка и соблюдение правил, поощрение желательного поведения и сохранение доверия в семье.

Правила против наказаний

Дисциплина далеко не всегда предполагает наказания, речь скорее о том, чтобы поощрять в детях такое поведение, которое мы считаем разумным и полезным для них самих. В случае с подростками ключевую роль в этом играют выработка правил и ограничений и помощь в следовании им.

С детьми помладше вполне неплохо работают такие меры воспитания, как, например, прямой запрет. Чтобы научить ребенка основам хорошего поведения, не всегда нужно подробно объяснять причины того или иного «нельзя» — родительского авторитета достаточно.

Когда ребенок становится подростком, он начинает оспаривать этот авторитет — это часть взросления. Теперь родителям необходимо использовать аргументированные правила и ограничения, чтобы помочь подростку обрести независимость, решать проблемы и научиться брать на себя ответственность за собственное поведение и его результаты.

Это должны быть четкие, заранее согласованные правила с понятными последствиями. Например, такие: компьютерные игры только после того, как сделано домашнее задание; если ребенок в гостях или гуляет, он звонит родителям каждые два часа;



приходить домой не позже 10 часов вечера. Обсудите не только сами правила, но и санкции за их нарушение, такие как лишение части карманных денег: он должен знать заранее, чем рискует.

Подросток с большей вероятностью будет к вам прислушиваться, если общаться с ним открыто, объяснять, как работают и почему необходимы правила, и поощрять правильный выбор в той или иной ситуации. А теплая и любящая обстановка в семье поможет ребенку чувствовать себя в безопасности, даже когда он совершил ошибку или нарушил запрет.

Пусть он будет уверен: родители любят его за то, что он есть, а не за его поступки. В такой обстановке дети быстрее учатся контролировать свое поведение и легче соглашаются с родительскими правилами.

Еще одна ключевая часть общения с подростком — диалог и переговоры. Стремление обсудить разногласия и прийти к общему решению дает ему понять, что родители уважают его идеи и право на самостоятельность. Кроме того, совместная работа над проблемами учит искать компромисс и помогает понять его необходимость в процессе принятия решений.

Правила должны быть четкими и понятными

Понятные подростку ограничения и правила уменьшают вероятность проблемного поведения и учат проявлять заботу о других людях и их чувствах. Вот как сделать правила для подростка более четкими.

- Вовлекайте ребенка в разработку правил. Если он чувствует, что его слышат, то может внести свой вклад и предложить собственные варианты ограничений и санкций за их нарушение. А значит, с большей вероятностью будет считать правила справедливыми и придерживаться их.

- Ясно сформулируйте, какого поведения вы ждете от ребенка, и удостоверьтесь, что он понял ваши слова. Например, фраза вроде «Пожалуйста, после фильма приходи домой» может означать для детей и родителей разные вещи. Но разногласий не будет, если выразиться более точно — например: «Приходи домой сразу

после окончания фильма, по дороге никуда не заходи».

- Распределите обязанности. Например, «Я несу за тебя ответственность и обеспечиваю тебя. У тебя тоже есть обязанности: делать уроки, ухаживать за кошкой и убираться в своей комнате хотя бы раз в неделю».

- Заранее договоритесь о последствиях несоблюдения правил. Их тоже нужно сформулировать настолько четко, насколько это возможно.

- Хвалите ребенка, когда он соблюдает правила. Например, «Спасибо, что вернулась домой сразу после фильма, как мы договорились».

- Будьте готовы обсуждать и корректировать правила по мере того, как ребенок становится старше или ведет себя более ответственно — например, «отодвигая» время прихода домой на более позднее. Это будет для него доказательством вашего доверия и покажет, что вы признаете его право на самостоятельность.

Последствия как часть подростковой дисциплины

Иногда подростки ведут себя так, будто специально проверяют родительские запреты и установленные правила на прочность. Хороший способ справиться с таким поведением — сделать так, чтобы у него наступали естественные последствия. Вот несколько способов.

Санкции должны соответствовать нарушению

Хороши те меры, которые заставляют ребенка задуматься именно над тем аспектом поведения, который вызывает проблемы. Кроме того, это более справедливо по отношению к ребенку. Например, если он приходит домой позже оговоренного часа, подходящей мерой может стать требование более раннего возвращения в следующий раз.



Прекращение сотрудничества

Этот способ помогает ребенку понять чужую точку зрения и учит, что нужно не только брать, но и давать. Например, если подросток хочет, чтобы вы подвозили его на занятия или в гости, можно сказать, что вы будете это делать, если он будет соблюдать

правила и выполнять взятые на себя обязательства. Сообщите о таких последствиях заранее, например: «Если ты хочешь, чтобы я продолжал тебя подвозить, приходи домой вовремя. Если опоздаешь, в следующий раз тебе придется ехать на автобусе или идти пешком».

Лишение привилегий

Эту меру нужно применять экономно — если пользоваться ей слишком часто, она не будет работать. Идея в том, чтобы на время лишить подростка того, что ему нравится, — походов в гости к друзьям, доступа к телевизору или интернету. В этом случае тоже лучше заранее предупредить ребенка о последствиях, чтобы он мог сам оценить, стоит ли игра свеч или лучше соблюдать правила. Не нужно лишать привилегий надолго, иначе подросток привыкнет к новому положению дел. Достаточно пары дней после проступка. И это должны быть именно привилегии, а не жизненно важные для ребенка занятия или контакты.

Какие бы воспитательные меры вы ни выбрали, закрепить нужное поведение поможет рефлексия. Каждый раз, когда что-то идет не так и правила не соблюдаются, предлагайте ребенку подумать о том, что он может сделать, чтобы изменить свое поведение в будущем. Напомните о том, что правила вы выработывали вместе и он на них согласился. Спросите, как бы он сам поступил на вашем месте и какие меры счел бы адекватными и эффективными. Это позволит в итоге прийти к таким воспитательным приемам, которые будут считаться справедливыми все члены семьи.

Источник: Портал о воспитании детей [RaisingChildren](https://raisingchildren.net.au)

Фото: Pexels

Текст: Игорь Александров

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ПОДРОСТКОВ РИСКОВАТЬ?

Подростки катаются, цепляясь за поезд или трамвай, делают селфи, свесившись с крыши многоэтажки, готовы на спор совершить любую опасную глупость. Что движет подростками в этот момент? Почему не работает инстинкт самосохранения?

Рискованное и безрассудное поведение в подростковом возрасте — обычное дело. По сравнению с людьми других возрастов подростки чаще хулиганят, экспериментируют с алкоголем, умышленно причиняют себе вред и занимаются незащищенным сексом.



Что мы называем рискованным поведением

Рискованное поведение — это в первую очередь различные формы противоправного поведения и совершение правонарушений, считает психолог Кирилл Хломов: «О социальных рисках какого типа мы можем говорить, когда рассуждаем о рискованном поведении подростков? Это злоупотребление химическими веществами. В легком выражении это курение, алкоголизм, эксперименты с наркотиками. Это аутоагрессивное поведение: либо нанесение себе повреждений, либо суицидальное поведение. Еще мы можем говорить о таких относительно новых формах, как зацепинг, трейнсерфинг, соответственно, опасные селфи, рискованное сексуальное поведение».

Зачем они рискуют?

Рискованное поведение всегда направлено на освоение окружающего пространства и понимание того, где его предел. Обычно высокий риск — это

побочный продукт обостренной познавательной деятельности. Подросток экспериментирует, чтобы:

- узнать себя лучше;
- попробовать разные стили жизни;
- показать окружению, что становится взрослым;
- повысить степень самостоятельности: «могу и решаюсь»;
- наконец, просто потому что это круто, здорово, прикольно.

Биологическое и социальное

Какие особенности подросткового возраста приводят к желанию рисковать? Дело прежде всего в гормональной перестройке, стадии развития мозга и недостаточной социальной зрелости.

«Гормональная буря провоцирует сильные эмоциональные скачки и чувство, что твое настроение тебе не принадлежит, — говорит психолог Людмила Петрановская. — Такой дисбаланс может вызывать у многих детей мысли о том, что они не совсем нормальные, сумасшедшие, что с ними что-то не так; изнутри им кажется, что так будет всегда».

Мозг подростков физически отличается от мозга детей и мозга взрослых. Как пишет профессор когнитивной нейробиологии Сара-Джейн Блейкмор, это связано с разной скоростью созревания различных областей мозга, которая хорошо видна на магнитно-резонансной томографии (МРТ). Значительные изменения происходят в префронтальной коре, которая отвечает за принятие решений, планирование, исполнительную деятельность и подавление неадекватного или рискованного поведения. Этим, вероятно, объясняется, почему подростки склонны к рискованному поведению, которое взрослым кажется глупым.

Когда мы идем на риск, активизируется наша лимбическая

система, которая отвечает за вознаграждение. У подростков лимбическая система уже созрела и очень восприимчива к тем острым ощущениям, которые обещает ей рискованное поведение. А вот развитие контролирующей и сдерживающей префронтальной коры отстает.

Наконец, тенденция к затягиванию детства, инфантильность даже взрослых людей приводит к тому, что социальная зрелость долго не наступает. «У нас социальная зрелость „отъехала“ от физиологической: если последняя никуда не делась и наступает по-прежнему где-то в 12–13 лет, то до наступления первой должно пройти еще несколько лет, и они оказываются очень тяжелыми», — поясняет Людмила Петрановская.

Рисковать — это нормально

Рисковать для подростка — это практически возрастная норма. Так юноша или девушка ищут себя, проверяют границы возможного и дозволенного, прокладывают свой путь.

В этом возрасте важное значение имеют социальные связи в подростковой среде; для подростка настоящая катастрофа, если у него нет друзей или он не получает от них одобрения. Из-за этого он легко поддается влиянию значимых для него ровесников. Об исключительной подростковой чувствительности к давлению пишет биолог Роберт Сапольски. Давление в сочетании со склонностью подражать своим приятелям обычно способствует девиантному (отклоняющемуся от социальных норм) поведению. Вряд ли в нашем окружении найдутся «банды подростков, которые вынуждали бы вступать в их ряды с целью научить новичков регулярно чистить зубы и в обязательном порядке совершать добрые поступки», — замечает Сапольски. А это значит, что влияние среды увеличивает риск совершить правонарушение,

насилие, пристраститься к наркотикам, заняться небезопасным сексом или навредить собственному здоровью.

Если подросток рискует, скорее всего, у него есть потребности в развитии, которые оказываются неудовлетворенными в том социальном окружении, в котором он находится, считает Кирилл Хломов. Во многом его рискованное поведение является актом коммуникации с обществом. Подросток сообщает: «со мной что-то неблагополучно, я нахожусь в ситуации кризиса и нахожу такой выход». И хорошо, когда родители слышат этот сигнал, обращают на него внимание и помогают подросткам найти менее опасные способы самоутверждения и познания мира.

Направить в безопасное русло

Ни в каком другом возрасте человек не экспериментирует в стольких областях с таким маленьким багажом знаний и опыта, а эмоциональный склад подростков таков, что они часто бывают неспособны вовремя остановиться. В то же время разумный риск является ценным опытом: так молодые люди определяют и развивают свою индивидуальность.

Самое главное — насколько свобода подростков вести себя так, как им нравится, сочетается с их способностью видеть границу между оправданным и неоправданным риском. Основная задача и родителей, и детей — попытаться понять, какой риск и какая его степень полезна и способствует развитию личности, а какая — создает угрозу для здоровья.

Например, вполне оправдан риск (неудачи или отвержения), если подросток хочет участвовать в общественной жизни, в дебатах, баллотироваться в совет школы, выступать на предметных олимпиадах, стать волонтером. Или он выбрал опасный вид спорта — скалолазание,

паркур, катание на горных велосипедах, боевые искусства, командные виды спорта, такие как баскетбол или футбол. Даже если вам за него страшно, вы боитесь травм или агрессии соперников, лучше дать ему «законную» возможность испытывать и преодолевать себя, получать признание и чувствовать поддержку команды.

Родители всегда могут придумать и организовать своему ребенку более приемлемые адреналиновые занятия, чем селфи на высотных зданиях или катание на сцепке поездов. Это может быть не только спорт, но и походы, путешествия, виртуальные игры...

Какие бы сумасшедшие поступки подросток не совершал, ему очень важна поддержка взрослых. А родителям, в свою очередь, необходимо знать, с кем общается ребенок, где проводит время, интересоваться его жизнью, обсуждать с ним его интересы и трудности, сохранять доверие, чтобы вовремя его подстраховать. И при этом помнить, что совсем исключить риск из жизни, всегда избегать любых рискованных поступков невозможно — это значило бы избегать и новых ситуаций, новой информации, новых переживаний, любого нового опыта.

«Развитие детства объективно связано с познанием окружающего мира опытным путем, что неизбежно приводит к попаданию детей в ситуации риска, — пишет социолог Изабелла Дементьева. — Задача воспитания в таком случае состоит не в том, чтобы изолировать ребенка от рисков, а в том, чтобы вооружить его умением их преодолевать».

Источники:

Журнал и сайт [Psychologies](#)

Интернет-издание «Мел»

Портал поддержки родителей [Reach Out](#)

Фото: Unsplash

Текст: Алиса Ирисова

КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ: НАДО ЛИ КОНТРОЛИРОВАТЬ РАСХОДЫ ПОДРОСТКОВ?

Для чего нужны карманные деньги? Как и в каком количестве их выдавать? Как контролировать траты? Как научить ребенка распоряжаться деньгами с умом? Ответы на эти вопросы ищут родители, психологи и специалисты по финансовому праву.

В разных культурах по-разному относятся к вопросу о карманных деньгах. У одних народов тема денег табуирована: ее вообще не принято обсуждать, тем более с детьми. В других странах, к примеру в Германии, государство само советует родителям, сколько евро в месяц выдавать ребенку в зависимости от возраста. В России единого подхода нет.



Кто-то считает карманные деньги баловством и излишеством, кто-то — жизненной необходимостью.

Инструмент обучения

Психологи, педагоги и консультанты по финансовой грамотности полагают, что при грамотном подходе карманные деньги становятся для ребенка не развлечением, а инструментом, который развивает умение обращаться с деньгами. А этот навык не менее важен для взрослой жизни, чем умение писать, читать и считать.

Противники карманных денег считают, что все необходимое у ребенка и так есть, он все равно потратит их на ерунду, не будет знать цену деньгам, или станет жадным и будет шантажировать родителей.

Сторонники утверждают, что с помощью карманных денег ребенок научится ставить себе финансовые цели и достигать их, получит преимущества финансовой независимости, поймет цену деньгам, научится экономить и тратить с умом, не будет страдать от комплексов в обществе сверстников, у которых есть

деньги на карманные расходы, — а это важно для подростков.

Конечно, каждая семья самостоятельно решает для себя этот вопрос, но необходимо помнить, что если родители не склонны бессистемно давать ребенку большие суммы, подсказывают ему, как рациональнее использовать деньги, обсуждают его траты, то риски сводятся к минимуму.

Цель и средства

Карманные деньги — не награда за хорошее поведение и учебу и не плата за помощь по хозяйству. Это один из приемов воспитания, который имеет четкую цель — научить ребенка обращаться с деньгами и правильно их тратить. Эти деньги предназначены именно для ребенка. Он может использовать их по своему усмотрению, не отчитываясь перед родителями.

Если вы будете строго контролировать его расходы, обладание карманными деньгами будет лишено всякого смысла.

Имея какое-то количество карманных денег, ребенок научится самостоятельно принимать решения о своих покупках, сможет сам выбрать предмет, время и место покупки. Если денег окажется недостаточно, ему придется решать, что и когда купить, определять, что ему нужнее сейчас, а с чем можно подождать, и видеть последствия своих решений.

Сколько давать?

Размер суммы в первую очередь зависит от бюджета семьи. Но даже если ваши возможности велики, спешить не стоит. Начинайте с небольших сумм. Определите, сколько денег ребенок сможет потратить «с умом» в соответствии со своим возрастом. Понятно, что запросы и нужды детей постоянно растут вместе с ними, поэтому должны увеличиваться и карманные поступления. Подростку можно выдавать деньги раз в неделю или даже раз в месяц — это подведет их к осознанию такого важного понятия, как «бюджет».

Вы можете обговорить, какие расходы ребенок сможет самостоятельно оплачивать из своих средств. Например,

подросток вполне может оплачивать себе сам проездной билет, школьные завтраки, канцелярские принадлежности. Участие ребенка в оплате собственных расходов принесет много пользы в освоении финансовых навыков.

Можно поинтересоваться у других родителей в классе, сколько в среднем они выдают на карманные расходы своим детям. Важно соблюсти баланс, чтобы ребенок не чувствовал себя обделенным, но и не выглядел неуместно богатым на фоне остальных детей.

Платить ли за домашнюю работу?

Не стоит монетизировать заботу друг о друге, ведь домашняя работа— это общее семейное дело. У ребенка есть обязанности: ходить в школу, делать уроки, поддерживать порядок в своей комнате, помогать родителям по хозяйству. Но могут быть экстраординарные задачи, выполнив которые (самостоятельно или с помощью взрослых), ребенок получит за это деньги. Правда, поощрение деньгами все же должно оставаться чем-то особенным. Важно, чтобы вознаграждение соответствовало внутреннему ощущению ребенка: я заслужил это! Если он чувствует, что с помощью денег родители поддерживают его, оценивают его усилия, а не просто откупаются, не подменяют деньгами заботу, любовь и нежность, то он воспримет деньги просто как отличный подарок.

Контролировать или обсуждать?

Действовать в любом случае нужно деликатно, чтобы контроль не превратился в слежку, а детские карманные деньги не стали родительскими. Доверие со стороны взрослых в вопросе карманных денег так же важно, как и ответственность со стороны ребенка. Если вы жестко устанавливаете, что можно покупать на карманные деньги, а чего нельзя, то они как способ развития самостоятельного навыка обесцениваются.

Важно научить ребенка советоваться с вами, если он решил на дорогу покупку. Даже если вы видите, что ребенок заблуждается и что покупка его разочарует, вы можете попытаться его

убедить или отговорить, но окончательный выбор остается за ним. Голос родителей в процессе принятия ребенком решения должен быть исключительно рекомендательным. Финансовые неудачи — часть науки управления деньгами. Поэтому смиритесь с потерями и возможным нерациональными расходами на первом этапе — хорошие уроки не бывают бесплатными.

Полезные книги

В сети можно почитать бесплатно книгу «Дети и деньги».

Другие книги:

- Катерина Демина «Дети и деньги» (Никея, 2018)
- Адам Хо и Кеон Чи. Дети и деньги. Книга для родителей из страны, в которой научились эффективно управлять финансами (Эксмо, 2018)
- Татьяна Арефьева «Дети и деньги» (Речь, 2006)
- Джолайн Годфри «Как научить ребенка обращаться с деньгами» (Добрая книга, 2006).

Как научить копить и тратить с умом

Важно донести до ребенка логичную последовательность: «У меня есть цель, я ограничиваю себя в чем-то ради нее, я действую последовательно и приближаюсь к ней, в итоге я достигаю цели». На примере денег эту связь можно увидеть максимально четко: или я покупаю себе мороженое или пиццу каждый день, или через полгода я смогу купить себе гаджет. В дальнейшей жизни это понимание может очень пригодиться. Сконцентрироваться на цели поможет простой список желаний, прикрепленный на видном месте.

Банковская карта или электронный кошелек

Это более продвинутый способ, нежели простая копилка. Он отлично подойдет для подростка, который сможет следить за своим балансом с помощью приложения на телефоне или по СМС. Делая накопления, ребенок может видеть, сколько денег уже есть и сколько осталось до цели — а это мотивирует копить дальше. С 14 лет подросток уже может

открыть в банке собственный счет и получить банковскую карту к нему.

Правила для родителей

1. Выдавайте деньги регулярно. Если вы пропускаете выплату или откладываете ее, вы воспитываете у ребенка финансовую необязательность.

2. С самого начала ребенок должен понять, почему родители дают ему деньги и на какие расходы.

3. Нельзя лишать карманных денег в качестве наказания.

4. Не меняйте правил. Если вы по каким-либо причинам вынуждены сократить выдаваемую сумму, необходимо объяснить обстоятельства. Важно, чтобы ребенок это услышал и понял.

5. Не делайте послаблений. Не поддавайтесь жалости и желанию возместить ребенку потерянные, слишком быстро или впустую потраченные деньги. Потерю нужно воспринимать как урок, иначе финансовое воспитание из серьезного занятия превратится в игру.

6. Не вмешивайтесь слишком активно, если ребенок потратил деньги неразумно (с вашей точки зрения). Вы можете помочь только советом, но не категоричным запретом.

7. Расскажите ребенку о своей работе. Тогда он поймет, что зарабатывание денег — большой труд.

Если ребенок захотел принять участие в благотворительности, следует это горячо поощрить. Сейчас дети часто перечисляют в фонды свои денежные подарки на день рождения, покупают что-то на благотворительных ярмарках или хотят сделать разовое перечисление. Подростки часто помогают друг другу небольшими суммами. Это один из способов распорядиться своим бюджетом.

Деньги лучше не прятать. Любое сокрытие приводит к любопытству и затрудняет контроль. Деньги — это ресурс семьи. Они должны быть на виду. Тем самым вы демонстрируете доверие и уважение друг к другу: «Мне от вас прятать нечего. Мы работаем и зарабатываем. Наш бюджет — тут». Для подростка очень важно понимать, что ему доверяют.

Все, что ведет к осознанным тратам в детстве, обязательно приведет к разумному распоряжению личными финансами в будущем.

Источники:

Журнал и сайт [Psychologies](#)

Интернет-издание [«Мел»](#)

Энциклопедия практической психологии [«Психологос»](#)

Информационно-просветительский ресурс [«Финансовая культура»](#)

Текст: Анна Демина

АСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: КАК РЕАГИРОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ



Трудный возраст труден не только для родителей подростка, но и в первую очередь для него самого. Бурный рост,

гормональные всплески и перепады настроения создают большую нагрузку на ребенка. Что нужно знать родителям про нежелательное, а иногда и опасное поведение подростка? Можно ли избежать крайних проявлений асоциального поведения?

Подростковый возраст теперь начинается раньше и в физиологическом, и в психологическом плане. Часто родители отмечают подростковые проявления уже у 9-11 летних детей.

Бунт тела

В подростковом возрасте одновременно идет очень много процессов на разных уровнях — физиологическом, психологическом и социальном. С точки зрения физиологии человек становится взрослым половозрелым биологическим организмом, тело быстро меняется, и ощущения при этом не всегда комфортные. В это время часто ухудшается самочувствие, снижается иммунитет, скачет гормональный статус, повышается нагрузка на внутренние органы. У подростков обостряются или начинаются хронические тяжелые заболевания. В это время человек оказывается более уязвим.

Есть еще нейрофизиология — у подростка происходит серьезная перестройка мозга, отбраковка лишних связей, которые не были до этого времени задействованы, и активизация новых связей.

«Разобранный» мозг

Мозг меняется так же быстро, как и тело, и временно «утрачивает» некоторые функции. В лобном отделе, как и в других зонах, отвечающих за самоконтроль и

выбор стратегии поведения, формируется множество случайных нейронных связей, которые могут мгновенно разрушаться. Информация, которая с помощью этих связей запечатлелась в памяти, теряется. Подросток словно балансирует на грани между детством и взрослым возрастом.

Даже в самых простых, обыденных ситуациях он может чувствовать растерянность и вести себя неадекватно — ведь старые модели поведения уже отвергнуты, а новые пока не сформировались. В каком-то смысле можно сказать, что в течение подросткового возраста есть периоды, когда мозг пребывает в «разобранном» состоянии — его разобрали и еще не собрали по-новому.

В это время ребенок может испытывать сложности с критичностью, с оценкой последствий своих поступков, с прогнозированием. Самые сложные и поздно созревающие структуры мозга, которые отвечают за целеполагание, за прогнозирование, оказываются уязвимыми и в состоянии перестройки не очень хорошо действуют.

Освоение социальных связей

В социальном плане подросток поворачивается спиной к микромиру своей семьи и лицом к большому миру, к социуму. Основные события в его жизни начинают происходить в среде сверстников. То, чем он, в основном, увлечен — это отношения среди приятелей, кто с кем дружит, кто кому нравится, кто кому не нравится, кто кого подставил или выручил.

Задача возраста — освоение сложных социальных связей, знакомство на практике с такими явлениями, как групповая иерархия, групповое давление, место в группе.

Это очень сложный мир, и хорошо, если удастся его освоить. Некоторые родители очень радуются, если их ребенок, вместо того чтобы тусить со сверстниками, сидит и читает умные книжки. А психологи в этом случае, наоборот, высказывают беспокойство, потому что это может говорить о проблемах с социализацией. Так что нормально, если в

этом возрасте ребенка больше интересуют чувства и отношения, чем школьные занятия.

Сложные реакции

Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым. За один день или даже за час они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неумная жажда деятельности может смениться апатией;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях чередуется с ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость не исключает жестокости;
- потребность в общении борется с желанием уединиться.

Факторы риска

В переходном возрасте подросток начинает осваивать пространство вокруг себя и не всегда имеет возможность конструктивной деятельности, которая раскрыла бы силу его «Я». Он переживает период поиска форм проявления своей силы и энергии в сочетании со снижением интеллектуальной активности, его состояние «готовности к подвигу» может приводить к девиантным проявлениям. Даже при благоприятных условиях и в нормальном варианте развития подростковый возраст несет в себе асоциальный заряд.

Причин возникновения асоциального поведения множество — это воспитание, наследственность, обучение, среда. Но можно выделить ряд основных факторов, которые влияют на возникновение и развитие асоциальных форм поведения в подростковом возрасте.

Биологический — проявляется в виде физических особенностей, к примеру,

внешняя непривлекательность, различные дефекты, слуха, речи.

Психологический — проявляется в психоневрологических отклонениях, а также зависит от темперамента и состояния личности: это и повышенная внушаемость, и психопатия, и повышенная возбудимость нервной системы.

Социальный — выражается в отношениях подростка с обществом (то, как он общается с семьей и друзьями).

Что может спровоцировать асоциальное поведение?

- Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность.
- Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в том числе, связанного с насилием в семье: зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания (например, из-за ранней беременности, серьезного проступка), страх последствий неуспеха в какой-то деятельности (например, провала на экзаменах).
- Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
- Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде».
- Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Формы асоциального поведения

Девиантное поведение связано с нарушением соответствующих возрасту подростка социальных норм и устоявшихся правил поведения в семье и школе.

Чаще всего проявляется в форме агрессии, нежелании учиться, демонстрации своего негатива близкому окружению. Такое поведение может сопровождаться уходами из дома, бродяжничеством и даже попыткой свести счеты с жизнью. В жизни подростка появляются алкоголь, наркотики, правонарушения.

Аддиктивное поведение характеризуется бегством от существующих проблем, уходом «в свой мир». Это может сопровождаться бегством в тело (расстройства пищевого поведения), бегством в работу (трудоголизм), бегством в фантазии (компьютерные игры), бегством в религиозные секты или в секс.

Несмотря на то, что факторов и причин возникновения асоциального поведения множество, избежать его вполне реально. Чем раньше родители начинают профилактику проявления асоциальных форм поведения у детей, тем больше шансов, что ребенок вступит во взрослую жизнь, минуя это состояние.

Нужно обратить внимание, если ребенок:

- грубит, дерзит, уходит из дома, не ставя об этом в известность;
- лжет;
- требует денег;
- становится зависимым от алкоголя;
- перестает общаться с родителями и не реагирует на требования и просьбы;
- не справляется со школьной программой из-за прогулов, несделанной домашней работы.

Что делать?

Предупреждение девиантного поведения — это прежде всего доверие в семье и близкое общение с ребенком. Именно семейные конфликты зачастую приводят к непоправимым последствиям. Начинать профилактику необходимо с раннего возраста, с детства объяснять

ребенку, что такое хорошо и что такое плохо, что проблемы можно и нужно решать, а не бежать от них.

Ребенок в первую очередь ищет понимание и поддержку у родителей; чтобы родители могли ему дать эту поддержку, в отношениях обязательно должно присутствовать доверие. Это означает, что у него нет чувства, что родители вторгаются в его дела, он впускает их в свою жизнь добровольно. В ребенка необходимо верить — это главное. Огромное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

Какие практические шаги помогут избежать асоциального поведения? Что могут сделать родители в этот трудный период?

1. Информировать ребенка и повышать его психологическую грамотность относительно тех внутриличностных проблем, с которыми он столкнулся. Здесь могут помочь научные данные, опыт других людей. Учить ребенка справляться с жизненными трудностями, с личными переживаниями и стрессовыми ситуациями и помогать ему выстраивать правильные жизненные приоритеты.

2. Слушать и слышать ребенка, рассказывать ему, что вы прошли через те же самые проблемы, что и он. Это не только будет развивать доверие, но и хорошо разрядит обстановку (использование приема «воспитание метафорой»). Самый простой и действенный способ найти общий язык с подростком — это общение с ним на языке метафор).

3. Признавать и уважать в каждом ребенке личность, способствовать свободному развитию и совершенствованию его душевного мира. Крайне важно, чтобы ребенок никогда не чувствовал себя одиоко, у него должна быть уверенность в себе и близких.

4. Помогать ребенку найти тот вид деятельности, где он сможет реализовать себя и будет успешен. Занять ребенка в различных секциях, отдать

ребенка в спорт или творческую группу. Нужно направить его интересы и энергию в положительное русло.

5. Не злоупотреблять наказаниями и запретами. Использовать конструктивные и адекватные меры поощрения и наказания. Разговаривать и объясняться с ребенком, но не ставить условий, не требовать идеального поведения.

6. Развивать познавательный интерес ребенка. Вовлекать детей в разные виды деятельности.

7. Находить сильные стороны и качества подростка и правильно их использовать и развивать. Замечать даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически. Комплексно вводить изменения в режим дня, в общество и досуг подростка.

Если самостоятельно найти общий язык с трудным ребенком не удастся, можно обратиться к помощи психолога. Профессиональная консультация поможет ребенку и родителям уладить внутрисемейные конфликты.

Полезные ресурсы

Всероссийский Детский телефон доверия: 8—800—2000—122

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно).

Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: 8—800—200-19-10. Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона.

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами.

Линия помощи «Дети ОНЛАЙН».

Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «Поддержка детства», «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность жизни».

Источники:

Памятка «Родителям о психологической безопасности детей и подростков» ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»

Портал «Православие и мир»

Сайт ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора «Сделать счастливыми наших детей. Подростки» (CLEVER, PSYCHOLOGIES. 2014)

Текст: Анна Демина

Как укрепить самооценку подростка

Все родители мечтают подготовить ребенка к взрослой жизни, научить его умению жить в гармонии с собой. Человек со здоровой самооценкой может этого достичь: он хорошо представляет себе свои желания, потребности и способности. Как развить здоровую самооценку у ребенка? Можно ли исправить ошибки воспитания в подростковом возрасте? Об этом размышляет норвежская писательница Гюру Эйстад в книге «Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей», которую мы для вас прочитали.

Живя в обществе и взаимодействуя с другими людьми, ребенок формирует представления не только об окружающем мире, но и о себе самом. Первые, от кого новорожденный получает обратную связь, — его родители. «Только через общение со взрослыми, которые о нем заботятся, ребенок начинает воспринимать самого себя», — пишет Гюру Эйстад. От ответственного родительского отношения, от того, насколько они осознают важность своей роли, зависит развитие младенца, который «с рождения открыт и восприимчив к человеческим отношениям».

Что такое самооценка

Здоровую самооценку, по мнению автора книги, характеризуют два основных процесса:

1. Умение слышать самого себя и принимать свои чувства.
2. Способность проявить свои чувства во взаимодействии с другими людьми.

При этом «здоровая самооценка — это не только умение отстаивать себя, но и социальная активность, забота о других. Это не эгоизм, а убежденность в том, что ты вправе иметь потребности, и внимание к потребностям окружающих».



Здоровая самооценка относится ко всем сторонам жизни и дает человеку возможность понять и выразить любые чувства и эмоции: как позитивные, так и негативные. Если подросток расстраивается, например, из-за того, что его бросила девушка, и ищет утешения у матери, это говорит о его здоровой самооценке: ему грустно, он это показывает и просит сочувствия. Открытое выражение чувств позволяет ощутить целостность и почувствовать собственную ценность во взаимодействии с другими людьми.

Здоровая самооценка — это в каком-то смысле принятие всевозможных противоречий, многообразия состояний, эмоций, чувств, качеств и особенностей, потребностей, привычек, реакций и устремлений. Гюру Эйстад «Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей»

Человеку со здоровой самооценкой не надо все время быть сильным и добиваться высоких результатов. Он чувствует собственную ценность вне зависимости от того, получается у него что-то или нет. Кроме того, он умеет просить о помощи, когда в ней нуждается.

Если речь идет о ребенке, для него возможность распознавать свои чувства и свободно выражать их зависит от того, признают ли взрослые его эмоции и потребности. Большое значение имеет реакция близких на слова и действия ребенка. Научиться правильно строить здоровые взаимоотношения с сыном или дочерью поможет осознанное родительство.

Инструменты осознанного родительства

Все родители любят своих детей, но

одной любви недостаточно. Осознание родительской роли заставляет мам и пап задумываться о влиянии, которое они оказывают на ребенка. «Осознающим свое родительство важно, что у ребенка на душе, что он чувствует и переживает. Они готовы работать со своими реакциями, чтобы укрепить самооценку ребенка», — пишет Гюру Эйстад.

Появление ребенка в семье — не только большое счастье, но и повод для родителей заняться собственным развитием. То, каким вырастет ребенок, зависит и от «квалификации» взрослого.

Хотя осознанный родитель не обязательно идеальный. «Он вовсе не делает все и всегда правильно, но осознает свою ответственность, готов взглянуть со стороны на себя и свою манеру общения с ребенком, — объясняет писательница. — Осознанность дает родителям возможность развиваться. Мы не можем требовать от себя совершенства во всем, но мы способны принять решение идти по пути осознанного развития вместе с ребенком».



Для тех, кто хочет стать осознанными родителями, существуют два полезных инструмента: аффективная настройка и круг безопасности.

Аффективная настройка

Ее суть заключается в том, чтобы услышать ребенка. Не просто дать ему возможность высказаться, а попытаться его понять. «Увидеть и услышать ребенка — значит не просто наблюдать за его действиями и слушать, что он говорит, — пишет автор. — Это значит заглянуть в его душу, уловить эмоциональное состояние и переживания». Необходимо прислушаться к внутреннему миру ребенка, чтобы установить с ним контакт, разделить его переживания и принять его чувства. Лучше сказать: «Я вижу, тебе грустно»

вместо того, чтобы говорить: «Брось! Это ерунда!»

Как часть коммуникативных способностей аффективная настройка важна в общении со всеми людьми, но во взаимодействии с ребенком она имеет решающее значение. Ее цель — разделить эмоциональное переживание.

В результате такого общения с родителем ребенок получает помощь в познании мира своих чувств и эмоциональных состояний. Благодаря этому у него возникает контакт с собой и здоровая самооценка. И наоборот, не работая осознанно над своим способом общения с ребенком, мы упускаем ежедневные возможности настроиться на него, его самоощущение развивается слабо, формируется низкая самооценка.

Круг безопасности

Если осознавать, в чем нуждается ребенок, легче удовлетворять его потребности и поддерживать самооценку. Круг безопасности — это модель, помогающая родителям понять основополагающие потребности ребенка.



Иллюстрация: Николай Скирда

Пока ребенок растет, у него есть две основополагающие потребности: потребность в безопасности и потребность в исследовании. То, каким образом родители относятся к этим двум основополагающим потребностям ребенка, определяет характер его передвижения в круге безопасности. Это работает и с маленькими, и с большими детьми.

«Если круг функционирует нужным образом, то у ребенка развивается надежная привязанность. Это значит, что он использует родителей в качестве базы

для начала исследования и ищет у них безопасного укрытия, когда расстраивается, сталкивается с трудностями или угрозой».

Подросткам требуется свобода, однако им все еще необходимо видеть родительскую заботу, чувствовать поддержку мамы и папы и принимать утешение в нужный момент. Молодые люди нуждаются в своих родителях как в безопасном укрытии, пока не повзрослеют, не обзаведутся любимыми и близкими — а возможно, и еще дольше.

«От того, каким образом мы утешаем и ободряем их, зависит, смогут ли они свободно перемещаться внутри круга безопасности, или же цикл будет нарушен. А от этого, в свою очередь, зависит уверенность детей в собственных силах, развитие стремления познать, освоиться в окружающем мире».



Если мы видим, что у ребенка проблема, он нервничает или напуган, мы даем ему безопасное укрытие: принимаем, поддерживаем, помогаем, утешаем. Когда же у ребенка все хорошо, родители становятся для него надежной базой, позволяя ему заниматься тем, что для него сейчас интересно, и радуются вместе с ним.

4 полезных совета

«Чтобы помочь ребенку сформировать самовосприятие и укрепить самооценку — помочь ему обрести самого себя, — необходимо быть с ним все годы, пока он растет и взрослеет», — уверена Гюру Эйстад. Родители не могут отвлекаться от своей задачи воспитания ребенка и должны ответственно относиться и к своему состоянию и поведению.

1. Будьте сильным и разумным

Сила нужна родителям в проявлении своей позиции: она должна быть определенной и твердой. А разумность заключается в умении за сиюминутными желаниями ребенка увидеть и распознать то, в чем он по-настоящему нуждается. Детям необходимо, чтобы родители взяли руководство в свои руки. Ответственность за атмосферу в семье возложена на взрослых.



Надзор и установление границ в соответствии со степенью готовности и зрелости ребенка — сфера ответственности взрослых. «Если мы забываем о том, что мы — взрослые (например, когда боимся сказать „нет“ или превращаемся в приятеля своего ребенка), то становимся слабыми и нерешительными, — поясняет Гюру Эйстад. — И это небезопасно для ребенка, поскольку дети нуждаются в требовательных взрослых».

2. Никогда не забывайте о теплоте и доброте

Однако одной требовательности мало — она должна сочетаться с теплотой. Больше всего на свете дети нуждаются в добрых и дарящих теплоту родителях — улыбчивых, внимательных, вникающих во внутренний мир ребенка. Таким родителям можно все рассказать: они не отмахнутся и постараются понять. «Если мы об этом забываем, то становимся жесткими и холодными, и дети начинают нас бояться, — предупреждает автор. — Доброжелательные родители дают ребенку ощущение безопасности, и он чувствует, что для него найдется место среди людей, даже если что-то пойдет не так».

3. Радуйтесь достижениям и

принимайте ошибки

Достигать поставленных целей гораздо легче, имея поддержку. «Когда мы поощряем и хвалим ребенка, радуемся вместе с ним, разделяем его гордость за самого себя, то позволяем ему пережить важные мгновения триумфа. Видеть, что у тебя получается, ощущать себя способным, получать поддержку в развитии собственной компетентности — это фундамент самооощения».

Однако важно не только радоваться достижениям, но и принимать любую неудачу и неуспех ребенка. Ему необходимо видеть, что любовь, поддержка и сострадание со стороны родителей остаются с ним даже в том случае, когда что-то идет не так, когда он совершает ошибку или делает глупость.

По мнению автора книги, «принятие беспомощности делает бытие надежнее и безопаснее. Если мы полностью принимаем несовершенство ребенка, у него появляется мужество пробовать свои силы, не испытывая стыда. Тот, кому позволили быть уязвимым, становится почти непобедимым».

4. Не бойтесь развиваться вместе с ребенком

Право быть уязвимым, не всегда справляться с трудностями есть и у взрослых. Не бывает совершенных родителей. Родительское несовершенство и уязвимость законны и естественны. «Все мы имеем раны, полученные в процессе роста и взросления, все мы — носители некогда заложенных нецелесообразных автоматических реакций, которые порой заставляют нас действовать в ущерб ребенку».



Но не стоит поддаваться панике или унынию. Детям нет никакой пользы от родительского чувства вины, однако им

могут очень помочь родители, которые принимают свою ответственность. Вместо того, чтобы опустить руки, лучше заняться собственным развитием и использовать возможности, которые предоставляет родительство, для самосовершенствования.

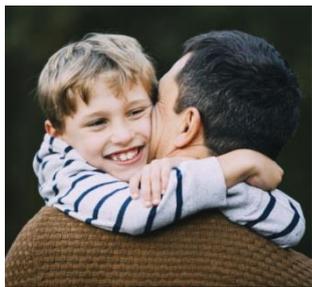
Не страшно, если иногда родители допускают ошибки. Детям полезно видеть, что и взрослым не все удается. «Они должны узнать, что неурядицы и недопонимание случаются и что повреждения можно устранить, — советует Гюру Эйestad. — Старайтесь принимать и себя тоже. Лучшее, что вы можете дать своему ребенку, — это принять ответственность за собственное развитие».

Фото: Коллекция/iStock

Текст: Анна Демина

12 СПОСОБОВ ПООЩРИТЬ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Всем родителям хочется видеть своего ребенка послушным и прилежным. Часто взрослые пытаются добиться нужного поведения принуждением и наказаниями, забывая, что похвала даст результат меньшими усилиями. Более конструктивный подход к воспитанию — уделять внимание ребенку, когда он ведет



себя хорошо, а не только реагировать на последствия плохих поступков.

1. Будьте образцом для

подражания. Используйте для воспитания свое собственное поведение. Не только родители следят за тем, как ведут себя дети, но и наоборот — ребенок учится, постоянно наблюдая за поведением взрослых, и то, что вы делаете, намного важнее того, что вы говорите. Если хотите, чтобы ребенок говорил «пожалуйста», используйте это слово сами; если не хотите, чтобы повышал голос, говорите тихо и спокойно. А переходя дорогу только по переходу и на зеленый свет, вы показываете хороший пример не только своим, но и чужим детям. Возможно, однажды это сохранит им жизнь.

2. Покажите ребенку, что вы чувствуете. Если честно рассказать ребенку, как его поведение влияет на вас, он увидит в этом отражение собственных чувств и быстрее поймет вас. Если вы начинаете предложения со слов «я» или «мне», малышу будет проще увидеть вещи с вашей точки зрения. Например, «Я огорчен, что из-за шума не могу говорить по телефону, веди себя тише, пожалуйста». Это работает и в обратную сторону: «Я так рада, что ты собрал все игрушки, ты молодец».

3. Замечайте хорошее поведение и говорите ребенку об этом. Если малыш ведет себя так, как вам хотелось бы, не скупитесь на положительные отзывы. Например, «Ого, ты так аккуратно

играешь. Мне так нравится, что у тебя все кубики лежат на столе, а не на полу». Это действует намного лучше, чем ждать, пока кубики все-таки окажутся на полу, а потом восклицать: «Хватит разводить беспорядок, убери за собой!»

Важно помнить: даже негативное внимание (упреки и ругань) для детей важнее, чем его отсутствие. А значит, если их не хвалят, они могут провоцировать вашу реакцию плохим поведением. Поэтому так важно стараться делать больше положительных комментариев, чем негативных замечаний.

4. Опускайтесь до уровня ребенка. В буквальном смысле — постарайтесь присаживаться, когда говорите с ним, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Так вы будете ближе к малышу и сможете лучше уловить его чувства и мысли. В свою очередь, такая близость помогает ему лучше понять, чего вы от него хотите и в итоге прислушаться к вашим просьбам. Кстати, разговор на одном уровне полезен и для формирования адекватной самооценки малыша.

5. Слушайте активно. Можно кивать, когда ребенок пытается донести до вас свою мысль, и повторять то, что он, по вашему мнению, чувствует. Например, «Похоже, тебе очень грустно, что твоя башенка развалилась». Такой отклик помогает маленьким детям справиться с негативными эмоциями, такими, как разочарование, которые могут привести к плохому поведению. Активное слушание также позволяет ребенку почувствовать, что с его мнением считаются, а это тоже немалый вклад в его психологический комфорт.

6. Выполняйте обещания. Когда вы выполняете свои обещания (как хорошие, так и плохие), ребенок учится доверию и уважению. Он понимает, что родители не подведут, если пообещали что-то хорошее, и не будет испытывать вас на прочность, если вы четко объяснили последствия плохого поведения. Поэтому, если вы обещаете пойти на прогулку после того, как ребенок соберет игрушки, будьте готовы найти время и сдержать обещание. И наоборот: когда говорите малышу, что

вам придется уйти из парка, если он не перестает бросаться песком в других детей, будьте готовы уйти, несмотря на уговоры.

7. Создайте среду для хорошего поведения. Окружающая среда влияет на поведение ребенка, и родители могут сформировать такое окружение, которое поможет ему вести себя хорошо. Например, обеспечить, чтобы вокруг ребенка было достаточно предметов, с которыми можно играть. И наоборот — вещи, которые он может сломать или которые могут нанести ему вред, должны быть вне досягаемости ребенка. Да, возможно, с мамиными очками играть очень весело, а детям еще трудно запомнить, что можно трогать, а что нельзя. Если хранить хрупкие вещи и ценности вне поля зрения детей, это уменьшит вероятность возникновения проблем.

8. Выбирайте, на что реагировать. Прежде чем вмешаться в то, чем сейчас занят ребенок — особенно перед тем, как сказать «нет» или «прекрати» — спросите себя, действительно ли это так важно. Сведя к минимуму требования, запреты и замечания, вы снижаете риск возникновения конфликтов. Конечно, правила и ограничения важны, но старайтесь применять их только в действительно важных случаях.

9. Сохраняйте твердость, когда ребенок ноет. Если вы сдадитесь в ситуации, когда малыш что-то выпрашивает, то в следующий раз он снова может прибегнуть к нытью — ведь это работает. «Нет» означает «нет», без вариантов, поэтому не произносите это слово, если на самом деле не имеете этого в виду. Также важно, чтобы родители были солидарны в своих запретах.

10. Правила должны быть простыми и понятными. Если вы дадите четкие инструкции простыми словами, ребенок будет знать, чего от него ожидают. «Пожалуйста, держи меня за руку, когда мы переходим дорогу». Кстати, правила без отрицаний лучше воспринимаются. Например, «Пожалуйста,

закрой дверь» лучше, чем «Пожалуйста, не оставляй дверь открытой».

11. Готовьтесь к сложным ситуациям заранее. Одновременно присматривать за ребенком и заниматься повседневными делами сложно. Но если заранее обдумать потенциально сложные ситуации, можно планировать дела с учетом потребностей ребенка. Объясните ему, почему ваши дела важны, и дайте время подготовиться к смене деятельности, чтобы избежать конфликта.

12. Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя важным. Ребенок может справляться с несложными повседневными обязанностями по дому. Это поможет ему чувствовать свою значимость в семье и уменьшит проявления плохого поведения. А ваша регулярная похвала укрепит его самооценку.

Источник:

Портал о воспитании детей [RaisingChildren](https://www.raisingchildren.com/)

Фото: Unsplash

Текст: Игорь Александров



ДЕТСКАЯ ЖАДНОСТЬ: ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ДЕЛИТЬСЯ

Когда маленький ребенок не дает другому малышу свою игрушку, родители часто расстраиваются и испытывают чувство стыда. Им неприятно, что их любимое чадо так себя ведет. А главное, что они могут с этим сделать? Можно ли воспитать в детях щедрость? Или жадность — это черта характера, «исправлять» которую бесполезно?

Конфликты между малышами на детской площадке — обычное явление. Те, кто побойчее, пытаются отобрать понравившиеся игрушки у сверстников. Те, кто не так напорист, чтобы покушаться на чужое имущество, всеми силами стараются отстоять свое: иногда они начинают плакать и готовы даже драться, только бы не отдать любимую вещь.

Многие родители думают, что ребенок в этот момент жадничает, и со стороны это действительно выглядит именно так. Но на самом деле у подобного поведения маленьких детей совсем другое объяснение.

Ребенок выстраивает границы личного пространства

В возрасте от 1,5 до 3 лет малыш предпринимает первые попытки отделить собственное «Я» от других людей и от остального мира. На этом этапе развития маленький человек начинает осознавать, что у него есть что-то свое. Словом «моё» он обозначает личное пространство и то, что в него входит, и начинает этим дорожить. Свои игрушки малыш воспринимает как продолжение и часть себя, поэтому

любое посягательство на них вызывает у него протест и негодование.

Такое поведение ребенка не имеет отношения к нормам морали. Нежелание делиться в данный момент — это способ познания окружающего мира, взаимодействия с другими и установления личных границ.

«Эта история не про жадность и не про вежливость ни в коем случае, — пишет семейный психолог Людмила Петрановская. — Мышление уровня „если я буду вести себя так-то, со мной будут хотеть/не хотеть общаться“, или „если я поступлю так, то он отреагирует эдак“, а уж тем более мышление на уровне социальных норм „надо делиться, жадным быть плохо“ двухлеткам недоступно».

Чью проблему решают родители

Родителям стоит задуматься о том, что на самом деле их беспокоит в ситуации, когда дети что-то не поделили. Им не нравится, что могут подумать о них окружающие, или их волнует поведение ребенка? Ответ не так очевиден, как кажется. Когда ребенок «жадничает» (с точки зрения взрослых), многие мамы всячески пытаются уговорить, заставить, принудить своего малыша поделиться. Иногда даже случается, что родители силой отнимают у «жадины» машинку или лопатку и отдают ее другому ребенку.

Такой поступок близкого взрослого может глубоко ранить малыша — для него это удар, равносильный предательству. Ребенку непонятно, почему мама встала на сторону другого человека.

«Если сильная мама отнимает у меня, слабого, игрушку, то отчего же и мне, подражая маме, нельзя отнять игрушку у того, кто слабее меня?» — так объяснял ситуацию обеспокоенной маме педагог и публицист, автор книги «Педагогика для всех» Симон Соловейчик.

Отнимая у ребенка игрушку, вы подаете ему дурной пример: кто сильнее, тот и прав. Уговоры тоже мало помогают воспитать щедрость. «Обычно уговоры противопоставляют наказаниям, — продолжает размышлять Симон Соловейчик. — На самом деле они помогают так же мало, как и наказания. Какой смысл уговаривать ребенка, который по возрасту уговоров просто не понимает?»

Как научить детей делиться

Что же могут предпринять родители? Как правильно поступить, чтобы добиться не сиюминутного результата, а взрастить в ребенке желание делиться?



Заложить основы доверия

Начиная с самого раннего возраста, нужно говорить ребенку, что его игрушки принадлежат только ему, и он вправе распоряжаться ими по своему усмотрению. И если он не хочет с кем-то делиться, то может никому их не отдавать. Такой разговор между мамой и малышом поможет создать доверительные отношения и придаст ребенку уверенности в себе: он теперь может самостоятельно принимать решения.

Спорные ситуации могут возникать не только между чужими детьми. Часто бывает трудно поделить игрушки между братьями и сестрами. Нередко в семьях «пострадавшей» стороной в таких спорах оказывается **старший ребенок**. Родители говорят: «Он маленький, ты должен уступить, дай ему поиграть».

Тут важно помнить о том, что у каждого ребенка, даже в одной семье, игрушки свои. При появлении младшего брата или сестры игрушки старшего

ребенка не становятся автоматически общими. Основное правило действует и в этом случае: у каждого есть свои собственные вещи.

Рассказать о правилах общения

Необходимо все время объяснять малышу, что другие люди обладают точно такими же правами, как он. И если он захочет в какой-то момент поиграть чужой игрушкой, ему придется просить разрешения. Так уже в раннем возрасте ребенок получит первые представления о правилах вежливости и культуре поведения.



Подготовьте ребенка к тому, что реакция на его просьбу может быть разной. Если малыш попросил, и ему отказали, он, конечно, расстроится. В этом случае маме лучше успокоить и утешить своего малыша. Но не уговаривать другого ребенка уступить и поделиться игрушкой, ведь он тоже сам распоряжается своим имуществом.

Не искоренять недостатки, а растить достоинства

Эффективным способом воздействия в педагогике считается внушение. «Мы, сами того не замечая, пользуемся этим методом на каждом шагу, — считает Симон Соловейчик. — Мы то и дело внушаем ребенку: ты неряха, ты лентяй, ты злой, ты жадный... И чем меньше ребенок, тем легче поддается он внушению».

Маленький ребенок, как и любой человек, поступает в соответствии со своим представлением о самом себе. Если ему внушить, что он жадный, он будет ощущать себя именно так. Если внушить, что он щедрый, он станет щедрым.

Правда, следует помнить, что внушение — не только слова. Это личный пример родителей, поскольку ребенок всегда копирует поведение взрослых. Подкрепляйте слова своими действиями, это очень убедительно. Если ребенок будет видеть, как вы делитесь с другими, он обязательно последует за вами.

Еще один важный прием — поощрение в тех случаях, когда ребенок поступает хорошо. Не стоит закидываться на ситуациях, где малыш не проявил доброту и щедрость. Но всегда стоит отмечать, когда он пошел навстречу, поделился с другим человеком. «Сто случаев жадности оставим без внимания и осуждения, а вот один случай щедрости, пусть нечаянной, превратим в событие», — советует педагог.



Лайфхаки для родителей

1. Если вы идете в гости к другому ребенку, возьмите с собой из дома несколько игрушек, чтобы ими можно было поменяться с хозяином.

2. Если гости с детьми приходят к вам, заранее обсудите с ребенком, какими из своих «сокровищ» он делиться категорически не намерен, и спрячьте их.

3. Если в гости приходят несколько детей, можно заранее приготовить альбомы для рисования, наборы цветной бумаги, ножницы, карандаши. В этом случае у всех все будет одинаковое и споров не возникнет.

4. Когда все хотят играть одной и той же игрушкой, установите очередность и выделите каждому

ребенку на игру одинаковое время. Для этого можно использовать таймер.

Фото: Коллекция/iStock

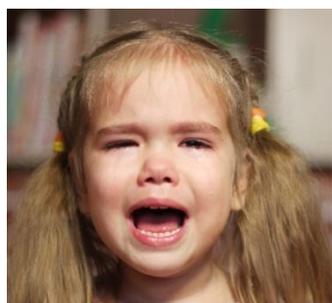
Текст: Анна Демина

15/07/20

РЕБЕНОК В ИСТЕРИКЕ – ЧТО ДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫМ?

Каждая детская истерика — настоящий кошмар для родителей. Но причины ее вовсе не в том, что мы не смогли как следует воспитать «маленькое чудовище». Маленькие дети выражают эмоции ярче, чем взрослые, в первую очередь из-за незрелости психики. Выясняем, почему дети от года до трех бывают капризны и агрессивны, и ищем способы справиться с таким поведением.

Первые сильные эмоции — важный жизненный опыт, и одна из



них — гнев. Это своего рода сигнал тревоги, возникающий в ситуациях, которые нас не устраивают,

пишет психолог Мадлен Дени в книге «Капризы и истерики: как справиться с детским гневом». Маленьких детей (как, впрочем, и людей других возрастов) не устраивает многое в этом мире, но они еще с этим «не смирились». Представьте: еще совсем недавно у вас были мамина неограниченная любовь и забота, и вообще, весь мир крутился вокруг вас, а тут вдруг начинаются какие-то запреты и непонятные правила.

Каков механизм детских истерик?

Как и любая эмоция, гнев сопровождается биохимическими изменениями: повышается температура тела и уровень адреналина в крови, сердечный ритм и дыхание учащаются. Эти новые

ощущения пугают малыша, из-за чего он еще меньше контролирует свое поведение.

Частый «спутник» гнева — ярость, она возникает в ситуации бессилия перед какой-то проблемой. Она выливается в агрессию, бунт и всепоглощающее чувство несправедливости. Примерно это и чувствует ребенок, когда не получает заветную новую игрушку или еще одну конфету. Дело вовсе не в конфете, а в открытии, что мир, оказывается, вовсе не такое безоблачное место. Так что можно сказать, что детские истерики — нормальная часть развития личности и даже, пожалуй, элемент взросления.

Задача родителей в этом случае — научить маленького человека осознавать свое состояние и управлять им, оставаясь спокойными, твердыми и при этом чуткими. Согласитесь, непростая задача? Да, но в каждом из таких случаев можно найти решение в зависимости от причины истерики.

Гнев из-за разочарования

В том возрасте, когда ребенок впервые испытывает чувство фрустрации (разочарования от невозможности получить желаемое), он еще не понимает, что с ним происходит, ему трудно это перенести, а тем более управлять своими чувствами. Часто из-за этого у него случаются истерики как способ взаимодействовать с окружающим миром и постепенно к нему адаптироваться.

Понемногу он научится управлять своей энергией и выражать эмоции другими способами, кроме крика. А ваша

задача — правильно реагировать на его разочарование и недовольство.

Если вы заметили, что ребенок вот-вот выйдет из себя, отвлеките его игрой или шуткой. Переключите внимание на что-то другое, вместо того, чтобы спрашивать, что его рассердило и тем самым «раскручивать» маховик детских эмоций. Так у ребенка появится возможность выбрать, что ему больше нравится: оставаться в одиночестве и злиться дальше или последовать за своим природным любопытством.

Если у малыша вспышка ярости из-за того, что у него что-то не получается, не позволяйте крушить предметы: пусть он выразит свои чувства другим способом, например, плачем. Выслушайте его, обнимите и успокойте, предложите свою помощь. Но не переусердствуйте, чтобы не стать «палочкой-выручалочкой» на любой случай. У ребенка должна быть возможность учиться самостоятельности.

Когда он с вашей помощью справился с задачей, и вы убедились, что она ему по плечу, спустя некоторое время поставьте его еще несколько раз в ситуацию, которая спровоцировала вспышку гнева. Не поручайте невыполнимых задач и не заставляйте слишком часто терпеть неудачи: это опасно для самооценки и веры в себя.

В возрасте от года до трех попытки других детей вмешаться в игру или отказ делиться игрушками воспринимаются как агрессия, а в этом возрасте малыши еще не научились разрешать конфликты без кулаков. Родители могут помочь им

избежать ссоры, если вовремя заметят признаки гнева. Важно при это выбрать правильные слова. Вместо «ты плохо себя ведешь» или «не будь таким злым» (эти фразы вызывают ощущение «я злой и плохо себя веду») помогите понять чувства других людей, например, «когда ты бьешь других, им больно».

Усталость «на ровном месте»

У вас свободные полдня и вы решили посвятить это время ребенку: всего за несколько часов вы успели поиграть на детской площадке, сходить в гости и познакомиться с новыми детьми на прогулке в парке. Казалось бы, одни позитивные эмоции, никаких причин для истерики нет, но вот же она — буквально на ровном месте!

Дело в том, что игры и веселье в жизни ребенка должны находиться в балансе со спокойным времяпрепровождением и отдыхом. Стоит только выработать оптимальный график, как поведение ребенка улучшится.

Даже при обычном режиме к концу дня у ребенка накапливается нервное напряжение, которое способствует вспышкам ярости, и для громкой сцены достаточно пустяка. Поэтому малышам нужна спокойная жизнь. Позаботьтесь об этом, поддерживая их привычные ритуалы и соблюдая режим дня — в том числе в выходные.

Отчаяние и повторяющиеся истерики

Иногда истерика — своего рода зов о помощи, когда дети попадают в непривычную среду, например, начинают ходить в детский сад. Родителям в таких случаях надо

больше говорить с ребенком, показывая, что они понимают его чувства. При этом важно не скатываться в жалость и не слишком обращать внимание на вспышки детского гнева. Иначе ребенок поймет, что его ярость выбивает вас из колеи и таким образом вами можно управлять.

Не показывайте, что вас беспокоит тревога или страх, которые ребенок демонстрирует во время истерики. Он должен чувствовать, что вы сможете его защитить и успокоить.

Говорите мягко, помогите дать выход его эмоциям. Если малыш не против, обнимите его ласково, погладьте спинку — это поможет ему быстрее успокоиться.

Период привыкания индивидуален для каждого ребенка, но если малыш увидит, что его действия ничего не меняют, а родители все так же его любят и каждый вечер за ним возвращаются, через неделю-другую сцены по этому поводу прекратятся.

Испытание на прочность, или «да» в ответ на «нет»

К двум годам, когда ребенок осознает себя отдельной личностью, начинается период бурных протестов. Значит, пора морально готовиться к тому, что в ближайшие месяцы он будет противиться малейшему запрету и стараться все делать по-своему. Иногда этот поток несогласия приправляется еще и вспышками гнева.

Правильная тактика родителей — проявлять уважение к его «нет» и «не хочу» там, где это возможно, и вести себя твердо в принципиальных для вас пунктах. Если вы отказываетесь выполнить его требования, то объясните, почему это важно или невозможно. Если малыш постоянно говорит «нет / не буду», используйте другие варианты слов для запрета, например: «Стоп!», «Хватит!». Ни в коем случае не позволяйте себе терять

самообладание. Если вы обращаетесь к ребенку спокойно и твердо, это будет эффективнее крика и угроз. И еще: постарайтесь не отказывать слишком часто, это экономит нервы всем.

Ребенку, который спорит с каждым словом, полезно предлагать альтернативные варианты и говорить «да», при этом показывая, что ваш авторитет выше. Например: «Да, ты можешь сам катить коляску, если не хочешь ехать. Но только до выхода из парка», «Да, я разрешу тебе вылезти из коляски, если ты немедленно перестанешь кричать». Эти маленькие уступки учат позитивному восприятию жизни. А в следующий раз такие примеры вызовут у него желание самому что-то придумать и предложить компромисс вместо того, чтобы устраивать скандал.

Когда приступ ярости уже миновал, перед тем как заняться другими делами, дайте себе и малышу минуту передышки. Устройтесь поудобнее, спойте тихую песенку или пообщайтесь на другие темы. Иногда после сильных истерик детям могут сниться кошмары. Постарайтесь, чтобы в этот вечер подготовка ко сну шла спокойно и неторопливо, и не забудьте лишний раз приласкать ребенка.

Источники:

Проект для молодых родителей «Нет, это нормально»

Текст: Игорь Александров



ПОЧЕМУ ДЕТИ СТЕСНЯЮТСЯ И НУЖНО ЛИ ПОМОГАТЬ ИМ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Некоторые дети стеснительны от природы и чувствуют себя неловко в присутствии посторонних. Чтобы застенчивый ребенок стал смелее и увереннее, необходимо повышать его самооценку и поощрять его к взаимодействию с разными взрослыми в повседневных ситуациях.

Откуда берется застенчивость и зачем она нужна

Все мы видели, как маленькие дети ведут себя в присутствии незнакомых людей: они цепляются за родителей, плачут в новой обстановке и даже пытаются отгородиться от окружающих физически: втягивают голову в плечи, зажимают глаза, отодвигаются или отворачиваются. Ребенок может отмалчиваться, когда к нему обращаются незнакомые люди, прятаться за родителями, вести себя пассивно, избегать игр с другими детьми, наблюдая вместо этого со стороны.

Вот как описывает таких детей психолог Филип Зимбардо в книге «Застенчивый ребенок»: «Застенчивые дети 3, 4 и 5 лет отличаются от своих более

уверенных сверстников тем, что они менее дружелюбны (у них меньше друзей); избегают общения с окружающими людьми; менее активны (спокойное созерцание предпочитают активной деятельности); менее настойчивы (не умеют высказывать и отстаивать свое мнение), менее самостоятельны и независимы (не бывают инициаторами, редко обходятся в чем-то без помощи воспитателей); не умеют быть лидерами (не чувствуют себя лидерами и их никогда лидерами не выбирают); часто пребывают в печальном настроении (редко улыбаются, испытывают энтузиазм); хорошо себя ведут (слушаются старших, не создают проблем для окружающих)».



Для дошкольников определенная доля застенчивости — возрастная норма, которая не должна пугать родителей. «Начиная с 8-месячного возраста у детей начинает проявляться так называемая сепарационная тревожность, — рассказывает психолог Александра Слаутина. — Когда мама пропадает из поля зрения, ребенок, с одной стороны, уже понимает, что она не исчезла навсегда, и может ее подождать. Но при этом страх, что мама не вернется, все равно присутствует.

Из-за этой тревожности меняется и реакция на посторонних. Если раньше, находясь на руках у родителей на улице или в другом общественном месте, он проявлял интерес к другим людям, то теперь он начинает плакать, искать защиты, утыкаться в маму или папу, пытаясь спрятаться».

Негативная реакция на посторонних — признак того, что у ребенка сформировалась крепкая эмоциональная связь со значимыми взрослыми, необходимая для его нормального развития.

Все дети разные, они отличаются друг от друга характерами, реакциями, поведением в сложных ситуациях. Так что стеснительность можно считать частью темперамента ребенка, особенностью его способа взаимодействия с миром.

Дети, которые изначально стесняются, часто становятся смелее, когда лучше узнают нового человека, или когда непривычная ситуация повторяется несколько раз. Таким детям просто нужно немного больше времени, чтобы освоиться в новой обстановке.



Чем застенчивость может помешать развитию ребенка

Постоянная и сильно выраженная застенчивость может ухудшить качество жизни ребенка и

привести к нежелательным последствиям. Какими могут быть эти последствия:

- меньше возможностей для общения с другими людьми и для развития социальных навыков;
- отказ от участия в делах, которые приносят удовольствие и пользу, но требуют взаимодействия с другими людьми (спорт, танцы, театральный кружок или занятия музыкой);
- обострение чувства одиночества, ощущение собственной ненужности и снижение самооценки;
- высокий уровень тревожности;
- переживания ребенка из-за узкого круга общения, малого числа друзей или их отсутствия;
- страх осуждения и насмешек, из-за которого ребенку не удастся полностью раскрыть свой потенциал;
- нежелательные физические или неврологические реакции: покраснение кожи, заикание, дрожь.

В чем преимущества застенчивости

С другой стороны, застенчивое поведение связано с целым рядом позитивных аспектов, которые взрослые часто недооценивают.

- Стеснительные дети, как правило, более усидчивы и внимательны, поэтому они часто лучше справляются с задачами, которые ставят перед ними взрослые в детском саду, а затем хорошо учатся в школе.
- Застенчивые дети «удобнее» для взрослых, их поведение редко вызывает недовольство окружающих, родителям проще за ними уследить.
- Такие дети, как правило, более внимательно и вдумчиво слушают

обращенную к ним речь.

Как помочь ребенку преодолеть стеснительность

Если ребенок страдает от собственной стеснительности, чувствует, что она ограничивает его возможности, можно попробовать развить в нем уверенность в себе и умение общаться с другими людьми. Есть несколько способов, которые помогают дошкольникам справиться с застенчивостью.

Дайте ребенку время, чтобы освоиться в новой ситуации. Не стоит оставлять его наедине с людьми, к которым он еще не привык: контакт возникает постепенно. Если вы хотите, чтобы отношения между дошкольником и новым человеком завязались быстрее, попросите взрослого взять игрушку и поиграть на виду у ребенка; после этого взрослый может предложить ребенку поиграть вместе. Так у него будет больше шансов вызвать интерес и доверие малыша.

Будьте рядом с ребенком в ситуациях, когда вокруг много посторонних (к примеру, на детской площадке), но при этом поощряйте его исследовательский интерес. По мере того как ребенок будет привыкать к окружению и ситуации, попробуйте увеличивать дистанцию между вами, давая ему таким образом больше самостоятельности.



Объясните ребенку, что в его ощущениях нет ничего плохого и что вы поможете ему справиться с ними. Например, с помощью таких слов: «Я вижу, что ты слегка нервничаешь, потому что не знаешь, кто еще будет на празднике. Давай посмотрим вместе, когда туда придем».

В ситуациях, когда робость берет верх и ребенок из-за этого расстраивается, важно **не переусердствовать, пытаясь его утешить**. Иначе он преувеличит драматизм ситуации и в результате станет стесняться еще больше.

Хвалите малыша каждый раз, когда ему удастся переступить через свои страхи: ответить на вопрос незнакомого человека, попробовать что-то новое, поддержать зрительный контакт, вступить в игру с другими детьми. Постарайтесь назвать словами его достижение. Например: «Ты такая молодец, что поздоровалась с мальчиком в парке. Кстати, ты заметила, как он улыбнулся, когда ты сказала ему: „Привет“?»

Старайтесь **подавать пример** уверенного и доброжелательного общения с окружающими — наблюдая за вами, ребенок быстрее сможет освоить этот навык.

Не сравнивайте ребенка с более уверенными детьми (братьями, сестрами, друзьями) и не позволяйте делать этого другим.

Не позволяйте окружающим навешивать ярлыки на ребенка, называть его «закомплексованным», «трусичкой» или еще какими-то обидными словами. «Не допускайте, чтобы за вашим сыном или дочерью закрепилась репутация робкого ребенка, и сами никогда не говорите о его застенчивости», — настаивает Филип Зимбардо. Осторожно поправьте того, кто обратил внимание на застенчивость вашего ребенка, чтобы ребенок это слышал, например: «Маше просто нужно немного времени, чтобы привыкнуть к обстановке. Как только она освоится, с удовольствием поиграет с остальными». Так вы дадите знать, что понимаете чувства своего ребенка и верите, что он справится.

Когда ребенок занимается тем, что у него хорошо получается, у него повышается самооценка, появляется уверенность в себе. Дайте ему эту возможность: найдите **занятие, в котором он может себя проявить**, и хвалите даже за небольшой прогресс в нем.



Успех в преодолении детской робости зависит еще и от стиля воспитания, принятого в семье, — считает Филип Зимбардо. Из трех основных моделей поведения родителей — либеральной, авторитарной и авторитетной — именно последняя способствует воспитанию в ребенке чувства уверенности в себе, а значит, и преодолению робости.

Когда обращаться к специалисту

Иногда стеснительность ребенка принимает острые формы, создавая трудности для него самого и других членов семьи, мешая в повседневной жизни. Вот наиболее часто встречающиеся ситуации, которые требуют внимания:

- взрослые не могут посещать общественные места с ребенком из-за его стеснительности;
- в таких местах и ситуациях ребенок демонстрирует явные признаки беспокойства;
- он жалуется, что ему одиноко, но не знает, как начать общаться с другими детьми;
- он не в состоянии поддерживать общение в детском саду или другом коллективе.

У некоторых детей застенчивость со временем может развиваться в полноценное тревожное расстройство. Если ваш ребенок очень застенчив и вы не видите в его поведении перемен к лучшему, возможно, стоит проконсультироваться со специалистом — педиатром или детским психологом.

Профессионал распознает и более серьезные проблемы, признаком которых иногда может быть робкое поведение. Например, дети с трудностями речевого развития могут пытаться говорить с окружающими, искать зрительного

контакта, но при этом страдать от того, что их не понимают.

Также возможно, что у ребенка, который не реагирует на то, что говорят ему люди, и не выполняет то, о чем его просят, проблемы со слухом, и он просто не слышит обращенных к нему слов.

Трудности с установлением социальных контактов испытывают и дети с расстройством аутистического спектра (РАС). Со стороны может казаться, что им неинтересно взаимодействие с другими, но у их поведения совсем другие причины.

Фото: Коллекция/iStock

Текст: Игорь Александров

ПЕРЕЖИТЬ ВМЕСТЕ КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ

С подростком просто не бывает — у него возрастной кризис, период перестройки отношений с ровесниками, с обществом, с собой, с родителями. Это заставляет ребенка меняться, он становится непредсказуем, чем пугает родных. Как пройти через кризис и сохранить отношения?

Переходный возраст подростка проживает вся семья. В кризис вовлечены и родители, и сам ребенок. Только вот оценка происходящего у них может быть разной. Важно разобраться в проблеме и понять, что делать дальше. «Любое игнорирование взрослыми потребностей подростка, в том числе и потребности в выстраивании своих смыслов, своей философии, ведет к психологическим проблемам», — считает психолог Центра социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» Петр Дмитриевский.

Для подростка кризисной может стать любая ситуация, которую он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки. Ее отсутствие вызывает у ребенка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка

Любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая, может спровоцировать кризис. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка. Вот некоторые распространенные варианты таких ситуаций.

- Несчастливая любовь или разрыв отношений с партнером.
- Ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя).
- Травля (буллинг)/отвержение, запугивание,

издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях.

- Тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжелая болезнь).

- Неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (скандалы, развод родителей).

Степень тяжести переживаний кризисных ситуаций во многом зависит от особенностей личности подростка. Могут усугубить положение:

- импульсивность, склонность к непродуманным поступкам;

- перфекционизм (желание делать все идеально), обостренная реакция на критику, на собственные ошибки и недочеты; агрессивное поведение, раздражительность;

- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;

- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;

- тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

Что делать родителям

Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком. **Выражать поддержку** способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала). **Направлять эмоции** ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество).

Стараться поддерживать **режим дня** подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать **радость, удовлетворение** от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.

Помогать конструктивно **решать**

проблемы с учебой. Помните, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок. Научиться самому и научить ребенка **применять навыки расслабления**, регуляции своего эмоционального состояния в сложных ситуациях.

При необходимости **обращаться за консультацией** к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу — в зависимости от ситуации). Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также **общаться с друзьями ребенка**, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ребенок в школе, в компании. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно **открыто поговорить** с подростком, когда ему тяжело. «Хорошо бы, чтобы у подростка была возможность пообщаться с чужим, незаинтересованным человеком, ... который с тобой, для того чтобы ты в разговоре с ним подумал про себя, — считает психолог Людмила Петрановская. — Это может быть кто-то вроде коуча, это может быть психолог. У кого-то есть такой учитель, это везение. У кого-то это может быть старший друг».

Как вести разговор с подростком

- Успокоиться самому.
- Уделить все внимание ребенку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

«Особенность нынешней эпохи состоит в том, что авторитарная система воспитания, возможно, подходила для советской цивилизации, но если так

воспитывать ребенка сегодня, похоже, ему в современном мире будет сложно. — замечает Петр Дмитриевский. — Сейчас чтобы быть успешным, нужно уметь гибко реагировать на нестандартные ситуации и иметь навык переговоров. И где же его приобрести, если не в семье?».

Фразы, которые лучше не произносить

- «Когда я был в твоём возрасте...»
- «Да ты просто лентяй!»
- «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
- «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
- «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
- «Что посеешь, то и пожнешь!»
- «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

Эмоциональная поддержка

Чтобы поддержка родителей принесла реальную помощь, необходимо придерживаться в разговоре с ребенком нескольких простых правил:

Активное слушание. Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»

Прояснение намерений. «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

Расширение перспективы. «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

Нормализация, выражение надежды. «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

На пороге депрессии

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки депрессивного состояния, не стоит трактовать их как обычный возрастной

кризис. Необходимо срочно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

Признаки депрессивного состояния подростков

1. Снижение интереса, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.

2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.

3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.

4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).

5. Вялость, хроническая усталость.

6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.

7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.

8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление психоактивных веществ.

Если кризисная ситуация вызывает у ребенка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

Куда обращаться в кризисных ситуациях

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ. Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по

бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-1910. В каждом субъекте РФ существуют дополнительные региональные телефоны горячей линии.

Что почитать, чтобы сохранить контакт

Родителям

Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» (АСТ, 2008).

Ирина Млодик «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему» (Генезис, 2009).

Дима Зицер «Любить нельзя воспитывать» (Клевер-Медиа-Групп, 2018).

Марвин Маршалл «Воспитание без стресса» («Эксмо», 2013).

«Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?» (МГППУ, 2013).

Детям и подросткам

Оскар Бренифье «Что такое чувства?», (Клевер-Медиа-Групп, 2011).

Оскар Бренифье «Смысл жизни» (Клевер-Медиа-Групп, 2011).

Ирина Млодик «Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей» (Феникс, 2013).

Елена Вроно «Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков» (Академический проект, 2001).

Источники:

Памятка для родителей «Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе» (Центр экстренной психологической помощи МГППУ)

Текст: Анна Демина

Страсти по компьютеру: как вести себя родителям подростка

Один из самых больших страхов многих родителей — формирование у детей компьютерной зависимости. Желая своему ребенку счастья и успехов, они ограничивают ему доступ к гаджетам, что приводит к острому противостоянию. Семейный консультант Вячеслав Москвичев много лет работает с подростками и их родителями; он предлагает взрослым уяснить место сетевого общения и игр в жизни детей и выработать договоренности, основанные на

справедливости и взаимном уважении.

Зависимость или часть жизни?

Выражения «компьютерная зависимость» и «игровая зависимость» уже получили широкое распространение среди родителей. Причем увлечение компьютером чуть ли не ставится в один ряд с таким злом, как алкоголь и наркотики, — его считают проявлением слабой воли или даже испорченности подростка. Конечно, взрослых можно понять: они беспокоятся, что мир игры полностью вытеснит все другие интересы, тревожатся за здоровье и развитие своего ребенка, его будущее благополучие.

Далеко не всегда это беспокойство беспочвенно, но прежде чем навешивать ярлыки, лучше понять, почему подросток предпочитает компьютер реальному миру. Возможно, он проводит время там просто потому, что компьютер — самое интересное, что есть в его жизни?

Для подростка компьютер и все, что с ним связано, может стать удачным способом социализации. Возможно, компьютерные игры или видеоролики дают ему темы для общения с реальными друзьями в школе, или его команда в многопользовательской игре — это на самом деле его наиболее значимые друзья.

Соревнуясь со сверстниками в онлайн-играх, он может почувствовать себя успешным, заработать авторитет в сообществе и даже стать создателем своего собственного мира — секрет успеха

игры Minecraft, например, кроется именно в такой возможности. И тогда родительскую критику подросток воспринимает как обесценивание значимой сферы своей жизни и важных для него смыслов.

К тому же у него перед глазами — настоящие примеры успеха в цифровой среде. В киберспортивных соревнованиях, которые уже официально признаны в России видом спорта, есть и команды-чемпионы, и игроки, которые благодаря интенсивным тренировкам, диете и режиму дня зарабатывают неплохие деньги на международных турнирах. Для подростка такие люди могут стать образцом для подражания.

Конфликт поколений и путь к диалогу

Очевидно, что игры становятся для подростка важной частью жизни и способом самореализации. И тут, в процессе

достижения важных целей к нему приходят родители и



спрашивают: «Что ты все время в компьютере сидишь, как будешь на жизнь зарабатывать, когда вырастешь?» Ответом может стать что-то вроде: «Да вы знаете, сколько подписчиков у этого стримера и какой донат он получает за один стрим?» Если родители не понимают и половины из произнесенных слов, а способны лишь на суждения из разряда: «Все, чем ты там занимаешься, — ерунда!», то диалога не получится.

Другое дело, если постараться

разобраться в вопросе, выяснить мотивы подростка, а уже затем включиться в эту дискуссию на равных и, например, задать встречный вопрос: «Хорошо, сколько ты знаешь стримеров и много ли из них зарабатывают достаточно, чтобы на эти деньги прожить?» Затем можно обсудить, что нужно, чтобы стать одним из таких интернет-героев, и это уже переводит разговор в совершенно иную, практическую и осмысленную плоскость.

Провести границу между увлечением и болезнью

В своей работе с подростками и их родителями я постоянно сталкиваюсь с этим запросом: ребенок чрезмерно увлечен компьютерными играми и не уделяет достаточно времени учебе и другим сферам жизни. Особенно часто эта тема всплывает весной, когда приходит пора готовиться к всевозможным ЕГЭ и другим экзаменам. Иногда тема компьютерных игр даже вызывает серьезные конфликты в семье. Например, в качестве последнего аргумента в споре мама или папа выдергивают вилку из розетки, а ребенок как раз «идет в рейд» в многопользовательской игре. В этот момент вся миссия, к которой он, возможно, готовился не один день, рушится. А ведь еще ему предстоит объяснения с товарищами по команде. Это провоцирует конфликты и закономерно вызывает у подростков вспышки ярости.

Из-за эмоциональной реакции детей родители еще больше убеждаются в том, что у ребенка

«компьютерная зависимость», но специалисты считают такое словосочетание не совсем корректным. Диагноз «компьютерное игровое расстройство» получил признание совсем недавно и даже вошел в последнюю редакцию международной классификации болезней (МКБ-11). Однако состояния, которые по медицинским критериям можно отнести к такому расстройству, встречаются довольно редко: согласно исследованиям, их можно диагностировать примерно у 0,3–1% людей, и большая часть таких пациентов — вовсе не подростки, а взрослые.

Поэтому лучше вообще не использовать в разговорах слово «зависимость», если ребенок сам его не употребляет и не жалуется на непреодолимое желание играть.

И даже в том редком случае, когда действительно можно говорить о зависимости и расстройстве, нужно учитывать, что такая зависимость может быть способом справляться с другими сложностями в жизни — например, с повышенной тревожностью или проблемами в общении со сверстниками.

Поделиться своими страхами и выработать правила

При обсуждении проблемы важно, во-первых, донести до подростка, какие именно аспекты его увлечения играми (вред для здоровья, последствия для учебы в школе, влияние на будущие успехи в жизни) вызывают у вас беспокойство. Во-вторых, попытаться понять, чем именно игра важна для него, а в-третьих,

постараться найти компромисс.

Можно, например, проговорить, что вы с уважением относитесь к его увлечению и понимаете, что оно для него ценно, но у вас есть договоренности, которые не выполняются. Объясните, что вы готовы жертвовать своим личным временем, готовить еду, стирать и заниматься домом, пока ребенок в школе или делает уроки. Но если из-за компьютерной игры он забросил уроки, т. е. не выполняет свои обязательства, то вы не готовы убирать у него в комнате или следить за чистотой его одежды, потому что считаете это несправедливым.

В такой постановке вопроса нет обвинений или обесценивания, зато присутствуют принципы справедливости и уважения — и то, и другое очень важно для подростков. Так родителям легче будет создать пространство, где уже можно договариваться об ответственности и последствиях, а затем дать ребенку шанс самому планировать свое время и расставлять приоритеты.

Источники:

Выступление на конференции «Семья в современном мире: трансформация психотерапии» (Москва, 28–29 сентября 2019 года)

Москвичев В.В.
Психологическая помощь семье подростка, чрезмерно увлеченного компьютерными играми (в печати).

Фото: Pexels

Текст: Игорь Александров



ЗА ЧТО МОГУТ ЗАДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА

*Старшие
подростки
обычно
чувствуют себя
уже почти*

взрослыми и активно доказывают это своим поведением. Одни ищут способы работать и зарабатывать, другие заводят романы и проявляют сексуальную активность, но есть и те, кто самоутверждается через курение, распитие спиртных напитков, нецензурную брань и в целом антиобщественное поведение. В этом случае они должны быть готовы нести ответственность за нарушение закона.

Большинство молодых людей не стремятся сознательно нарушать границы дозволенного и совершать противоправные действия, но иногда даже самые благополучные из них могут оказаться в затруднительной ситуации, решив закурить в неположенном месте, возвращаясь поздно из гостей или открыв банку пива на глазах у полицейского. По существующим законам, подростки могут быть задержаны за:

- безнадзорность;
- беспризорность;
- попрошайничество и бродяжничество;
- употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, либо употребление одурманивающих веществ, алкогольных или спиртосодержащих напитков;
- совершение общественно-опасных деяний.

Для подростков существует «комендантский час»: они не могут находиться без сопровождения взрослых в общественных местах после 22-23 часов (в зависимости от региона и времени года). После указанного часа ребенок считается безнадзорным и может быть доставлен в отдел полиции.

Возможна ситуация, при которой сотрудник правоохранительных органов

останавливает подростка просто для проверки документов и установления личности. При отсутствии документа, удостоверяющего личность, ребенка могут задержать до момента выяснения личности, но не более чем на три часа. Это время необходимо, чтобы выяснить, можно ли считать его безнадзорным или беспризорным.

Безнадзорный — это несовершеннолетний, контроль за поведением которого отсутствует вследствие неисполнения или ненадлежащего исполнения обязанностей по его воспитанию, обучению и (или) содержанию со стороны родителей или законных представителей, либо должностных лиц.

Беспризорный — это безнадзорный несовершеннолетний, не имеющий места жительства или места пребывания.

Если в учебное время, когда дети должны находиться в школе, сотрудник полиции видит ребенка школьного возраста, который, к примеру, бродит по вокзалу, у полицейского есть основания выяснить причины безнадзорности ребенка. Ведь безнадзорные и беспризорные подростки могут оказаться в ситуации, представляющей опасность для их здоровья или жизни.

Общение в полиции

Если несовершеннолетний оказался в правоохранительных органах, то сначала устанавливаются его личные данные, затем составляется протокол задержания..

Далее у подростка возьмут объяснение (не путайте с протоколом допроса по возбужденному уголовному делу, где обязательно присутствие законного представителя подростка, адвоката, педагога). Объяснение нужно для выяснения причин и условий, которые способствовали совершению правонарушения или безнадзорности. Далее принимаются меры розыска родителей (прежде всего по телефону).

Если подросток был задержан, то по факту задержания сотрудник правоохранительных органов направляет сообщение по месту учебы подростка для

проведения с ним дальнейшей профилактической работы и предупреждения повторных правонарушений. В случае задержания подростка не рядом с домом, а в другом районе или другом городе, обязательно будет направлено уведомление в орган внутренних дел по месту жительства.

Памятка подростку

Если несовершеннолетнего задержали для установления личности или за мелкое правонарушение, он должен придерживаться нескольких правил, чтобы ситуация разрешилась благополучно. Родителям полезно заранее поговорить с ребенком о том, как правильно вести себя в отделе внутренних дел. Вот на что важно обратить его внимание:

1. Не следует паниковать и волноваться, ничего страшного не произошло, сотрудник выполняет свою работу. Твоя задача и обязанность — помочь ему. От этого зависит твоя собственная безопасность.

2. Ни в коем случае не нужно спорить или ругаться с сотрудником, пытаться убежать. Соппротивление сотруднику полиции обернется более суровым наказанием.

3. Вежливо попроси предъявить удостоверение (если сотрудник этого еще не сделал), узнайте причину, по которой он к тебе обращается.

4. Тебя могут доставить в органы правопорядка (полицию), когда составление протокола необходимо, но по каким-то причинам сделать это на месте не получается. Есть и такие случаи (неповиновение сотруднику, хулиганство, распитие спиртных напитков), в которых тебя в любом случае доставят в отдел полиции.

5. Не нужно обманывать. Чем подробнее и быстрее сотрудник узнает фамилию и имя, адрес регистрации или места проживания, место учебы и контактные данные родителей, тем быстрее разрешится та или иная ситуация.

6. До приезда родителей или адвоката лучше ничего не подписывать. Внимательно читай предложенный вариант протокола, вычеркни все пустые и

незаполненные графы, в письменном виде изложи свое видение ситуации, не поддавайся на уговоры.

7. Ты всегда имеешь право на помощь со стороны родителей (опекунов или попечителей), а также адвоката. Этим не следует пренебрегать, необходимо в случае задержания сразу поставить их в известность самому или с помощью сотрудника правоохранительных органов. Это его прямая обязанность.

Отдельно стоит вопрос с досмотром. Обыск подростка сотрудником полиции запрещен. Есть право только произвести личный досмотр, то есть предложить несовершеннолетнему самому показать содержимое своих карманов, рюкзака, сумки. При этом обязательно составляется протокол, где перечисляется все, что было предъявлено. Протокол подписывает и несовершеннолетний, и сотрудник полиции. Единственное, что могут сразу у подростка изъять, — это орудие совершения правонарушения (оружие, ножи, бутылки, баллончик с краской).

Административной ответственности подлежит гражданин, достигший к моменту совершения административного правонарушения 16 лет. В случае если административное правонарушение совершил несовершеннолетний в возрасте до 16 лет, вся полнота ответственности лежит на его родителях.

Если права подростка были нарушены, следует незамедлительно сообщить об этом в районную или городскую прокуратуру. В заявлении указать все обстоятельства произошедшего, а именно: дату, время, место происшествия, всех участников (по возможности с указанием фамилий, званий и должностей сотрудников правоохранительных органов), с чем именно вы не согласны и где были нарушены права подростка. Практика показывает, что почти на все заявления, которые касаются несовершеннолетних, следует быстрая реакция.

Источники:

Портал [«Я — родитель»](#)

Текст: Анна Демина

РОДИТЕЛИ КАК РОЛЕВАЯ МОДЕЛЬ: НАСКОЛЬКО ПОДРОСТКИ ПОДДАЮТСЯ НАШЕМУ ВЛИЯНИЮ?

Подростки из всех сил стремятся к независимости, но родители продолжают оставаться главными фигурами в их жизни. Чем ближе ваши отношения с подростком, тем сильнее вы можете на него повлиять. Хорошим примером для своего ребенка можно стать, если позитивно воспринимать жизнь, уметь брать на себя ответственность, заботиться о своем здоровье и привлекать подростка к обсуждению семейных дел и планов.

С момента рождения ребенка родители постепенно закладывают основы его поведения. Они учат детей уважать других людей и сотрудничать с ними, находить баланс между своими желаниями и интересами окружающих. Став подростком, ребенок учится сам брать на себя ответственность за свое поведение. Однако родители остаются важным образцом для подражания, и дети продолжают брать с них пример — осознанно или нет.

На подростков действуют и слова, и поступки родителей

Действия родителей показывают ребенку, как ему себя вести. Например, то, как папа справляется с плохим настроением или стрессом, влияет на то, как ребенок умеет (или не умеет) управлять собственными эмоциями — а в его возрасте это очень полезное умение. Точно так же на ребенка влияют наши предпочтения в еде, привычка заботиться о себе и отношения со спортом.

Не менее важны и слова. Подростку будет легче научиться контролировать себя, если родители разговаривают с ним о том, как его поведение и слова влияют на других людей.

Именно подростковый возраст — идеальное время, чтобы больше разговаривать о разнице между добром и злом, правильным и неправильным. В этом возрасте развивается способность к эмпатии — пониманию переживаний и чувств других людей.

Казалось бы, сверстники и друзья

оказывают на подростков гораздо более сильное влияние, чем родители. На самом деле это просто разные виды влияния, и родительское ничуть не менее важно. Круг общения и сверстники больше влияют на повседневное поведение и сиюминутные пристрастия — любимую музыку, стиль в одежде, внешний вид и прическу.

Родительское влияние совершенно иное, оно формирует характер, жизненные установки и взгляды. Это такие фундаментальные вещи, как религиозные ценности, образ собственного будущего, образовательные и карьерные планы. И пусть пример родителей на время отходит на второй план в подростковом возрасте, в долгосрочной перспективе он очень важен.

И чем крепче отношения родителей с ребенком, тем большее влияние они способны оказать на его дальнейшую жизнь. Потому что в таком случае подросток больше ценит родительское мнение, поддержку и советы. Вполне возможно, что, когда он станет взрослее, его ценности, убеждения и поведение во многом будут похожи на взгляды родителей.



Вопреки своей демонстративной самостоятельности, подростки нуждаются в том, чтобы родители интересовались их жизнью. Лучше делать это ненавязчиво: интересоваться делами ребенка и тем, что его беспокоит, но при этом не вторгаться в его личное пространство. Так вы будете в курсе событий в жизни ребенка и сохраните доверительные отношения с ним.

Как быть примером на практике

Чтобы по возможности стать образцом для подражания, попробуйте придерживаться нескольких рекомендаций.

- Включайте подростка в семейные дискуссии, давайте ему или ей

участвовать в принятии важных для семьи решений и в выработке семейных правил. Это поможет ребенку освоить на практике искусство диалога, научиться договариваться и сотрудничать.

- Старайтесь сами придерживаться поведения, которого, по вашему мнению, должен придерживаться ребенок. Подростки очень легко подмечают нестыковки между словами и делами.

- Сохраняйте оптимистичный настрой, думайте, действуйте и общайтесь в позитивном ключе. Так вы гораздо быстрее станете воодушевляющим примером для своего подростка.

- Берите на себя ответственность, признавайте свои ошибки и обсуждайте, что именно можно сделать иначе, чтобы избежать их повторения в будущем. Старайтесь никогда не винить в своих неудачах других людей или обстоятельства.

- Старайтесь решать проблемы и разрешать конфликты спокойно и эффективно. Когда вы расстраиваетесь и злитесь из-за проблем (а они возникают у всех), это побуждает ребенка реагировать на сложности таким же образом.

- Проявляйте доброту и уважение к другим, если хотите, чтобы ребенок тоже проявлял эти качества.

В каких сферах проявляется влияние родителей

Круг общения

Влиять на круг общения у детей помладше несложно — достаточно следить за их социальной активностью и направлять ее в нужное русло. В подростковом возрасте родители уже лишены таких явных рычагов, однако они все еще могут косвенно влиять на круг общения своего ребенка. Ведь именно родители формируют ценности подростка, а те, в свою очередь, определяют выбор его друзей.

Кажется, что раз подростки похожи на своих друзей, значит, они влияют друг на друга. Но главная причина их схожести — в том, что подростки чаще предпочитают дружить с теми сверстниками, которые похожи на них

самих.

Романтические отношения

Родители могут помочь ребенку выбирать достойных партнеров и строить отношения, основанные на уважении, будучи сами примером уважительного и заботливого отношения к близким. И даже если в паре есть трудности и конфликты, можно стараться демонстрировать разные способы справляться с ними — например, не зависеть от внешних оценок, обсуждать проблемы или обращаться за помощью к профессионалам.

Также родители могут подавать пример того, как отстаивать свои интересы с достоинством и без агрессии. Даже простое умение вежливо отказать не развивается само по себе, но его можно воспитать собственными примером — например, сказать начальству: «Сегодня я не могу задержаться на работе, потому что обещал помочь ребенку сделать аппликацию». На таких примерах ребенок быстрее учится полезным навыкам общения с другими людьми.

Алкоголь, табак и другие вещества, вызывающие зависимость

Справиться с давлением сверстников и не экспериментировать с алкоголем и наркотиками — непростая задача. Но подросток с большей вероятностью справится с ней именно после доверительного разговора с родителями о рисках и долгосрочных последствиях их употребления.



Однако гораздо сильнее, чем слова, на поведение и решения ребенка влияет отношение родителей к этим веществам, их привычки. Родители неизбежно становятся примером для подражания, и важно, чтобы этот пример был положительным. Поэтому есть существенная разница, например, между родителями, которые иногда могут немного выпить вина или пива в хорошей компании, и теми, кто употребляет алкоголь каждый день на глазах у ребенка.

Образ жизни

Родители, которые правильно питаются и регулярно занимаются спортом, — хороший пример ответственного отношения к своему здоровью. Тогда будет легче приобщить подростка к здоровому образу жизни — например, вместе записаться на плавание или всей семьей ходить на прогулки и в походы.

Еще один хороший пример — избегать негативных комментариев по поводу своей внешности или облика других людей. Это поможет ребенку оценивать людей по другим, более важным критериям, научиться принимать себя, а еще — избежать психологических трудностей и проблем с пищевым поведением, таких как булимия и анорексия.



Отношение к учебе

Если для мамы и папы получение знаний — занятие интересное и приятное, то и у ребенка, скорее всего, будет позитивное отношение к школе и учебе. Например, можно заняться изучением нового языка или освоить новое занятие (например, вязание или рисование), или изучить незнакомую область знания. Или, может, уделить время чтению? Это отличный способ побудить ребенка тоже взять в руки книгу.

Отношение к технологиям и гаджетам

То, как родители используют гаджеты, влияет на то, какое место, с точки зрения ребенка, они занимают в жизни семьи. Например, если мама или папа не расстается с телефоном, наверное, телефон — очень важная, неотъемлемая часть жизни. Однако если, пролистнув ленту соцсетей, они убирают его в карман и продолжают семейную прогулку, это сигнал, что смартфон — лишь один из вариантов развлечения и в мире есть множество других интересных вещей.

Какой стиль воспитания лучше работает с подростками

Есть по крайней мере три подхода к воспитанию:

- либеральный, когда родители почти или совсем не ограничивают свободу

ребенка, стараясь быть любящими и принимать его таким;

- авторитарный, когда ребенка стараются контролировать во всех сферах и ожидают от него подчинения правилам и указаниям старших;

- авторитетный подход, когда твердость в части ограничений сочетается с готовностью помочь и признанием права ребенка на индивидуальность.

Иногда, помимо либерального стиля, выделяют еще и индифферентный, когда родители все разрешают не в силу внутренних убеждений и принципов, а в силу собственного равнодушия. Подростки, родители которых придерживаются авторитарного, индифферентного и либерального стилей, реже слушаются и чаще ведут себя плохо. У родителей же с авторитетным подходом подростки, как правило, менее подвержены влиянию и реже проявляют плохое поведение. Также они более восприимчивы к поощрению — например, их легче стимулировать хорошо учиться в школе.

Фото: Коллекция/iStock

Текст: Игорь Александров

5 ПОЛЕЗНЫХ ГАДЖЕТОВ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Детей поколения Z смартфонами не удивить. Но есть и другие устройства, которые становятся или уже стали привычной частью нашего быта. Возможно, они вам тоже пригодятся и смогут украсить или облегчить вашу жизнь.

1. Цифровой фотоаппарат

Незаменимое устройство, чтобы сохранить память о важных моментах. Качество снимков, сделанных фотоаппаратом, как правило, гораздо лучше, чем на смартфоне. К тому же фотографии с камеры скорее попадут в семейный цифровой архив, а не останутся лежать на устройстве неразобранными, пока оно не выйдет из строя – часто



именно так и теряются самые дорогие сердцу снимки.

Фотоаппарат гораздо удобнее камеры в телефоне и для большинства семейных занятий. Помимо очевидной идеи устроить домашнюю или выездную фотосессию, камера дает больше возможностей для съемок семейного кино или даже собственного мультфильма – например, освоить технику перекладки на картоне или пластилиновую мультипликацию как взрослые, так и дети могут примерно за одно и то же время (пара часов). Если переставлять фигурки на миллиметр и делать кадр за кадром кажется вам слишком скучным делом, никогда не поздно завести видеоблог на тему, интересную всем членам семьи.

А еще с помощью фотоаппарата можно даже заложить основы будущей профессии – например, научить ребенка профессионально фотографировать. Цифровая «зеркалка» может стать для него

первым инструментом обучения. Приоритет выдержки или диафрагмы, глубина резко изображаемого пространства – все эти понятия станут нагляднее и понятнее, если осваиваешь их не по книжкам, а на собственных экспериментах.

Цена вопроса: стоимость неплохой компактной цифровой камеры, так называемой «мыльницы» – от 3 000 рублей. Если же кто-то в семье решил заняться фотографией всерьез, а ребенок уже в достаточно сознательном и ответственном возрасте, можно купить зеркальный фотоаппарат – правда, даже за бюджетный вариант придется выложить от 20 000 рублей.

2. Спутниковый навигатор

Точность современных GPS- и ГЛОНАСС-устройств выше, чем чувствительность датчиков, которые стоят в большинстве смартфонов. С помощью такого девайса можно научить детей ориентироваться в городе или на природе, а еще – устроить интересную квест-игру. Разновидностей таких игр множество, и скорее всего ребенку понравится геокешинг. Для родителей это тоже отличный шанс воплотить детскую мечту о поиске клада. Заинтригованы? Тогда вперед, навстречу удивительной возможности, которая позволит всем членам семьи получить массу новых впечатлений.

Геокэшинг, который уже обрел миллионы поклонников по всему миру, представляет собой поиск тайников с «сокровищами» по определенным координатам. Чтобы узнать заветные цифры, участникам нужно выполнить нетрудное задание (например, отгадать загадку), призы в тайнике могут быть на ваш собственный вкус.

Цена вопроса: сейчас спутниковый навигатор стал массовым прибором, и цена на него невелика: модели начального уровня можно купить от 1 000 рублей.

3. Детский синтезатор с наушниками

По большому счету, хороший детский синтезатор – уже не игрушка, а музыкальный инструмент и полноценная замена громоздкому фортепиано. А наушники позволяют детям ставить свои первые музыкальные эксперименты и при этом не мешать окружающим.

Освоить такой инструмент способен даже самый маленький ребенок, ведь управление у него простое и интуитивно понятное. Синтезаторы могут быть снабжены встроенными обучающими программами, которые помогут быстрее разучить простые композиции. А затем, возможно, – перейти к семейным концертам.

Цена вопроса: хороший детский синтезатор с реалистичным звуком, уменьшенными для детских пальцев клавишами, имитацией разных инструментов и функцией обучения стоит от 4 500 рублей.

4. Голосовой помощник «Алиса»

«Алиса» – строго говоря, не гаджет, а программа, которая устанавливается на компьютер, смартфон или на различные умные устройства, выпускается в виде умной колонки. Она сможет ответить на любой вопрос, рассказать сказку, сыграть в игру и даже пошутить (правда, не всегда удачно – но почти!). «Алиса» подскажет погоду и построит маршрут семейного путешествия. В зависимости от возраста детей и предпочтений каждой семьи помощник предлагает различные варианты мест: для любителей активного или спокойного отдыха, интересные малышам или детям постарше. А еще устройство станет для всей семьи интересным опытом общения с искусственным интеллектом.

Цена вопроса: скачать помощника на компьютер или смартфон можно бесплатно, цены на умные колонки с «Алисой» начинаются с 3 000 рублей.

5. Фитнес-браслет

Благодаря приложениям с помощью пары таких браслетов можно состязаться в

количестве пройденных шагов или километров, потраченных калорий, сравнивать другие достижения. Популярность активного отдыха и здорового образа жизни в семье может резко вырасти.

Цена вопроса: самые простые стоят примерно 200 рублей, поэтому можно выбрать браслет на любой вкус и кошелек.

Источники:

Портал habr.com

Сайт для родителей о детях [«Мы – родители!»](#)

[Сайт](#) компании «Фонофактура»

Текст: Игорь Александров

ОПАСНАЯ СИТУАЦИЯ В ИНТЕРНЕТЕ: КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ



Можно ли понять по поведению ребенка, что он столкнулся в Сети с мошенником или преступником? Как реагировать, когда подросток сообщает о неприятной или деликатной ситуации? Какие шаги помогут снизить ущерб для его психики и предотвратить такие ситуации в будущем? Об этом говорили участники 14-го Санкт-Петербургского саммита психологов, который прошел в июне 2020 года.

Какие интернет-риски актуальны для несовершеннолетних

Интернет глубоко проник в нашу жизнь, однако вместе с возможностями он несет и специфические угрозы. Допустим, девушка-подросток по просьбе своего молодого человека сделала и отправила ему несколько своих «смелых» фотографий с ясной договоренностью, что он никому их не покажет. Через какое-то время они ссорятся, и парень размещает эти фото в групповом чате школы. Какие чувства испытывает девушка? Стыд, тревогу, уязвимость, нежелание общаться с окружающими, а иногда и вообще жить.

Или, к примеру, старшеклассник в многопользовательской игре подружился с кем-то из игроков, а тот предлагает заработать и постепенно втягивает его в противозаконные действия. А на его попытки отказаться угрожает, что обо всем узнают родители, школа и полиция. В результате подросток в отчаянии, не знает, что делать и к кому обращаться.

К сожалению, обе описанные ситуации нередки и даже типичны для детей и подростков. В целом, интернет-риски, актуальные для

несовершеннолетних, можно разделить на две большие группы:

- контентные риски: материалы, содержащие насилие, агрессию, порнографию, нецензурную лексику, пропаганду азартных игр или наркотиков, разжигающие ненависть по тому или иному признаку;
- коммуникационные риски: хищение/выманивание персональной информации, оскорбления, груминг, киберсталкинг, кибербуллинг, вовлечение в наркоторговлю или другую незаконную деятельность, склонение к самоповреждению или суициду.



Как вовремя распознать интернет-угрозу

Понять, что у ребенка трудности, с которыми он не в состоянии справиться сам, можно, если проанализировать его поведение, мысли и эмоции. Указывать на проблемы могут следующие сигналы и паттерны:

- поведенческий уровень: скрытность, замкнутость, подавленное настроение, холодные отношения с близкими, нежелание общаться с друзьями, двигательное возбуждение (подросток нигде не может найти себе место), отказ ходить в школу, потеря интереса к прежним увлечениям, нарушения сна (слишком продолжительный или, наоборот, поверхностный и тревожный), изменение аппетита (переедание или потеря аппетита как такового, пристрастие к определенному виду еды: сладкому, соленому, горькому);

- когнитивный уровень: подросток высказывает мысли о сложности и трудности жизни, начинает интересоваться темой смерти, разговоры о

будущем вызывают у него страх и неуверенность, а мысли спутаны и рассеяны, он часто отвечает на вопросы невпопад;

- эмоциональный уровень: постоянное ощущение тревоги, страх, чувство бессилия и одиночества, отчаяние, вина, стыд.

Но иногда внешне ребенок ведет себя так, будто бы ничего не случилось, никак не проявляет свои переживания. Поэтому родителям нужно самим идти ему навстречу и время от времени говорить с подростком, спрашивать, что его беспокоит, мягко приглашая к диалогу.



Что делать, если опасная ситуация уже возникла

Любой человек в ситуации интернет-угрозы чувствует себя одиноким, оставшимся один на один с проблемой, но у подростков это ощущение особенно выражено. К тому же они склонны считать именно себя источником проблем и часто испытывают чрезмерное, буквально невыносимое чувство вины. Им еще недостает жизненного опыта, и потому возрастает риск суицида. Кажется, что дальнейшая жизнь лишена смысла и это единственный выход. В таком состоянии важно, как поведут себя взрослые с самого начала.

Оказать «первую помощь»

Прийти на помощь подростку могут не только родители, но и другие значимые для ребенка взрослые — например, друг семьи, которому можно довериться. Довольно часто открыться именно родителям мешает страх лишиться доступа к Сети или гаджетам. Для подростков, чья социальная жизнь почти полностью находится в интернете, такая перспектива выглядит едва ли не хуже, чем

продолжение травмирующей ситуации.

Постарайтесь сохранять спокойствие и создать атмосферу принятия, где ребенок мог бы поделиться тем, что его волнует. Не заставляйте его говорить — в такие моменты каждое предложение дается с трудом. Необходимо вначале утешить подростка, помочь ему успокоиться и убедить, что причина ситуации не в нем.

Вместо того чтобы искать, где ребенок поступил «не так», наоборот, похвалите его за мужество открыться вам. Затем помогите ему понять суть ситуации, попробуйте спрогнозировать ее последствия. Четко дайте ему понять, что он не одинок и что вместе вы сможете решить проблему. Затем составьте план действий: на ближайшие часы, следующие сутки или неделю.

Во время разговора удерживайте в поле внимания конкретную ситуацию, в которой оказался ребенок здесь и сейчас. Старайтесь не затрагивать события из прошлого, говорите просто и открыто. Такой подход помогает передать ребенку ваше спокойствие и дает понять, что проблема решаема.



В первые несколько дней подросток особенно уязвим — старайтесь в это время не разлучаться с ним, следите, чтобы рядом постоянно были близкие ему люди.

Обратиться в службу безопасности и полицию

После того как ситуация в целом стала понятна, напишите в службу безопасности соцсети, портала или другого интернет-сервиса. Соберите как можно больше деталей и старайтесь действовать быстро, чтобы свести к минимуму возможный вред. Проконсультируйтесь с администрацией сервиса, какие срочные

технические меры можно предпринять: удалить контент, заблокировать пользователя, поставить тот или иной интернет-фильтр.

Но перед удалением не забудьте сделать скриншоты переписки или зафиксировать другие улики. Это облегчит работу правоохранительных органов. Не стесняйтесь обратиться в полицию — это поможет найти злоумышленников, привлечь их к ответу, а также предотвратить подобные преступления в будущем.

Начать работу с психологом

Практически всегда проблемная ситуация в Сети приводит к психической травме — причем у всех членов семьи. Родители могут испытывать ту же гамму чувств, что и ребенок, — гнев, стыд, вину, потерянность. Поэтому нельзя пренебрегать помощью психолога.

Даже если ситуация разрешилась относительно благополучно, ребенок и родители могут еще долго переживать посттравматическое стрессовое расстройство. Поэтому специалист в такой ситуации может в буквальном смысле спасти жизнь.

Вполне вероятно, что одного сеанса терапии будет мало: нередко тревожность, подавленность и суицидальные мысли возвращаются спустя недели и месяцы после того, как угроза миновала. Профессионал поможет восстановить нарушенные личные границы и доверие к миру, найти ресурсы, чтобы справиться с травмой.

Если для очной консультации у кого-то из членов семьи не хватает смелости, обратиться за бесплатной и анонимной помощью можно по телефону доверия или онлайн.

Источник:

Мастер-класс «Интернет-риски и первая помощь психолога» в рамках 14-го Санкт-Петербургского саммита психологов 2 июня 2020 года

Фото: Коллекция/iStock

Текст: Игорь Александров

ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ: ОСНОВНЫЕ РИСКИ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Интернет влияет на жизнь многих миллионов людей, как взрослых, так и детей — на их мнения, знания, ценности и в целом — на поведение. Как научить детей безопасному существованию в виртуальном пространстве?



Цифровые аборигены становятся родителями

За два десятилетия XXI века интернет из инструмента коммуникации научного сообщества превратился в важнейший канал информации, стал неотъемлемой частью современной цивилизации, подарил недостижимые ранее возможности для поиска и обмена данными, деловых контактов, общения и развлечений, общественной и политической жизни, работы СМИ, образования и научных исследований.

Большинство интернет-пользователей познакомились с этой технологией, будучи уже взрослыми. Однако сейчас формируется новое поколение сетевых пользователей, пришедших в глобальную Сеть буквально «с пеленок». Исследователи называют этих детей «цифровым поколением» или «цифровыми аборигенами», отмечая особенности их познавательных процессов, поведения и личностной сферы в общем, обусловленные ранним знакомством с интернетом. К «цифровому поколению» на Западе относят тех, кто родился после 1980 года. Отечественные социологи считают поколением интернета

рожденных в 1983–1992 годах. Это те люди, которые сейчас становятся родителями, и их дети — уже второе поколение интернета.

Российские дети выходят в Сеть с 6–7 лет. Согласно данным Фонда Развития Интернет, детская интернет-аудитория постоянно растет. Если в 2010 году каждый день в интернет выходили 82% детей, то в 2016 году — уже 92%, при этом увеличилась продолжительность визитов. По данным исследования «Растим детей в эпоху Интернета», 56% детей постоянно используют интернет: это больше, чем в США (51%) и странах Европы (40%).

Что плохого в интернете?

Наряду с полезной и необходимой информацией все, кто пользуются интернетом, сталкиваются с ресурсами, содержащими неэтичный и агрессивный контент. Порнография, наркотики, экстремизм, секты, агрессивная реклама — в интернете очень много такого контента, который может быть вреден или опасен для детей.

1. Контентные риски

Контентный риск создают материалы, содержащие информацию о насилии, агрессии, эротике и порнографии, нецензурную лексику, сведения, разжигающие расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ. Столкнуться с ними можно практически везде. Это и сайты, и социальные сети, и блоги, и торренты, и видеохостинги, фактически всё, что сейчас существует в интернете. Подобный материал может прийти от незнакомца по почте или в мессенджере. Он оказывает негативное влияние на психику столкнувшегося с ним человека, особенно ребенка. Например, это могут быть изображения сексуального характера, агрессивные онлайн-игры, азартные игры, пропаганда нездорового образа жизни (наркотиков, алкоголя, табака, анорексии, булимии), принесения вреда здоровью и жизни, нецензурная брань, оскорбления.

2. Коммуникационные риски

Коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями

интернет-пользователей. Это прежде всего риск подвергнуться оскорблениям, нападкам, травле. Для подобных целей используются различные чаты, онлайн-мессенджеры, социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги.

К сожалению, кибербуллинг — очень распространенное явление среди российских детей. Каждый пятый ребенок подвергался буллингу онлайн или в реальной жизни. И это беда не только России. Но в России дети становятся жертвами буллинга в интернете так же часто, как и в реальной жизни. Нередко кибербуллинг берет начало в отношениях с реальными людьми, и в этом случае жертва знает своих обидчиков. Когда же буллинг начинается в интернете, всегда важно позаботиться о том, чтобы он не перерос в реальное насилие над ребенком.

3. Сетевые компьютерные игры

Это игры, в которые одновременно играют несколько человек. Наиболее популярны Fortnite, World of Warcraft, League of Legends, Counter-Strike, World of Tanks, DOTA 2. Через игру у подростков появляется возможность выражать свои эмоции и чувства. Игроки выбирают сетевые игры, где есть чат, и в нем идет не только общение на тему игры, но и обсуждаются жизненные проблемы: игроки активно включаются в их решение. Подросток, находящийся в сложной ситуации, ищет выход, чаще всего самый простой, который быстро принесет радость. Игра может стать своеобразным заменителем радости от решения проблемы, так как быстро приносит позитивные эмоции.

4. Электронные риски

Кибер-риски — это риск столкнуться с хищением персональной информации, подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам. Вредоносное программное обеспечение распространяется разными способами, не только через носители информации, но и через электронную почту посредством спама или скачанных файлов.

Мошенничество в интернете (кибермошенничество) — один из видов

киберпреступлений. Хищение конфиденциальных данных может привести к тому, что хакер незаконно получает доступ и каким-либо образом использует личную информацию пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли) с целью обмана и воровства. Дети, совершая онлайн-покупки, могут растратить значительные суммы своих родителей, если имели к ним доступ. Они легко могут стать жертвами мошенников.

Как победить новую зависимость

Неконтролируемое использование интернета может привести к развитию особой формы психологической зависимости — интернет-аддикции, которая отрицательно влияет на бытовую, учебную, социальную и психологическую сферы жизни. Интернет-аддикция как новый вид зависимости качественно отличается от других нехимических форм тем, что дети имеют дело с безграничными возможностями виртуального мира.

Компьютерная зависимость ребенка — это хорошо видимый симптом, показатель того, что родители уделяют ему недостаточно внимания, не знают, как ему живется, какие у него проблемы и желания. Компьютер становится мощным стимулом и главным инструментом для общения. На первых порах он может компенсировать ребенку дефицит личного общения, которое затем может стать ненужным. Пока ребенок играет или что-то смотрит в интернете, он теряет контроль над временем. Ребенок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм. Вседозволенность и простота достижения цели в играх могут создать впечатление, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать игру».

Часы и дни, проведенные перед монитором, могут вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу, проблемы с осанкой. Дети перестают фантазировать, у них снижается способность создавать визуальные образы, наблюдаются эмоциональная незрелость, безответственность.

Часто ребенок может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. У него могут возникать депрессии при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья отходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

Взрослым иногда удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами и разговорами. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета. Нельзя избавить ребенка от интернет-зависимости, просто отобрав компьютер или запретив ему играть. Нужно предложить ему то, что будет на порядок выше, лучше, интересней.

Кто защитит ребенка

Защитить ребенка от интернет-аддикции могут только его близкие. Нужно чаще отвлекать ребенка от компьютера, предлагая ему интересные занятия: игры, спорт, семейные праздники, чтение, походы в кино или на концерты. Главное — самим родителям не показывать детям пример многочасового сидения за компьютером, особенно если вы не работаете, а играете или проводите время в соцсетях.

Стоит поговорить с ребенком о том, что можно делать в интернете, что нежелательно, а что категорически запрещено. Можно выработать «семейные правила» использования интернета. Ориентируясь на них, ребенок будет знать, как поступать при столкновении с негативным контентом.

Источники:

Брошюра «Как защитить детей от интернет-рисков» ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»

Журнал «Вестник Московского университета»

Портал «Молодой ученый»

Портал Dosplayer.ru

Текст: Анна Демина