ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
"ГРОДНЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР"



# МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ С ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

*Для педагогов-психологов*

## СОДЕРЖАНИЕ

**1.** Что делать, если подростка отвергают. Общие особенности отвергаемых подростков……....3

**2.** Рекомендации педагога-психолога по общению с подростками……..5

**3.** Рекомендации педагога-психолога родителям по установлению эффективного взаимодействия с подростками……....6

**4.** Конфликты между родителями и подростками……7

**5.** Переходный возраст: особенности контакта с подростками……11

**6.** Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком……....14

**7.** Учимся тонкому искусству общения с подростками. Практические ситуации для обсуждения……....22

**8.** Границы в детско-родительских взаимоотношениях……..…31

9. Рекомендации родителям по формированию адекватной самооценки……..38

10. Уверенное поведение вашего подростка……..40

11. Подростки и развод родителей……..42

12. Памятка для родителей по повышению мотивации обучения у подростка……46

13. Родителям о мотивации к учебе у подростков……....47

14. Компьютерная зависимость подростков……..51

15. Интернет глазами ребенка. Правила безопасности…….53

16. Профилактика интернет-зависимости. Профилактика чувства одиночества подростка……..62

17. Как помочь подростку преодолеть компьютерную зависимость?.....66

18. Неспецифические признаки употребления наркотиков……..72

Список использованных источников…….....74

## 1. Что делать, если подростка отвергают. Общие особенности отвергаемых подростков

Отвергаемые дети сами многое делают для того, чтобы стать жертвами нападок. Они легко поддаются на провокации, выдают ожидаемые, часто неадекватные, реакции. Естественно, интересно обижать того, кто обижается, кто бросается с кулаками на окружающих после любого невинного замечания в свой адрес, кто начинает рыдать, если его немного подразнить, и т.д.

Отвергаемые дети не умеют управлять своими чувствами, сдерживать эмоции, неправильно оценивают мотивы и смысл поступков. Например, один мальчик сказал, что «мстительность – хорошее качество», расценивая ее как умение постоять за себя. Поведение другого мальчика вызвало у одногруппников удивление: «Почему он так странно себя ведет? Когда мы его обзываем, начинает размахивать руками и гоняться за нами с криками. Я бы просто в лоб дал, и все».

Эти дети очень трепетно относятся к проявленному к ним вниманию и сочувствию. Любой сверстник, оказавший им поддержку, подсказавший что-то, поделившийся чем-то, сразу же возводится в ранг «лучшего друга». Это довольно тяжелое бремя, так как отверженные дети могут быть весьма навязчивыми. Устав от избытка внимания и благодарности со стороны отверженного, сочувствующий может перейти в стан преследователей.

Похожая ситуация складывается у отвергаемых детей в отношениях со взрослыми, работающими в учреждении образования. Обычно отвергаемый ребенок жалуется на преследователей только куратору. Но если кто-то из педагогов, библиотекарь или педагог-психолог вмешается в очередной конфликт, окажет такому ребенку поддержку и защитит его, то впредь, встречаясь в коридоре со своим «спасителем», ребенок будет приветливо здороваться, причем по нескольку раз на дню, и стремиться что-то рассказать, поделиться своими горестями. Однажды заступившись за отвергаемого ребенка перед сверстниками или даже просто выслушав его, взрослый поселяет в нем надежду на то, что именно он тот человек, который в силах исправить сложившиеся отношения, но, к сожалению, это далеко не всегда удается сделать. Поневоле многие «защитники» начинают избегать таких детей, досадуя на них из-за собственного бессилия.

Я. Корчак считал, что забота об отвергаемых детях требует большого такта: «Надо следить не только за тем, чтобы их не обижали, но чтобы и они никому не мешали». Таких детей необходимо учить правилам общения и взаимодействия.

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.

В первую очередь надо сходить в учреждение образования, поговорить с педагогами об отношениях своего ребенка с одноклассниками, посмотреть, как себя ведет ребенок в группе после пар или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и т.д. Можно

обратиться за помощью к педагогу-психологу, ему легче осуществлять наблюдение за детьми.

Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что подростку плохо в группе, его отвергают.

Подросток:

неохотно идет в учреждение образования и очень рад любой возможности не ходить туда;

возвращается из учреждения образования подавленным;

часто плачет без очевидной причины;

никогда не упоминает никого из одногруппников;

очень мало говорит о своей жизни в учреждении образования;

не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать задания, или вообще отказывается звонить кому-либо;

ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в учреждение образования;

одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

## 2. Рекомендации педагога-психолога по общению с подростками

1. Уметь выслушивать подростка.
2. Незаметно вторгаться в круг его неформальных отношений.
3. Обеспечить возможность занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).
4. Проявлять и подтверждать свое доверие к подростку, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.
5. Дать возможность самому подростку быть лидером и принимать решения.
6. Знать состояние здоровья подростка, замечать признаки утомляемости.
7. На проступок надо реагировать мерой наказания, но наказание должно завершать конфликт, а не создавать его.
8. Общение с подростком должно носить успокаивающий характер.
9. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
10. Формировать нормативность поведения через пример отношения родителей к подростку и друг к другу.
11. Учебная деятельность должна способствовать развитию умений думать абстрактно и гипотетически, должна соответствовать постоянно меняющимся потребностям подростков.
12. Во взаимодействии необходимо избегать чрезмерного физического и психологического давления на подростков.
13. Способствовать пониманию и принятию подростками физических изменений.
14. В повседневной жизни пропагандировать ценность физического здоровья, занятий спорта, правильного питания, необходимости соблюдения личной гигиены.

## 3. Рекомендации педагога-психолога родителям по установлению эффективного взаимодействия с подростками

Уважаемые родители, данные рекомендации помогут вам избежать конфликтов, ошибок в общении с подростками.

Основные психологические особенности подросткового возраста:

1.Обострение чувства взрослости.

2. Желание вырваться из-под опеки родителей.

3. Жажда общения со сверстниками – группирование.

Рекомендации:

1. Уважаемые родители, как можно чаще показывайте и доказывайте, что вы любите ребенка просто так! Например, вы можете проявить свои чувства словами: «Ты мне нужен, ты нам дорог, я люблю, когда ты дома».

2. Уважаемые родители, сохраняйте спокойный ровный тон общения, даже если вы за что-то критикуете. Подростки обращают внимание на тон общения, на крик и повышенный тон, часто могут ответить тем же – раздражением. Помните, что обсуждение – это НЕ нотация! Подростки тяжело воспринимают нотации: «Мы же взрослые». Часто отключаются и перестают воспринимать.

3. Уважаемые родители, важно требовать дисциплинированности только после того, как между вами и подростком установлены положительные отношения.

4. Уважаемые родители, важно научиться конструктивно оценивать поступки, действия, а не самого подростка. Можно выражать свое недовольство ОТДЕЛЬНЫМИ действиями подростка, но не подростком в целом. Избегайте ставить штампы: плохой, лентяй, неумеха. Задавайте вопросы, ведущие подростка к пониманию последствий действий: «Что ты можешь сделать для исправления оценки, как и когда сможешь?»

Уважаемые родители, не стоит постоянно выражать недовольство действиями подростка. Иначе это перерастает в неприятие его. Важнее, что ваш подросток делает хорошо.

Уважаемые родители, не ограждайте подростка от самостоятельных решений и поступков. Не выполняйте за подростка то, что он может сделать сам.

Уважаемые родители, чтобы воспитать самостоятельного и ответственного человека, уважайте ПРАВО выбора подростка.

Уважаемые родители, пусть ваш ребенок постоянно чувствует, что его ценят по достоинству: советуйтесь с ним.

Уважаемые родители, соблюдайте простое, но важное правило. Относитесь к детям уважительно: не поучайте детей в присутствии сверстников.

## 4. Конфликты между родителями и подростками

Типы конфликтов и способы их преодоления

1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия. По мнению психологов, часто причиной конфликтов между родителями и детьми является «неустойчивость родительского восприятия». Как это понимать? Естественно, что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Он и не взрослый, но уже не ребенок. Недостатки в этом возрасте многочисленны: несобранность, неусидчивость, не целеустремленность, несдержанность и др. Внешний облик соответствует этим качествам. Вообще, подросток непривлекателен. Вместе с тем, ведет себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребенок, – все забывает, разбрасывает вещи и т. д.

В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства. Особенно если в семье есть младший ребенок – послушный и старательный.

Необходимо, чтобы родители постарались осознать свои противоречивые чувства. Попытались гасить в себе недовольство и раздражение. Объективно оценили достоинства и недостатки подростка. Сбалансировали систему обязанностей и прав.

2. Диктатура родителей. Формы этого конфликта разнообразны, но общая формулировка звучит так: диктатура в семье – это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. При этом, конечно, подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу. Бесспорно, родители должны и могут предъявлять требования к ребенку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. По мнению психологов, требовательность старших должна сочетаться с доверием и уважением к детям, в противном случае требовательность оборачивается грубым давлением, принуждением. Родители, воздействующие на подростка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью, лицемерием, обманом, а иногда откровенной ненавистью. И даже если сопротивление будет сломлено, победа окажется мнимой, так как ребенок теряет чувство собственного достоинства, он унижен и получает информацию, которую можно определить одним выражением: «Кто сильнее, тот и прав».

Несомненно, авторитетность родителей, которые игнорируют интересы и мнения подростка, лишая его права голоса, – все это гарантия того, что вырастет циник, хам и деспот. Может, конечно, обойтись без тяжких последствий, но одно можно сказать с полной уверенностью: из сына или дочери получится то, чего, видимо, никак не ожидали родители. Так как положительный эффект такого воспитания отсутствует. Поэтому пусть подросток в своей комнате вешает джинсы туда, куда хочется ему. У любого человека, а особенно у человека взрослеющего, должна быть территория, куда «посторонним вход воспрещен». Если же взрослый с легкостью вторгается на чужую территорию, в чужую душу,

подросток замыкается в себе, грубит, нервничает. Во всяком случае, известно, что в семьях, где уважают границы личного пространства каждого, конфликты и ссоры — явления редкие, нетипичные. Для разрешения таких конфликтов введите некоторые простые правила общения, правила общежития, которые должны соблюдаться:

не входить друг к другу в комнату без стука или в отсутствие хозяина,

не трогать личные вещи,

не подслушивать телефонные разговоры.

Необходимо оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т.д.

Искренне объясняйте, что вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых, давнишних грехов, а говорите о сегодняшнем положении. Однако при этом никогда не давите, не наказывайте физически, не унижайте.

3. Мирное сосуществование – скрытый конфликт. Отметим, что здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно. У каждого свои успехи, победы, проблемы. Никто не переступает запрет. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребенка не существует. В критический момент – беда, болезнь, трудности, – когда от него потребуется участие, добрые чувства, подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его. Сюда же можно отнести воспитание «без запретов». Установка родителей на детскую «свободу» без конца и без края, устранение тормозов, ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения пагубны для формирования личности. Это является молчаливым разрешением делать все, что вздумается. Приведет оно к тому, что человек, воспитанный в таких правилах, забудет нажать на тормоз, когда на пути реализации его интересов и способностей кто-либо окажется. Поменяйте тактику общения. Установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка. Соответственно помогите ему участвовать в жизни семьи. Создайте так называемый семейный совет, на котором решались бы многие проблемы всей семьи.

4. Конфликт опеки. По сути, опека – это забота, ограждение от трудностей, участие. Подростки могут быть в таких семьях безынициативны, покорны, подавлены. Они часто отстранены от решения вопросов, которые касаются их лично и всей семьи. Вялое безразличие подростка иногда превращается в «диктат младшего».

Он командует родителями, заставляя, как это было в детстве, выполнять все свои желания. Часто такие дети появляются в семьях, где ребенка очень ждали и он был последней надеждой на счастье.

Но «деспотизм» подростка встречается гораздо реже. Чаще это послушный ребенок, который не доставляет родителям особых хлопот в детстве. В подростковом возрасте именно такие ребята наиболее часто «срываются» и

«восстают» против взрослых. Форма протеста может быть разной – от холодной вежливости до активного отпора. Это уже зависит от индивидуальности. Родители, которые бессознательно стремятся сохранить эмоциональную близость с ребенком, оказывают своим детям «медвежью услугу». Взрослые, постоянно озабоченные тем, чтобы их ребенок не столкнулся с семейными трудностями, чтобы он не устал от повседневных забот, растят «маменькиных сыночков и дочек». Эти дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких, «стелить соломку» не станет. Заметим, что человека чаще губит чрезмерная опека, чем проблемы и невзгоды. Ведь все равно настанет момент, когда родителей начинает раздражать безынициативность и зависимость ребенка.

Конфликт разрешится тогда, когда родители постараются изменить свое поведение. Не отказывайтесь от контроля, без которого невозможно воспитание человека, но сведите опеку к минимуму. Не требуйте от ребенка только правильных поступков, примите его таким, какой он есть. Помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы. Стимулируйте общение со сверстниками. Дозируйте опеку, дозируйте свободу, дозируйте похвалу и порицание – это один из выходов в данной ситуации.

5. Конфликт родительской авторитетности. «Шоковая терапия». Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Обливают холодной водой, учат языкам, музыке. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребенка совершенства, говоря при этом: «А вот я в твоем возрасте...». Это приводит к двум типам конфликтов. Ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывают обида и ярость, но подросток понимает, что бессилен. Появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни. Все, как на войне. Силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость – грубостью, на злорадство – злорадством. Если у родителей случаются несчастья, дети не будут сочувствовать, они отплатят той же монетой. Измените отношение к своему ребенку. Станьте терпимее к недостаткам подростков. Постарайтесь восстановить доверие и уважение ребенка к самому себе. Найдите и развивайте в сыне или дочери те достоинства, которые свойственны их натуре. Не унижайте, а поддерживайте. Не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой, «холодной» войны.

И главное – уверьте ребенка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь тем-то и тем-то, чего в вас недостает. Поймите, что ему трудно!

<u>К чему необходимо стремиться в детско-родительских отношениях?</u>

*Оптимальный тип семьи: партнерство.*

Именно такой способ организации связей старшего и младшего поколений представляется оптимальным, а не опека, диктатура или сосуществование.

Как же этого добиться? Если мы хотим, чтобы сын или дочь стали ближе, роднее, то первое правило – не ограждайте их от горестей и радостей взрослого человека, а делайте соучастниками ваших переживаний. Причем делайте это прямо и смело, давая доступные разъяснения. Не запугивайте, не сгущайте краски, поделитесь своими надеждами.

Все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты – все это сплачивает семью, укрепляет ее. Пусть подросток равноправно участвует во всех советах, решениях семьи. И его поведение будет обсуждаться так же. Ограничения и поощрения необходимо обсудить вместе, где вы и ребенок выскажете свое мнение. Поверьте, решение будет принято значительно легче.

## 5. Переходный возраст: особенности контакта с подростками

Как и когда ребенок становится подростком, подросток – юношей, юноша – взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены незаметны для нас: еще вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опеке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют самостоятельности и независимости. Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным». Он действительно резко отличается от прочих этапов жизни ребенка. Подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Так, зачастую кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Такие же значительные различия существуют и в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей, причем различия эти не исключение, а правило. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком.

Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот. Подросток, как уже отмечалось, стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют от него послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и учреждении образования.

Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным? Неравномерность физического развития сказывается на общей деятельности. Часто в этом возрасте дети жалуются на головные боли, головокружения, на быструю утомляемость. Это, как правило, не симуляция, а проявления особенностей развития. В этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они достаточно спали, отдыхали, гуляли. Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Подростки часто бывают ранимыми и в то же время грубыми, тонко переживающими и одновременно несдержанными. Часто нам приходится слышать от наших детей обидные или несправедливые высказывания. Но, как правило, эти высказывания вызваны не столько их действительным отношением к нам, сколько ситуативным эмоциональным состоянием. Взрослым, важно

понимать, что подростки не всегда способны себя контролировать. Несмотря на все свое стремление к взрослости, они еще недостаточно зрелы для этого и нуждаются в руководстве со стороны взрослых.

В подростковом возрасте с особой остротой встает проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. Но отрочество – это еще не то время, когда дети могут совершенно обходиться без родительского контроля, просто нужно поменять соотношение этого контроля. Кстати, сами дети, что бы они ни заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия. Поэтому очень важно, чтоб мы, взрослые, помогли подросткам справиться с внутренними конфликтами. Именно от нас требуется гибкость поведения и реагирования на потребности ребенка.

Каким образом можно искать баланс контроля и самостоятельности? Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно разделить все предъявляемые к нему требования на три условные группы. К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается (возвращаться домой к определенному времени, звонить, когда задерживаешься). Ко второй группе относятся требования, варианты, выполнения которых мы как родители готовы обсуждать с подростком (сколько времени проводить за компьютером, как планировать свободное время). К третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется (с кем дружить, какие кружки посещать). Эти группы требований необходимо обсудить с ребенком. Сделать это можно примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вещи можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты способен сам решать, какие кружки посещать. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой вариант. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьютером? Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой». Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: скажем, когда Вы уверены в том, что Ваш ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль можно передать ему. Немалую трудность доставляют нам частые перепады настроения и эмоциональные срывы у подростков. Вспомним то время, когда дети были совсем маленькими, когда они только научились ходить. Нам приходилось прятать от них острые предметы, запирать ящики и т.п. Мы относились к этому с пониманием, осознавая, что эти трудности временные. А когда дети достигают подросткового возраста, нам все труднее снисходительно относиться к тем или иным капризам и выпадам. Нам кажется, что они уже достаточно взрослые, а их поступки – вполне осмысленные.

На самом деле очень часто подростки, подобно маленьким детям, поступают под влиянием не осмысленных мотивов, а сиюминутных эмоциональных состояний. Поэтому очень важно не обсуждать с ними их поведение или их

высказывания в тех ситуациях, когда подростки возбуждены, расстроены, раздражены. Лучше перенести разговор на то время, когда дети успокоятся. Кроме того, в некоторых ситуациях необходимо учитывать их нестабильное состояние и делать на это скидку, реагируя на те или иные слова и поступки. Возникающее у подростков чувство взрослости тоже требует к себе особого отношения. С одной стороны, очень важно поддерживать у них ощущение компетентности, независимости, значимости. Это можно сделать различными способами. Например, спрашивать их мнение или совет по тому или иному вопросу жизни семьи. Если решение было принято на основании мнения подростка и оказалось удачным, необходимо во всеуслышание подчеркнуть этот факт. Если подростку кажется, что с ним считаются, его мнение имеет значение для взрослых, это, с одной стороны, помогает поддерживать его самооценку, а с другой – облегчает контакт с ним. Вот те некоторые пути установления контакта с подростками. Успехов Вам в воспитании ваших детей.

## 6. Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком

Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщены требования и запреты, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Рекомендации для родителей по взаимодействию с агрессивными подростками.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

полное игнорирование реакций ребенка (подростка);

выражение понимания чувства ребенка («Конечно, тебе обидно...»);

переключение внимания, предложение какого-либо задания;

позитивное обозначение поведения («Ты злишься, потому что ты устал...»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессия не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют подобную модель поведения для привлечения внимания к себе. Если ребенок/подростков проявляет гнев в допустимых пределах, нужно позволить ему обозначить свои чувства, выразить их, отреагировать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимание на поступках, а не на личности. Проводить четкую границу между поступком и личностью позволят техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он себя во время проявления агрессии

вел, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Анализируя проблему, не стоит припоминать прошлых поступков ребенка. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение.

Важно установить с ребенком обратную связь. Для это используются следующие приемы:

констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);

констатирующий вопрос («Ты злишься?»);

раскрытие мотивов поведения («Ты хочешь обидеть меня?», «Ты хочешь показать силу?»);

обнаружение собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится...», «Я сержусь...»);

апелляция к правилам.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями. Родителям необходимо тщательно контролировать свои эмоции. Возникающие раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность – это нормальные отрицательные эмоции на подобную ситуацию. Уверенное поведение взрослого – образец для ребенка.

4. Снижение напряжения ситуации. Основная задача взрослого – уменьшить напряжение ситуации. Типичными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

повышение голоса, изменение тона на угрожающий;

демонстрация власти;

крик, негодование;

агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, разговор «сквозь зубы»;

сарказм, насмешки, высмеивание;

негативная оценка личности ребенка, его окружения, близких друзей, семьи;

использование физической силы;

втягивание в конфликт посторонних людей;

непреклонное настаивание на своей правоте;

нотации, проповеди;

наказания или угрозы наказания;

сравнение ребенка с другими детьми – не в его пользу;

оправдания, подкуп, награды;

команды, жесткие требования.

5. Обсуждение проступка. Анализировать поведение необходимо после того, как ситуация успокоится, в то же время обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это делать наедине без свидетелей, и только потом обсуждать это в группе или семье. Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность.

6. Сохранение положительной репутации ребенка. Ребенку, особенно подростку, очень трудно признать свое поражение. Самое страшное для него – публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избегать

подобных ситуаций любой ценой. Плохая репутация, закрепившаяся за ребенком, становится самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации ребенка необходимо:

публично минимизировать вину подростка («Ты неважно чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»); но в беседе с глазу на глаз показать истину;

не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;

предложить подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения. Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка – демонстрация моделей неагрессивного поседения. Взрослым нужно вести себя агрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей. Можно применить:

пауза, дающая ребенку успокоиться;

внушение спокойствия невербальными средствами;

прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;

использование юмора;

признание чувств ребенка.

Главное условие – искренность взрослого, соответствие невербальных реакций словам.

Общаться с подростком: как?

Наши дети растут – растут и проблемы, связанные с их воспитанием. Еще совсем недавно основной проблемой было то, как и чем накормить этого вечного «нехочуху». Еще вчера главным было понятно объяснить, почему нельзя брать чужие игрушки... А сегодня ребенок уже сам учит нас жить и частенько своим поведением ставит родителей в тупик. Как найти взаимопонимание (и можно ли его найти), когда по-детски уже не разберешься, а по-взрослому – еще не успел научиться? Самое трудное для родителей время (да и для самого ребенка тоже) – это промежуток между 13 и 14 годами. Именно в это время сомнения в возможностях собственной личности и чувство неполноценности достигают наибольшей силы. Подросток испытывает постоянное давление со стороны взрослых и одновременно чувствует придирчивую оценку по шкале признания со стороны сверстников. Все, что происходит в это время, накапливается в его психологическом багаже и имеет огромное значение для того, какой станет его взрослая жизнь. Именно в этот период времени человек имеет максимальную психологическую неустойчивость к различным влияниям извне, он полон сомнений в себе, часто подвергается психологическому давлению со стороны взрослых, и его личность может быть разрушена настолько, что в будущем ее будет сложно (а иногда просто невозможно) восстановить. Это необходимо помнить всем родителям, воспитывающим ребенка-подростка. Итак, основные проблемы этого возраста.

***Проблема 1. «Мой ребенок меня не слышит».***

Пример: «Моя 14-летняя дочь совсем от рук отбилась: она вообще не реагирует, когда я прошу ее что-нибудь сделать. Делает такой вид, будто меня и нет вовсе рядом. А мне уже надоело повторять: «Сколько раз тебе говорить?!!» – все равно нет никакого ответа. «Отстань!» – и то не всегда соизволит сказать...» Что же делать в таких случаях, как «достучаться» до своего ребенка? Вам помогут следующие правила:

Правило 1. Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше. В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? А потому, что детям требуется больше времени на осмысление того, что они слышат, прежде чем что-то ответить (у них совсем иная скорость переработки информации, нежели у взрослых). Таким образом, если вы задаете своему чаду вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, пять секунд – ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ. Постарайтесь говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов. В этом возрасте ребенок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Например: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику» и т.д. Иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Литература!».

Правило 2. Говорите доброжелательно, вежливо – как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, – и... тихо. Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием, чтобы привлечь внимание разбушевавшегося класса.

Правило 3. Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от своего ребенка (обращайте внимание на то, как вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка).

Правило 4. Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Ваше раздражение, агрессия моментально передадутся вашему ребенку, и он вас уже не услышит. Это связано с тем, что одной из психологических особенностей данного возраста является эмоциональная нестабильность, в большей мере обусловленная гормональными изменениями, происходящими в организме ребенка.

Правило 5. Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком. Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас – этот прием работает и со взрослыми, например с мужьями). Когда вы смотрите друг другу в глаза – ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребенка, это приучит его слушать вас.

Правило 6. Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может вас не слышать (такова особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения – установите временное ограничение: «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись» или «Мне понадобится твоя помощь через две минуты». При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

***Проблема 2. «Грубость, неуважение к старшим. Мой ребенок все время раздражен».***

Пример: «Сыну 13 лет, он рос добрым и спокойным воспитанным мальчиком. Сейчас он уже, по его словам, полностью ощущает себя взрослым, но с этой взрослостью в нем появились совершенно новые черты – он перестал слушаться, все время грубит, пререкается, что бы ему ни сказали. Я только и слышу: «Ага, сейчас!», «Ты мне не указывай!», «Что ты вообще понимаешь?».

Психологическая причина подобного поведения: появление необходимости почувствовать себя взрослыми. Желание чувствовать себя взрослым есть, а истинной взрослости еще нет. Ребенок-подросток еще не может пользоваться теми привилегиями, которые дает человеку статус взрослого, но уже потерял те преимущества, которые у него были в детстве. Вот подросток и не знает, как ему проявить свою «взрослость», и находит самый простой путь – грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить. И здесь родителям очень важно правильно повести себя, чтобы не просто наорать и «задавить» авторитетом, а исправить ситуацию.

Правило 1. Если ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Не надо так больше делать», «Говорить мне «отстань», когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше это не повторяла».

Правило 2. Научитесь говорить с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте – дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Почаще, советуйтесь с ним в разных семейных вопросах - не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

Правило 3. Разъясняйте ребенку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Ваш авторитет ему еще очень нужен. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше – на примере собственного опыта.

Правило 4. Старайтесь не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены, уговаривать,

ругаться – такая тактика только усугубляет подобное поведение. Практика показывает, что дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройтесь в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так всегда.

Правило 5. Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, делайте ему замечание только с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Подростки очень болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, а это может привести к ярко выраженному оппозиционному поведению и лишь усилит грубость.

***Проблема 3. «Мой ребенок все время врет».***

Пример: «Мой сын все время мне врет – по любому поводу, в таких ситуациях, когда этого можно было бы и не делать. Даже по мелочам, просто так. Ведь во многих случаях вранье сразу же всплывает наружу, и он это понимает. И все равно врет! Почему?»

Причина: К сожалению, в подростковом возрасте вранье, тем более если оно имело место и раньше, становится для ребенка привычнее, он врет чаще. В общении со взрослыми это проявляется потому, что появляется все больше секретов от родителей, а следовательно, и причин обмануть. В общении со сверстниками – чтобы приукрасить свои качества, возможности и способности. Очень плохо, когда это становится привычкой, и утверждение «Само пройдет» здесь явно неуместно. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего ребенка врать.

Правило 1. Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все в нашей семье должны быть честными друг с другом». Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Используете ли вы сами «невинную» ложь? Просили ли вы, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть, и пр.

Правило 2. Попробуйте выявить возможные причины обмана. Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем – страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает: он, как правило, сам точно не знает настоящих причин. Проанализируйте сами: когда началось вранье, кому он врет – всем или только некоторым?

Правило 3. Несмотря на то, что ваш ребенок уже не малыш, продолжайте объяснять ему, почему обманывать плохо. Приводите веские аргументы, сопровождая их наглядными примерами, близкими возрасту ребенка: вранье может привести к неприятностям, часто к очень большим; репутация тоже страдает, группа сверстников перестает тебе доверять (в подростковом возрасте это имеет очень большое влияние); обман обижает, особенно самых близких

людей и т. д. Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, к чему может привести подобное поведение, и дожидайтесь на них ответа. Например: «Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?» и т.д.

Правило 4. Помните, что подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро. Если ваш ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие – от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным.

Правило 5. Введите «штраф» за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы ваш ребенок в результате его использования расхотел обманывать. Например, пусть каждый раз, обманув, пишет извинения «пострадавшему» – матери, отцу и пр. (вам полезно будет почитать написанное, чтобы понять своего ребенка).

***Проблема 4. «Постоянное стремление к власти».***

Пример: «Наша 13-летняя дочь стала командовать всеми своими друзьями и считает, что все должно быть только так, как ей хочется. Она сама решает, на какой фильм они с друзьями пойдут в кинотеатр, и добивается этого, как только может, даже если не все «за»; она рассказывает, с кем кому лучше дружить или не дружить, – потому что ей не нравится. Сначала я успокаивала себя, что это неплохо, все задатки лидера, но теперь это переходит все границы. Вижу: если она не остановится, то из-за этой чрезмерной самоуверенности растеряет всех друзей».

Психологическая причина: стремление доминировать в подростковом возрасте чаще всего вызвано повышенной потребностью в одобрении, низкой самооценкой (очень частый спутник пубертатного периода) и просто – отсутствием коммуникативных навыков. «Раз у меня получается добиться своего, значит это хорошо, значит друзья меня уважают», – рассуждает подросток.

Конечно, вы не в состоянии в корне изменить властный дух ребенка, но вы можете научить его считаться с мнением других.

Правило 1. Тщательно разберитесь в поведении подростка. В чем бы ни была причина его властного поведения, главное – чтобы он отдавал себе в этом отчет.

Правило 2. Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и похвалите его (не удивляйтесь, этот метод одинаково действенный и для младших школьников, и для подростков) - поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы почаще так себя вести.

Правило 3. Командирам надо дать понять, что их поведение – неуважительное, а зачастую и причиняет боль. Поэтому предложите ребенку «сменить роль»: «Представь, что ты - это..., которой подруга постоянно диктует, что делать, что не делать, что можно, а что нельзя. О чем, по-твоему, она сейчас думает? что чувствует девушка?»

Правило 4. Объясните, что нужно соблюдать очередность. Это хорошо – всегда быть первым, но не надо при этом жестко подавлять и ущемлять окружающих. Ведь хотя в своем маленьком кругу он – командир, не исключено,

что в новом будет считаться выскочкой. Объясните ему, что во многих случаях, чтобы тебя признавали первым, надо сначала уметь «стать в очередь», намного важнее уметь контролировать перепады настроения, уметь ждать и соблюдать очередность.

Правило 5. Объясняйте своему ребенку, что «командовать» также означает брать на себя ответственность за свои команды. «Вожак» должен понимать и даже чувствовать, какие действия группы наилучшим образом подходят для ее членов. Он должен заботиться о группе в целом и о каждом человеке в частности. Даже если это иногда в каком-то конкретном случае идет вразрез с личными желаниями лидера. Только тогда «командир» может стать настоящим Лидером, Лидером успешной группы, которая уважает своего предводителя.

## 7. Учимся тонкому искусству общения с подростками. Практические ситуации для обсуждения

Родительское общение определяется нами как специфический способ взаимодействия родителей и детей, с помощью которого происходит обмен информацией о жизнедеятельности взрослых и детей, развитие сознания, формирование чувств и убеждений, регуляция и корректировка поступков и поведения. Общению с детьми посвящены исследования многих педагогов (Я.А. Коменский, Я. Корчак, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский и др.) и психологов (А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, Я.Л. Коломинский, А.А. Леонтьев и др.).

На основании исследования выделяются следующие основные тесно взаимосвязанные функции родительского общения: информационно-познавательная, эмоциональная, регулятивная и корректирующая.

Информационно-познавательная функция общения. Родители и старшие члены семьи, давая детям многообразную и богатую информацию по морально-этическим проблемам, помогают им приобретать и осваивать на практике общепринятые в обществе моральные принципы, нормы и правила. При этом процесс их приобретения и освоения протекает более интенсивно и действенно, так как о себе, своих положительных и отрицательных качествах дети узнают от самых близких людей – отца, матери, дедушки, бабушки, других членов семьи, родственников.

Эмоциональная функция общения. Роль родительского общения в данном случае состоит в развитии и обогащении эмоциональной сферы ребенка. «Ни одна форма поведения не является столь крепкой, как та, которая связана с эмоциями… Ни одна моральная проповедь так не воспитывает, как живое чувство, и в этом смысле аппарат эмоций является как бы специально приспособленным и тонким орудием, через которое легче всего влиять на поведение. Эмоциональные реакции оказывают существеннейшее влияние на все решительно формы нашего поведения, на все моменты воспитательного процесса». Нравственные чувства детей могут усиливаться или, наоборот, ослабляться под влиянием взглядов, мнений, переживаний, установок, мотивов поведения и действий родителей, их сопереживания, соучастия, сочувствия детским неудачам, горестям, трагедиям.

Регулятивная функция общения. Суть ее заключается в регулировании и выборе способов одобрения или осуждения, в установлении требования и контроля родителей за детьми. Средствами регуляции при этом являются требование, контроль, поощрение, наказание, мнение, привычки, традиции семьи, семейный уклад жизни. Изучение опыта семейного воспитания показывает, что действенность требований зависит от искренности и доброжелательности отношений родителей, от их умения варьировать в процессе общения средства и приемы требования. В одном случае и по отношению к одному ребенку это может быть предупредительно-строгий, неодобрительный взгляд или жест; во втором –

менее или более твердая просьба; в третьем – указание в различных формах; в четвертом – категорическое распоряжение.

Корректирующая функция общения. Ее цель состоит в предупреждении (упреждении) или устранении негативных явлений в сфере общения и отношений детей друг с другом, с другими членами семьи, со взрослыми и сверстниками, в повышении действенности влияния общения родителей и взрослых на моральное сознание, чувства и поведение детей. Родители осуществляют корректировку общения своих детей со взрослыми, родственниками и сверстниками двумя основными способами – прямым (в виде совета, просьбы, указания изменить сферу общения) и косвенным (с помощью переключения, намека, переориентировки, отвлечения и т. п.).

Нами выявлены наиболее типичные правила, соблюдение которых содействует эффективности родительского общения, усовершенствует его методику и технику. При общении с детьми родители должны:

постоянно подчеркивать свое уважение к индивидуальности сына или дочери, их стремление к самоутверждению в семейном микроколлективе;

проявлять внимание, расположение, интерес и уважение по отношению ко всем детям в семье (родным и приемным);

проявлять постоянную готовность и умение выслушивать ребенка, давать ему возможность говорить (выговариваться), спорить, высказываться, отстаивать свои суждения, взгляды, убеждения;

перед тем как показать ребенку его ошибки и просчеты в поведении, начинать с похвалы и ободрения положительных качеств даже при самом сложном и трудном характере сына (дочери);

отдавать предпочтение ненавязчивым (неназойливым) советам, замечаниям, рекомендациям, беседам, диалогу и избегать стандартных поучений;

не упрекать ребенка при наличии у него отрицательных черт и качеств;

тактично показывать лучшие положительные качества своей личности (эрудицию, трудолюбие, пунктуальность, гуманные отношения к людям, порядочность, честность и др.), но при этом не подчеркивать своего преимущества перед детьми;

сознавать семейную атмосферу любви, доброжелательности, заботы, защищенности, радости и перспективы, что благотворно влияет на физическое и морально-психологическое здоровье детей;

избегать крикливости и повышенного тона;

постоянно учиться владеть средствами и приемами вербального (словесного) и невербального общения (мимика и пантомимика, жесты, тон, взгляд, движение и др.).

Общению с детьми необходимо постоянно учиться, развивая положительное и устраняя имеющиеся в нем ошибки и просчеты. В определенной степени этому помогут программа, упражнения, задания, ситуации, тесты, которые приводятся в пособии и могут быть использованы для родительского самообразования и

обучения сложному искусству общения с детьми, родителей друг с другом и окружающими людьми.

Провести самоанализ общения с детьми можно, ответив для себя на следующие вопросы:

1. Испытываете ли Вы постоянную потребность в общении с детьми?

2. Думаете ли Вы о своих детях в свободное от работы время?

3. Бывает ли у Вас такое состояние: Вы читаете книгу или с чем-то сталкиваетесь в жизни и у Вас появляется желание рассказать об этом своим детям? Прокомментируйте это состояние подробнее.

4. Какое ощущение преобладает у Вас к концу дня: безразличие, раздражение, утомление, стремление наблюдать за детьми?

5. Если Вы рассердились на ребенка, то надолго ли сохраняется Ваше раздражение?

6. Бывает ли у Вас такое состояние: Вы устали от детей, постоянного общения с ними, Вам хочется побыть в одиночестве, но проходит буквально несколько часов – и Вы вновь испытываете потребность в общении с детьми?

7. Проанализируйте, сложились ли у Вас привычные, относительно устойчивые приемы родительского общения с детьми.

8. Как Вы думаете, в какой мере эти приемы общения помогают Вам правильно строить отношение с детьми?

9. Какова роль усвоенных Вами приемов общения в неожиданных ситуациях?

10. Как Вы думаете, испытывают ли Ваши дети и другие члены семьи удовлетворение от общения с вами?

11. Умею ли я всегда спросить о чем-то сына (дочь) так, чтобы ему (ей) было приятно ответить?

12. Могу ли я внимательно выслушать ребенка и вызвать у него доверие, расположение, интерес?

13. Реагирую ли я на грубость сына (дочери) в мой адрес всегда другими средствами или отвечаю грубостью?

14. Способен (способна) ли я вовремя разрядить атмосферу, если в семье назревает конфликт или накаляются страсти?

15. Умею ли я всегда настоять на своем тактично и спокойно, чтобы убедить детей в своей правоте?

Особенно важно проанализировать наличие у себя положительных и отрицательных коммуникативных качеств.

Положительные качества:

1. Вера в себя.

2 Вера в ребенка.

3. Тактичность.

4. Вежливость.

5. Жизнерадостность, оптимизм.

6. Положительное отношение к замечаниям в свой адрес.

7. Отсутствие крикливости.
8. Доброжелательность.
9. Наличие импровизации в общении (умение найтись в любой ситуации).
10. Умение строить общение с одним ребенком или несколькими детьми.

Отрицательные качества:

1. Неверие в себя.
2. Неверие в ребенка.
3. Бестактность.
4. Отсутствие вежливости.
5. Пессимизм.
6. Отрицательное отношение к замечаниям в свой адрес.
7. Наличие крикливости.
8. Недоброжелательность.
9. Отсутствие импровизации в общении.
10. Неумение строить общение с одним ребенком или несколькими детьми.

Выберите их двух приведенных списков по 4–5 качеств, которые для Вас наиболее характерны (типичны) в процессе общения с детьми.

В этом Вам помогут личное самонаблюдение и самоанализ, замечания и реплики мужа (жены), других членов семьи, друзей. Выбрав эти качества, 1) объективно оцените свое родительское общение, посмотрев на себя как бы со стороны, глазами другого человека; 2) проанализируйте свои достоинства и недостатки в процессе общения с детьми; 3) на протяжении какого-то времени (недели–месяца) целенаправленно используйте в общении с детьми свои сильные стороны и одновременно устраняйте присущие Вам отрицательные качества.

О наличии положительных результатов в своем родительском общении Вы заметите по реакциям детей, членов семьи, друзей, а также узнаете посредством самонаблюдения и самоанализа.

Весьма интересный и полезный тест «Умеете ли Вы контролировать себя в общении» поможет Вам определить уровень своего контроля в общении с другими.

Подчеркните «да», если Вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны.

1. Мне кажется трудным искусство подражать другим людям.
2. Я могу любым способом привлечь внимание окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким (такой), каким (какой) меня ожидают увидеть.
8. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден (убеждена).

9. Я могу быть дружелюбным (дружелюбной) с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой (такая), каким (какой) кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на 1, 5 и 8 вопросы и по одному баллу за ответ «да» – на все остальные вопросы (2, 3, 4, 6, 7, 9, 10). Подсчитайте общую сумму баллов.

0–3 балла. У Вас низкий уровень самоконтроля в общении с другими. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Некоторые считают Вас «неудобным» по причине Вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У Вас средний уровень контроля в общении с другими. Вы искренни, но сдержаны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими.

7–10 баллов. У Вас высокий уровень контроля себя в общении с другими. Вы легко входите в любую роль, реагируете на изменения ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое Вы производите на окружающих.

**Ситуации общения родителей с детьми: решаем вместе.**

Ситуации общения с подростками

1. На летние каникулы Эдик ежегодно ездил к бабушке в деревню. Провожая его, мать всегда напоминала:

– Смотри, меньше гуляй, не лодырничай, помогай бабушке, она ведь старенькая и слабенькая.

Помня наказ матери, внук спрашивал бабушку:

– В чем тебе, бабушка, помочь?

– Все уже, внучек, сделано, ничего не надо, иди гуляй, – ласково отвечала бабушка.

Эдик, конечно, с радостью гулял на улице. Иногда в деревню приезжала мать и сразу же набрасывалась на сына:

– Почему ты не помогаешь бабушке, а целыми днями гуляешь? Придется тебя увезти домой.

– Еще наработается, – вступалась за внука бабушка.

Эдик в таких случаях обижался на мать и очень был доволен, что бабушка брала его под защиту.

*1. Проанализируйте создавшуюся ситуацию.*

*2. Какие отрицательные качества могут появиться у детей, если общение и действия родителей не согласуются?*

2. Ирина была в оздоровительном лагере, где подружилась с мальчиками и девочками. Разъезжаясь, они договорились переписываться. Ирина регулярно писала письма друзьям. Однажды она заметила, что ее письма стала читать мать. Письма от мальчиков она даже перестала отдавать дочери.

– Мама, ведь так нельзя делать, эти письма приходят мне, – запротестовала Ира.

– Ты моя дочь, поэтому твои письма – это и мои письма, – резко ответила мать.

– У всех порядочных людей принято не читать чужих писем, это просто некрасиво и нечестно! – стала доказывать Ирина матери.

– Ты еще вздумала и учить меня! Пока сидишь на моем хлебе, не смей мне указывать, что мне делать красиво, а что некрасиво! – оборвала ее мать.

Девочка пыталась доказать свою правоту, но так и не смогла. После случившегося ей было стыдно перед друзьями по лагерю. И сколько раз девочка ни садилась за письма, она просто не могла их больше писать.

*1. Как Вы относитесь к беседе матери с дочерью по поводу чтения чужих писем?*

*2. Какое условие при общении человека с человеком нарушила мать?*

*3. Рассказывали ли Вам иногда дети о содержании писем своих сверстников? Если да, то почему, на Ваш взгляд, они это делали?*

3. Элла дружила с Сергеем, который был хорошим товарищем и другом. Он нравился всем ребятам в группе. Как-то Элла решила рассказать о нем матери, которая всегда учила дочь быть с ней во всем откровенной.

– Мамочка, знаешь, какой отличный мальчик Сергей? Я с ним дружу, и все мне даже завидуют.

– Какой там еще Сергей? Все мальчишки теперь плохие! – категорично заявила мать.

– Не все, Сережа славный мальчик, – отстаивала дочь своего друга.

– Знаю я этих славных с грязными нечесанными гривами и с папиросами в зубах! Твой Сережа наверняка такой же, – неоправданно заключила мать, давая понять Элле, что больше на эту тему она не желает с ней разговаривать.

Девочка была не рада, что поделилась с близким человеком. В дальнейшем она почти никогда не откровенничала с матерью.

*1. Что послужило поводом для того, что девочка решила рассказать матери о своей дружбе с Сергеем?*

*2. Правильно ли отнеслась мать к услышанному от дочери сообщению?*

*3. Как следовало бы матери в этом случае общаться с дочерью?*

4. Резко хлопнула дверь.

– Мать, – промелькнуло в сознании учащейся 1 группы Веры. – Опять будет нагоняй.

Растерянная, она стояла посередине комнаты и не знала, за что хвататься. Сегодня суббота, а она еще не убрала в квартире. Мать, закрыв за собой дверь, крикнула:

– Опять один компьютер на уме! Ты забыла, о чем я тебе говорила?

– Нет, я сейчас же, мамочка, все сделаю, только не ругайся… Но в эту минуту мать остановить было невозможно:

– Лентяйка, негодница, иждивенка!.. И когда только ты станешь самостоятельной?!

*1. Можно ли предъявлять требования к детям в такой форме и таким тоном?*

*2. Подумайте, как бы Вы говорили с Верой, оказавшись на месте матери?*

Ситуации общения со старшеклассниками

1. Родители Анны (15 лет) не видели ничего предосудительного в том, что она иногда проводит праздники среди одноклассников. Наступал Новый год.

– Мама, сегодня мы с одноклассниками хотим встречать Новый год у Сашиных родителей. Разреши мне пойти, – попросила Аня.

– Хорошо, встречайте, но поздно не задерживайся. Когда дочь возвратилась домой, она заметила, что мать не спит. Мать призналась:

– Я не сомкнула глаз до самого твоего прихода, прислушиваясь к каждому шороху.

– Если ты знала, что будешь так сильно волноваться, не надо было отпускать меня, – ответила Аня.

– Мать есть мать, она всегда волнуется за своих детей. А не пустить тебя я не могла: ты старалась бы казаться веселой с нами, а в мыслях все равно была бы с одноклассниками. Я тебе всегда доверяю, поэтому и отпускаю.

Девушка предполагала, что будет неприятный разговор по поводу ее позднего возвращения. Но мать отнеслась к дочери с пониманием и не испортила ей праздничного настроения. В ответ на доброжелательные слова матери Аня поцеловала ее и заверила:

– Я тебя никогда не подведу, за меня ты не переживай!

*1. В чем Вы видите воспитывающий характер общения матери с дочерью?*

*2. Какую роль сыграл в беседе с Аней доверительный тон матери?*

*3. Поняла ли дочь слова матери: «Мать есть мать, она всегда волнуется за своих детей»?*

2. Алина училась в 1 группе учреждения образования. Как-то перед Новым годом ее родителей пригласили в гости. Узнав об этом, Алина спросила:

– Мама, можно мы с одноклассниками встретим Новый год у нас дома? Мать резко возразила:

– Никакой встречи! Что за выдумка? Я всю жизнь наживала то, что у нас в квартире, а вы мне испортите вещи за один вечер: мебель исцарапаете и дорогую посуду перебьете.

– Все будет цело, мы же не маленькие, все девочки и мальчики воспитанные, – не унималась дочь.

– Знаю я этих «воспитанных» бритоголовых мальчишек. Они уже с пятого класса пьют и курят. Это не то, что в наши годы. Мы боялись матери слово

сказать, а ты просишь о каких-то гулянках, – категорично заключила разговор мать.

*1. Проанализируйте диалог матери и дочери. Права ли мать, не разрешив Алине встречать с одноклассниками Новый год в своей квартире?*

*2. Как бы Вы поступили в этом случае?*

3. В семье С. две дочери: Элла и Таня. Старшая, Элла, заканчивала колледж и готовилась поступать в педагогический университет. Младшая, шестиклассница Таня, фактически ничего не делала дома. Все домашние хлопоты ложились на плечи Эллы и матери.

Как-то Эллу встретила мать одноклассницы Тани и с укоризной сказала:

– Ваша Таня плохо влияет на мою дочь. По ее примеру девочка ничего не стала делать дома.

Элла ничего не ответила. Придя домой, она обратилась к матери с необычной просьбой:

– Разреши мне поговорить с тобой не как с мамой, а как с преподавателем.

– Разговор двух педагогов всегда полезен, – ответила мать шутя.

– В нашей семье один человек неправильно воспитывается. Таня совсем мало помогает по дому и может вырасти белоручкой. Об этом мне уже стали говорить люди.

Мать серьезно выслушала старшую дочь, потом заулыбалась и ответила:

– Сдаюсь! Давай разберемся вместе и распределим обязанности по дому так, чтобы Таня ежедневно участвовала в домашнем труде.

Вскоре обе девочки ежедневно стали затрачивать на домашние дела от 30 минут до часа. А в субботу все члены семьи вместе выполняли работу по дому.

*1. Проанализируйте создавшуюся семейную ситуацию. В чем была права старшая дочь в разговоре с матерью?*

*2. Как Вы оцениваете действия матери?*

*3. Подумайте, равномерно ли и разумно распределены трудовые обязанности по дому в Вашей семье.*

АФОРИЗМЫ ОБ ОБЩЕНИИ

…Дети тянутся к общению, от колыбели радуясь дружественной близости людей; не надо поэтому терзать их одиночеством, но вместе с тем не надо позволять и общаться без разбора с добрыми и злыми.

Я.А. Коменский

Воспитанник воспринимает вашу душу и ваши мысли не потому, что знает, что у вас в душе происходит, а потому, что видит вас, слушает вас.

А.С. Макаренко

Хорошо сказанное детям деловое крепкое слово имеет громадное значение, и, может быть, у нас так много еще ошибок в организационных формах, потому что мы еще и говорить часто с ребятами по-настоящему не умеем. А нужно уметь

сказать так, чтобы они в вашем слове почувствовали вашу волю, вашу культуру, вашу личность.

А.С. Макаренко

Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете.

А.С. Макаренко

Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения.

А. Сент-Экзюпери

Ребенок вовсе не стоит перед окружающим его миром один на один. Его отношения к миру всегда опосредствованы отношением человека к другим людям, его деятельность всегда включена в общение. Общение в своей исходной внешней форме, в форме совместной деятельности или в форме общения речевого или даже только мысленного составляет необходимое и специфическое условие развития человека в обществе.

А.Н. Леонтьев

Где-то в самом сокровенном уголке сердца у каждого ребенка своя струна, она звучит на свой лад, и чтобы сердце отозвалось на мое слово, нужно настроиться на тон этой струны.

В.А. Сухомлинский

Слово – тончайшее прикосновение к сердцу; оно может стать и нежным, благоухающим цветком, и живой водой, возвращающей веру в добро, острым ножом, ковырнувшим нежную ткань души, и раскаленным железом, и комьями грязи… Словом можно убить – и оживить, ранить – и излечить, посеять смятение и безнадежность – и одухотворить, рассеять сомнения – и повергнуть в уныние, сотворить улыбку – и вызвать слезы, породить веру в человека – и заронить неверие, вдохновить на труд – и привести в оцепенение силы души.

В.А. Сухомлинский

## 8. Границы в детско-родительских взаимоотношениях

Детям нужны родители, имеющие свои границы!

Мы часто слышим фразы: «Ребенок не знает границу», «У ребенка не построены границы», «Нужно ставить границы» и т.п. Но что означают эти фразы? Многие родители жалуются, что не могут «установить» границы ребенку, и потому у него их нет. Что делать, чтобы они появились? Что такое «границы» и какие они бывают? Нужны ли они вообще и для чего?

Действительно ли у некоторых детей нет границ или они не могут их найти?

На что обратить внимание родителям, если они предполагают, что с границами у ребенка есть трудности? Как помочь ребенку найти свои границы?

Личные границы – это понимание собственного «Я» как отдельного от других, что позволяет обособить наше внутреннее от внешнего мира. Это система правил, которые позволяют регулировать отношения человека с окружающими и поддерживать баланс между своими потребностями и потребностями других людей. Выстраивание личных границ помогает развитию способности к адаптации, формированию устойчивого «Я», социализации, безопасной коммуникации.

Личные границы предполагают следующее:

человек различает свое и не свое (например, свои чувства и чужие чувства);

вопросы «Где я, а где – не я?», «Что мое и почему чужое – не мое?». Полученные ответы формируют личность ребенка и основные стратегии взаимодействия с окружающим миром;

граница «выстраивается» до оптимальной и позволяет человеку адекватно взаимодействовать с миром и самим собой.

Границы помогают, с одной стороны, поддерживать устойчивость личности и сохранять психологическое благополучие, а с другой – считаться с интересами человека. Если границы не справляются с этой функцией, то общение имеет характер манипуляции либо агрессивного неуважения к личности.

Проблемы несформированности границ (недостаточной чувствительности к своим границам):

неспособность сказать «нет»;

зависимости (наркотическая, алкогольная, пищевая и т.д.);

неумение принимать отказы от других и уважать установленные ими рамки;

способность оказаться объектом манипулирования;

неспособность быть искренним;

неумение сближаться и налаживать близкие отношения:

неорганизованность и неумение довести начатое дело до конца и т.д.

Ребенок не рождается с готовыми границами!

Если у ребенка не сформируется четкое представление о том, где проходят его границы и границы других, тогда у него не разовьется умение владеть собой.

При наличии границ у ребенка формируются:

знание о себе (кто он и какой он);

способность самостоятельно делать выбор;

навыки саморегуляции и ответственность.

Какие бывают границы:

«мягкие», или размытые границы: выражаются в неумении говорить «нет», неуверенности, сомневающемся поведении,

«жесткие» – человек во всех ситуациях остается в своих границах, проявляет категоричность, ему сложно устанавливать доверительные отношения,

«гибкие» границы – могут меняться в зависимости от ситуации, когда присутствует баланс в понимании своих мыслей и чувств и другого человека.

Также границы бывают *физические* — это человеческое тело и пределы персонального пространства. Они начинают складываться на втором году жизни ребенка. До этого он привязан к маме, как бы является ее продолжением и еще не осознает свое тело.

*Психологические границы* – это понимание собственного «Я» как отдельного от других. Формируются на третьем году жизни, когда он учится обозначать и отстаивать свое место, территорию («Мое – это мое!»: ребенок забирает или не дает свои игрушки, кровать, понимает, где его, где мамино/папино). У ребенка появляется понимание, что родители могут чувствовать иначе, чем он.

Созреванию *внутренних границ* способствует здоровая сепарация (обособление) ребенка от матери. Когда мама всегда рядом и ее функция направлена только на удовлетворение потребностей ребенка, отделение не происходит: он чувствует собственное всемогущество, начинает хамить, грубить. Сепарация возможна, когда родитель способен сделать не так, как хочет ребенок, что часто вызывает агрессию или истерику. Данное противостояние необходимо для формирования внутренних границ ребенка – таким образом, он получает соответствующий опыт переживания для последующей адаптации и социализации. При этом родителям важно быть последовательными в процессе воспитания, следовать системе правил, а также различать воспитание и развлечение. Чтобы облегчить становление внутренних границ ребенка, можно использовать игровые формы, внешние опорные средства (колокольчик, песочные часы для прерывания просмотра мультфильмов, игры), переключение внимания ребенка.

*Социальные границы* развиваются в играх со сверстниками, социальных контактах. Ребенок знакомится с правилами игры, начинает понимать, что принадлежит ему, за что он несет ответственность.

Социальные *вертикальные* границы формируются в возрасте семи лет – это выполнение правил, понимание иерархии в отношениях обучающийся – преподаватель.

Социальные *горизонтальные* границы складываются в раннем подростковом возрасте, выражаются, развиваются во взаимоотношениях со сверстниками.

*Границы интимно-личностной сферы* возникают в старшем подростковом возрасте.

Человек, у которого сформированы здоровые физические границы:

не будет без спроса вторгаться на территорию другого;

не будет без согласования выбрасывать чужие вещи;

в конфликтной ситуации вместо физического насилия использует конструктивные способы решения вопроса, умеет словесно договариваться.

Человек со здоровыми психологическими границами:

понимает, что он отдельная от другого личность;

распознает свои чувства, мысли и желания, принимает мысли, чувства, желания другого.

Для защиты личных границ, сохранения собственного благополучия человек может применять следующие способы:

*физические:* уход или «выталкивание» противника с собственной территории;

*вербальные:* использование слов и реплик;

*когнитивные:* использование аргументов, умозаключений;

*эмоциональные:* крик, сильные эмоции, которые пугают противника.

Дети, которые не владеют навыками самостоятельного контроля и защиты личных границ, могут ябедничать, постоянно просить о помощи.

В ситуации установления границ родители могут использовать такие словесные примеры, как: «Мне это неприятно...»;

«Мне это не нравится...»;

«Я не могу этим заняться сейчас, потому что...» и т.д.

Слово «нет» важно проговаривать с уверенной и внутренне осознанной интонацией.

При установлении правил и границ для ребенка стоит учитывать его возраст, поскольку формирование произвольного внимания происходит к 6, 7 годам, то есть ребенок способен дольше удерживать внимание, а значит, осознавать слово «нет». Также важен личный пример родителей в установлении границ: нужно не руководить, а показывать на собственном примере (правило «нельзя брать вещи другого» выполняют и родители, и дети).

Для формирования границ в детско-родительских отношениях важно развивать одновременно у себя и ребенка умение управлять собой, навыки саморегуляции.

Саморегулирование – это способность:

успокаиваться;

собираться;

смотреть со стороны;

восстанавливать силы;

быть объективным: принимать происходящее;

действовать с той энергией, какая есть;

вновь обретать внутреннюю цельность.

Управлять собой – это значит научиться, заглянуть в себя, контакт со своими детьми со стрессом. Для этого подойдут различные упражнения: медитация, йога,

физические упражнения, гимнастика для мозга. В выстраивании границ важно сочетание твердости и доброжелательности.

Пирамида выстраивания границ:

спокойствие;

последовательность;

ответственность (с учетом возрастных особенностей);

внутренняя решительность и уверенность;

постоянное объяснение;

проговаривание и повторение.

В отношениях с ребенком использовать схему употребления «ты» и «я» как поощряющую коммуникацию:

«Ты», которое разрушает (судит, обвиняет), – когда другому говорят, что он не такой, как надо: «Ты невыносимый, когда орешь»;

«Ты», которое одобряет, – когда ребенку говорят, что он сделал хорошо, или об ответственности за свои поступки: «Ты можешь гордиться собой!»;

«Я», которое хвалит, – «Я горжусь тобой»;

«Я», которое просит, – «Я хочу, чтобы ты говорил со мной тише»;

«Я», которое выражает свои чувства и позволяет другому нас услышать, – «Мне не нравится, когда ты так кричишь».

В коммуникации важно использовать «Я-высказывания», говорить о плохом поступке, а не о личности ребенка, безоценочные высказывания. Фраза «Ты плохой, потому что ты не хочешь это делать...» приводит к формированию стыда и вины, поэтому в этой ситуации лучше сказать о поступке ребенка грамотно.

В процессе *выстраивания границ* родители могут столкнуться с определенными трудностями в поведении ребенка, поэтому будет важно осознать, что ему мешает.

В ситуации *социальной тревожности* нужно использовать все, что поможет ребенку ее снизить:

телесно-ориентированную терапию,

сближение с другими, позволяя ребенку возвращаться в зону комфорта, когда это необходимо,

сокращение времени проведения у экрана (компьютера, телефона, телевизора) в пользу реальных встреч,

общение с друзьями.

В случае *импульсивности или отсутствия торможения* следует учить ребенка терпеливо дожидаться своей очереди и управлять собой в присутствии других или в отношениях с другими:

поиграть, меняясь ролями, чтобы показать, что ощущает человек, когда его перебивают;

предложить различные игровые способы, помогающие дождаться своей очереди: подпрыгивать на месте или записывать на бумажке пришедшую в голову мысль, чтобы не забыть; дослушать музыку; использовать песочные часы;

показывать на личном примере родителей, как давать возможность высказаться всем по очереди (во время игры, за столом и т.д.);

делать дыхательные упражнения (приложение в смартфоне).

В ситуации *гиперактивности* нужно учить ребенка регулировать энергию и направлять ее в правильное русло в зависимости от ситуации и людей рядом. Можно использовать:

техники, которые помогут ребенку ощущать и понимать свое тело

(йогу, медитацию, дыхательные техники);

игровые упражнения (например, представить себя гоночной машиной, которой нужно затормозить);

сократить потребление углеводов и готовых продуктов;

создать условия для двигательной активности ребенка в соответствии с его потребностями.

В ситуации *отсутствия эмпатии* нужно помочь ребенку чувствовать и понимать другого. Помогут в этом:

чтение, просмотр фильмов с последующим обсуждением («Как ты думаешь, что он мог чувствовать? »);

проговаривание взрослыми своих эмоций «Я чувствую...», «Я радуюсь...» и т.д.;

обучение в повседневной жизни называть эмоции, которые появляются у разных людей.

Если ребенок общается с другими посредством насилия (как вербального, так и физического), значит, он еще не нашел другого способа высказаться.

<u>Причинами грубости могут быть:</u>

ребенок отвергнут или чувствует себя таковым;

с ним, как ему, кажется, несправедливо обошлись;

является предметом насмешек;

чувствует себя непонятым;

ребенка смутили, вызвали досаду, недовольство;

чувствует угрозу, что его провоцируют.

Какое бы чувство не скрывалось за грубостью (страх, гнев, стыд и т.д.), какой бы ни была ситуация, ребенок показывает нам, что он не справляется.

В данной ситуации родителю (взрослому) важно:

объяснить ребенку, что он плохо себя ведет (он не сам плохой!) и что именно над этим надо поработать;

показать ребенку, что он располагает другими возможностями кроме того, как драться, вместе с ним найти их и создать круг выбора;

подтверждать свое доверие, показывая ребенку, что у него все получится, ободрять его, указывая на достижения, даже мелкие («Я заметила, что ты сегодня продержался до 18 часов, никого не ударив. Видишь, ты способен на это!»).

<u>Роль внимания родителей в формировании границ ребенка.</u>

Ребенку важно чувствовать, что его:

слушают и слышат;

понимают и принимают;

наделяют ответственностью.

Для него важно *активное слушание*.

Для этого нужно:

установить зрительный контакт;

нейтрально и поощрительно, без критики, оценок, советов, выслушать рассказ ребенка;

задавать уточняющие вопросы, показывая этим, что вам интересно то, о чем он рассказывает;

стараться понять чувства ребенка.

Каждый день важно планировать время наедине с ребенком:

назначьте время, чтобы вы могли вместе заняться, спросите у ребенка: «Чем бы ты хотел сейчас заняться?»;

предоставьте ребенку возможность вести игру;

во время общения ни на что не отвлекайтесь (отключите телефон и т. д.);

для ребенка достаточно 20 минут полноценного времени качественного общения в день.

В то же время родителям важно оставаться самими собой и понимать, что дети не принадлежат только им. Хотите, чтобы они уважали вашу независимость – уважайте их. Предоставьте им соответствующую их возрасту свободу. Только что научившийся ходить ребенок исследует новое пространство

В школьном возрасте он хочет лучше познакомиться с окружающей местностью, подросток идет на первое свидание – очень важно не лишать человека права иметь свою жизненную территорию и делать свой выбор. Не вмешивайтесь в их частную жизнь и не переходите границы личного пространства без крайней надобности.

Лучший пример личного пространства ребенка – его комната или его место. Родителям важно своевременно научить его убираться и поддерживать там чистоту. Также в личное пространство входит время ребенка, одежда и внешний вид.

Не ломайте его под себя, но и сами не идите у него на поводу. Родители, которые целиком отдают себя ребенку и ничего другого в жизни не имеют, тем самым ему внушают, что вселенная вращается вокруг него. С самого раннего возраста ребенок должен усвоить, что есть время для мамы/папы, а есть время для него: например, в данный момент мама хочет почитать, а не играть с ним, и это нормально.

Дети – это зеркала, в которых родители видят собственное отражение: поведение, привычки, взгляды.

Важно помнить и выполнять основные законы уважения:

1. Не делать никому больно.
2. Всегда уважать чужое «нет».
3. Не выходить за установленные рамки.
4. Радоваться независимости других.

5. Печалиться, а не приходить в ярость, когда границы других не позволяют получить желаемое.

Предлагаем вам ответить на вопросы, которые помогут понять, соблюдаете ли вы законы уважения:

1. Обидев ребенка, признаете свою вину и просите ли прощения?

2. Когда супруг(а) или дети отказываются выполнять то, что вы хотите, начинаете ли вы раздражаться, манипулировать ими, демонстрировать полное невнимание к ним?

3. Спокойно ли вы воспринимаете стремление других оставаться самими собой?

Родителям важно помнить про собственные границы, уметь ценить свое личное пространство и таким образом научить детей понимать и ценить свои и чужие границы!

Детям нужны родители, имеющие свои границы!

## 9. Рекомендации родителям по формированию адекватной самооценки

Формирование самооценки – характерная особенность личности ребенка. Уровень развития самосознания и адекватность самооценки служат хорошим критерием для оценки психологического возраста человека и его психологических особенностей, в том числе и каких-либо отклонений и проблем.

Рассматривают самооценку как адекватную/неадекватную соответствующую/несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям человека.

При оптимальной, адекватной самооценке ребенок правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые, в разных ситуациях – учебных, бытовых и других – общаются с ними. Конфликтные ситуации, в которых оказывается человек, очень часто являются следствием его неправильной самооценки.

1. Помните, что ребенок – это самая большая ценность, любите и принимайте его таким, какой он есть.

2. Уважайте в своем ребенке личность, воспитывая в нем чувство достоинства, хвалите, поощряйте, одобряйте ребенка, создавая положительную эмоциональную атмосферу вокруг него.

3. Отмечайте даже незначительные успехи своего ребенка.

4. Создавайте ситуации успеха.

5. Дайте возможность выговориться ребенку и тем самым превратить недовольство в душе в слова.

6. Четко обозначьте словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

7. Смоделируйте выход из ситуации.

8. Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен в подростковом возрасте, а чувства, спровоцировавшие его, могут быть заложено в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.

9. Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства.

10. Кроме того, подростки должны четко знать, что есть три момента, ограничивающие их деятельность:

этого требует безопасность и есть угроза здоровью;

это угрожает их или родительской собственности;

этого требует закон и порядок социальной приемлемости.

И родители в сотрудничестве с учреждением образования должны способствовать тому, чтобы у подростков сформировалась правильная шкала ценностей, адекватная самооценка и самоуважение.

## 10. Уверенное поведение вашего подростка

Уверенное поведение можно охарактеризовать как «золотую середину» не отрезке, крайние точки которого именуются «агрессивное поведение» и «неуверенное поведение».

Агрессия и неуверенность, имея в своей основе тревожность, не являются продуктивными способами самореализации, а напротив, невротизируют человека и его окружение.

Уверенное поведение позволяет человеку без излишнего беспокойства отстаивать свои интересы, свободно выражать свои чувства и не ущемлять при этом права других. Возможность действовать уверенно способствует возрастанию чувства самоуважения.

Факторы, препятствующие формированию уверенности.

Особенности воспитательного подхода, такие, например, как изнеживающее «оранжерейное» воспитание или чрезмерная требовательность и строгость к ребенку, способствуют формированию неуверенности и нерешительности, чрезмерной робости, пугливости, неумению отстаивать свои интересы, несамостоятельности, пассивности и беспомощности.

Особенности личности самих родителей. Ребенок растет, подражая своим родителям. Имея перед глазами пример застенчивого, малообщительного или агрессивного взрослого, дети демонстрируют аналогичное поведение.

Индивидуальные особенности ребенка, такие как: повышенная тревожность и склонность к страхам, замкнутость, вызванная трудностями установления контактов, чрезмерная чувствительность к критике и неудачам и прочее.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос уверенным человеком, начните с себя. Практически каждый может приучить себя последовательно развивать навыки уверенного поведения и вместе с ними – чувство собственного достоинства. При этом человек приобретает опыт в разрешении конфликтов, не позволяя накапливаться гневу, раздражению, чувству вины. По мере роста уверенности улучшается самочувствие, отступают психосоматические симптомы (головная боль, расстройство желудка, удушье и т.д.), отпускает чувство тревоги, лучше становится настроение.

Вы достигли цели в формировании уверенного поведения, если Вы говорите без заминки, естественным для себя тоном и достаточно громко, не избегайте смотреть на собеседника, охотно обсуждаете предложенную тему, открыто даете знать о своих чувствах (гнев, любовь, сожаление…) и высказываете свое мнение (согласие или несогласие), считаете себя равным остальным и не причиняете боль ни себе ни другим.

Помогите своему ребенку обрести уверенность в себе и усвоить навыки уверенного поведения.

Старайтесь наполнить повседневное общение доверительностью: говорите ребенку о своих чувствах и побуждайте его делать то же. Будьте внимательным

слушателем. Любите ребенка и демонстрируйте эту любовь. Пусть ребенок каждый день знает, что Вы цените его потому, что он есть, и таким, какой он есть.

Повышайте самоуважение ребенка. Интересуйтесь его мнением по поводу происходящего, высказывайте и демонстрируйте уважение права на свою точку зрения.

Укрепляйте уверенность ребенка в своих силах. Поощряйте проявления самостоятельности, показывайте, что Вы цените усилия, а не только результат. Помогите ребенку достичь мастерства в каком-нибудь деле, которое ему особенно нравится.

Подавайте ребенку пример конструктивных критических высказываний: постарайтесь преобразовать привычную критику из бесплодного обсуждения ошибок в конструктивные сообщения, отражающие ваши чувства к его потребностям: «когда ты делаешь.., я чувствую.., и я хотел бы, чтобы ты…».

Если Вам трудно быть образцом уверенного поведения, постигайте эту науку вместе с ребенком: наблюдайте за поведение социально уверенных людей, обращайте внимание на «язык» их тела и их слова.

Проконсультируйтесь с психологом, психотерапевтом, если Вашего ребенка терзают страхи или тревога, трудно дается общение, и он страдает от этого.

Обучите ребенка навыкам персональной безопасности: объясните и убедитесь, что ребенок усвоил, как вести себя в проблемных ситуациях (что делать, если он потерялся, как отвечать на звонки и обращения незнакомцев, просить о помощи окружающих и т.д.).

Будьте ребенку другом: пусть ребенок чувствует, что если он поделится с Вами своими трудностями, опасениями, то не будет осмеян, отвергнут, оставлен один, наказан, а вместе Вы сможете справиться с любой проблемой.

## 11.Подростки и развод родителей

Рекомендации родителям «Как сказать об этом подростку».

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

Рекомендации для родителей: «Прощание с подростком после встречи с ним».

1. Постарайтесь поселиться поближе к детям, чтобы быть максимально доступным для них.
2. Чтобы привыкнуть к свиданиям с детьми, требуется длительное время. Не подгоняйте себя.

3. Не притворяйтесь, что чувствуете себя великолепно, когда на самом деле у вас ужасное настроение. Дети чувствуют, каково вам и в результате могут решить, что им тоже не следует выглядеть грустными.

4. Приучайте детей к тому, что бывают смешанные чувства.

5. Не запрещайте детям при расставании проявлять свои чувства и эмоции, лучше просто напомните о радостной встрече, которая их ожидает.

6. Критика в адрес бывшего супруга только усилит напряжение.

7. Поставьте детей в известность о том, что иногда вы не сможете с ними встречаться и, по возможности, обсудите с ними эту ситуацию.

8. Не хвалите детей за то, что они не выказывают никакого расстройства и скрывают свои истинные чувства.

9. Будьте внимательны к эмоциональному состоянию ребенка.

Рекомендации родителям: «Когда один из родителей покидает семью».

1. Длительное расставание родителей и детей приводит к эмоциональному отдалению.

2. Помните о том, что ваш оставшийся гнев на бывшего супруга может послужить препятствием для его встреч с детьми.

3. Если одного из родителей жизнь детей больше не интересует, не стоит его защищать, лучше признать правду.

4. Желательно, чтобы отношения детей с бабушкой и дедушкой в результате развода не пострадали.

5. Если ваш ребенок идеализирует отсутствующего родителя, пусть это вас не пугает, так как рано или поздно у него развеются иллюзии.

6. Детям нужно слышать три вещи: сопереживание по поводу их чувств, правдивое выражение вашего мнения и слова поддержки.

7. Злобные комментарии в адрес одного из супруга могут вызвать у детей встречную вспышку эмоций.

8. Если получилось так, что вы стали отсутствующим родителем, который не имеет возможности быть рядом, пересмотрите свои причины такого «отсутствия». Делайте все возможное, чтобы встречаться как можно чаще, посылайте им открытки, звоните по телефону, показывайте как вам дороги дети.

Рекомендации родителям: «Как познакомить подростка с вашим новым партнером».

1. Вы можете представить детям своего нового партнера, если уверены, что у вас с ним сложились серьезные продолжительные отношения.

2. Постарайтесь понять, что побуждает вас к тому, чтобы познакомить детей со своим новым другом. Лучше не знакомить детей с тем, кто, возможно, не станет и вашим супругом.

3. За несколько недель до знакомства вы можете оповестить детей о своих планах. Это даст вам время понять их интересы и чувства.

4. Если ребенок спрашивает о ваших планах по поводу брака с этим человеком, то скажите ему правду.

5. Будет правильно, если вы расскажите ребенку о том, как вам хорошо вместе с новым любимым человеком. Этим вы подтвердите то факт, что старый брак себя исчерпал.

6. Не внушайте детям, что они по отношению к новому человеку должны чувствовать то же самое, что и вы. Лучше подождите, пока дети спонтанно не выразят свои чувства.

7. Помните, главное – это ваши дети. Проводите с ними время отдельно. Если вы вступили в новый брак, то детям придется приспосабливаться к новой ситуации, хотя полезно иногда проводить время только с ними.

Рекомендации родителям: «Чувства подростка к отчиму (мачехе)».

1. Уделяйте время каждому ребенку отдельно. Помогите им отсортировать положительные и отрицательные эмоции и чувства по отношению к отчиму (мачехе). Проявляя терпение и терпимость, вы сможете раскрыть подлинные чувства детей.

2. Чем младше ребенок, тем вероятнее, что он привыкнет к отчиму (мачехе).

3. В семье с неродным родителем следить за дисциплиной должен родной родитель (особенно, если дело касается наказания).

4. Скрытая злоба проявляется как боль или печаль. Чтобы добраться до глубинных чувств детей, от родителей требуется сопереживающий отклик.

5. Учите детей, как распознавать смешанные чувства, возможно, многие не знают, что одновременно могут возникать противоположные чувства и что это нормально.

6. Не пренебрегайте мнением ребенка.

7. Если новый супруг не причиняет вашему ребенку (детям) вреда, то не стоит критиковать его в присутствии ребенка.

8. Не угрожайте детям, что вы отвергнете и покинете их.

9. Если новый супруг не совсем (не сразу) нравиться вашим детям, не стоит убеждать их, что в этом случае, вы просто будете проводить большее время с ними. Желательно не давать слишком большую власть детям над ходом событий. Необходимо сделать все возможное, чтобы они научились ладить с вашим новым супругом.

Общие рекомендации.

1. Заверьте ребенка, что вы его любите, он вам нужен, и вы его не бросите. Делайте это неоднократно.

2. Если вы куда-то уходите, и ребенок остается с кем-то другим, оставьте номер телефона, по которому вас можно найти, чтобы ребенок мог туда позвонить.

3. Поставьте своего ребенка в известность о разводе до того как это произойдет.

4. Понятно и доходчиво, соответственно возрасту объясните детям причины развода.

5. Убедитесь в том, что ваш ребенок понимает то, что вы ему объясняете.

6. Ставя ребенка в известность о разводе, объясните, заверьте его, что он тут совершенно ни при чем. Он не мог и не сможет ничего сделать. Развод – это решение, которое принимается взрослыми, а не детьми.

7. Предоставьте ребенку не одну возможность выяснить ситуацию с обоими родителями: задать вопросы, поговорить о своих чувствах.

8. Дайте ребенку возможность в период развода оставаться в тесном контакте с обоими родителями. Не принуждайте ребенка выбирать одного из вас.

9. Дайте ребенку время все обдумать и «переварить».

10. Признайте право ребенка питать особые теплые чувства к вашему бывшему партнеру по браку, даже если они не схожи с вашими.

11. Побуждайте ребенка выражать свои мысли и чувства. Легче это делать в совместных играх и занятиях.

12. Дайте ребенку четко понять и усвоить, что вы всегда останетесь его родителями и будите о нем заботиться. Партнеры по браку могут разойтись, но расстаться с детьми родители не могут.

13. Если вы уходите из семьи, то заверьте ребенка что вы его любите, и он всегда останется в вашей жизни. Не давайте обещаний, которые не будут выполняться. Это «разобьет» ребенку сердце.

14. Заверяя ребенка в том, что он вам дорог, и вы его не покинете, дайте ему понять, что вы не позволите ему распоясаться и пренебрегать правилами поведения. Должна быть последовательная, рациональная дисциплина.

15. Если родитель не хочет поддерживать отношения с ребенком, он должен объяснить что причина этого кроется не в ребенке.

16. После развода важно предоставить детям время быть детьми и не взваливать на них огромную ношу различных проблем.

17. Выделите время специально для себя и своего ребенка, чтобы просто посидеть с ним, поговорить, а главное, чтобы укрепить в нем чувство уверенности и собственного достоинства.

18. Постарайтесь обеспечить ребенку спокойный, размеренный и предсказуемый, домашний режим. Постарайтесь вносить в привычную жизнь ребенка как можно меньше изменений.

19. О встрече с родителем, который теперь живет отдельно, лучше предупреждать ребенка за несколько дней. Лучше если это будет определенный распорядок.

20. Будьте внимательны к своему эмоциональному состоянию и эмоциональному состоянию своего ребенка.

## 12. Памятка для родителей по повышению мотивации обучения у подростка

1. Четко ставьте цели перед подростком: чего хотим добиться, какими знаниями обладать.

2. Определяйте и оглашайте сроки реализации поставленной цели (когда я это исправлю, выучу).

3. По возможности, определяйте прикладную направленность обучения. (Зачем мне это надо знать, как я это применю в жизни?).

4. Четко и своевременно отслеживайте результаты деятельности собственного ребенка в процессе всей работы (учебы).

5. Предъявляйте посильные требования к подростку («Зато ты можешь …»).

6. Разработайте приемы поощрения (похвала при всей семье). Хвалите за дело – стимулируйте мотивацию.

7. Позитивно, регулярно поддерживайте подростка. Доброе слово и дельный совет лучше порицания.

8. Формируйте положительный стимул. Наказание положительных эмоций не вызывает.

а) «выучишься – поступишь в ВУЗ»;

б) «ты же не хочешь огорчить родителей»;

в) «ты же хочешь, чтобы тебя уважали»;

г) «ты способен» (сдать, выучить, написать).

9. Так как ведущая деятельность подростка – общение, группирование, обучение должно происходить через общение. Оцените положительные действия ребенка, спросите мнение по предмету, обсудите с ним предмет.

10. Не сравнивайте результаты обучения вашего подростка с ребятами из группы, это может привести к раздражению.

## 13. Родителям о мотивации к учебе у подростков

После выдающихся успехов ребенка в начальной школе родители могут быть растеряны, когда сталкиваются с нежеланием своих детей-подростков учиться. В этой статье мы попробуем разобраться, почему в подростковом возрасте может снизиться или даже совсем пропасть мотивация к учению, и что вы, уважаемые родители, можете сделать, чтобы справиться с такой ситуацией.

Мотивация изменчива и не является чем-то постоянным в жизни человека. Мотивация – это желание и готовность что-либо делать, а учебная мотивация – частный вид мотивации, включенный в деятельность учения, учебную деятельность.

В начальной школе детей мотивирует учиться сам процесс получения новых знаний – увлекательный урок всегда будет вызывать у младшего школьника заинтересованность.

Затем фокус внимания подростков смещается на другие потребности. Окружающим взрослым важно признать: в списке жизненных задач подростка учеба стоит далеко не на первом месте. Дело здесь вовсе не в лени или глупости, а в особенностях возраста, понимание и знание которых может помочь выстраивать диалог с ребенком спокойно и без упреков.

Познание других и самого себя. Ведущая деятельность в подростковом возрасте – общение со сверстниками, а ключевая задача этого периода – выстраивание отношений с окружающими, Для решения этой задачи важно научиться лучше понимать себя, поэтому подростки часто экспериментируют, пробуют себя в разных социальных ролях, нередко испытывая границы родителей и учителей на прочность.

Самоанализ и избирательность. Естественно, в жизни подростка существует не только общение. Хотя учебный процесс уходит на второй план, внутри взрослеющего человека возникают важные перемены. Он начинает и продолжает пропускать через фильтр внутренних формирующихся ценностей и собственных взглядов все, что впитывал из окружающего мира. Это значит, что на протяжении подросткового периода у ребенка может появляться стойкий интерес к одному или нескольким предметам. В отличие от начальной школы, такой интерес в меньшей степени связан с увлекательностью занятия, а развивается по мере накопления знаний, он более стабилен, основан на внутреннем анализе подростка.

Актуальность знаний и навыков. Заставить подростка учиться, скорее всего, не получится. Такие меры родительского «воспитания», как тотальный контроль, лишение гаджетов и других благ, могут серьезно подорвать доверительные отношения. Самый вероятный результат — подросток станет скрывать от вас свои проблемы, будет обманывать, может начать прогуливать занятия.

Подростку важно показать миру и доказать самому себе свою взрослость, быть принятым сверстниками и признанным старшими. Невозможно вложить в его голову желание стремиться к новым знаниям – оно должно появиться изнутри,

в крепкой связке с его самопознанием и самореализацией в том, что для него сейчас важно.

Вместо попыток создать хорошего и правильного подростка вы можете поддерживать своего ребенка в решении важных возрастных задач, тем самым «освобождая место» для интереса к учебе и развитию.

Перечислим, что нужно для того, чтобы поддержать подростка и помочь появиться интересу к чему-то нужному.

Терпение. Нужно иметь в виду, что поддержка – это постоянный и длительный процесс. Не стоит рассчитывать, что через 1-2 недели каких-то нововведений подросток начнет с удовольствием «грызть гранит науки» И погрузится во что-то полезное и интересное или, увлекшись чем-либо, через некоторое время не переключится на более важную для него ситуацию.

Доверие. Пробуйте ненавязчиво разговаривать и расспрашивать о предметах, которые его интересуют, о его отношениях со сверстниками и взрослыми. Делитесь своим позитивным и негативным опытом учебных лет, ситуациями, из которых вам было просто или сложно найти выход. Старайтесь не оценивать подростка, не сравнивать его неудачи или успехи с успехами других ребят или своими собственными.

Родителям следует помнить, что подросток может быть расстроен, недоволен, разозлен событиями, которые кажутся вам незначительными. Ваше принятие его состояний («Я вижу, как ты расстроен», «Я понимаю, что ты сейчас злишься», «Могу поверить, что ты сейчас уставшая») станет хорошим фундаментом в доверительных отношениях.

Никогда не критикуйте и не выясняйте отношения с подростком в присутствии третьих лиц. Формулируйте критику конструктивно, в рамках конкретной ситуации, озвучивайте свои ожидания, сравнивайте их с ожиданиями подростка, проговаривайте пути решения проблемы. Старайтесь не допускать обесценивания, ведь фразы вроде «Ты никогда ничего не добьешься», «Такая ленивая, как ты, не сможет ничего достичь» никак не способствуют учебной мотивации.

Помощь. Иногда ваша самая главная поддержка — это признание собственной беспомощности и возможность (как родителю, так и самому подростку) обратиться за помощью к специалисту, создание сети поддержки профессионалов и взрослых, которым можно доверять.

Такие проблемы, как конфликты с родителями, педагогами, сверстниками, буллинг, травмирующие события (например, развод родителей, утрата, переезд, перемена места учебы, насилие), сильные эмоциональные перегрузки, слишком большая нагрузка в учебном заведении, изменения физиологического состояния могут повлиять на мотивацию подростка и потребовать вмбешательства профессионалов.

Если в течение 1–2 месяцев вы наблюдаете следующие изменения поведении ребенка, то, возможно, пришло время обратиться за помощью к психологу:

снижение продуктивности: оценки стали хуже, подросток быстрее

устает и меньше успевает;
стереотипность, отсутствие гибкости в поведении;
появились навязчивые движения, тики, заикание;
ребенок меньше общается с одноклассниками и друзьями;
педагоги отмечают снижение или отсутствие инициативы на занятии;
больше волнуется и тревожится;
избегает каких-либо видов деятельности или пространств;
перестал следить за внешним видом;
привлекает к себе внимание любым способом;
одногруппники смеются над ним или избегают его.

Самостоятельность. Подростку важно, чтобы взрослые воспринимали его как равного. Покажите своему ребенку, что верите в его собственные силы и готовы менять правила, которые существовали для него в то время, когда он был младше. Это могут быть новые обязанности, в награду за которые он может получать новые, «более взрослые», бонусы (например, пересмотр свободного вечернего времени для прогулок, самостоятельное перемещение по городу и т.д.).

Помогайте ему, только если он просит, и даже тогда не предлагайте готовых решений, а уделите внимание анализу ситуации, проблемы и дайте возможность придумать выход самостоятельно или с вашей поддержкой («Как можно было бы с этим разобраться?», «Чем я могу тебе помочь?», «Что ты сам думаешь об этой ситуации?», «Как думаешь, что будет, если ты...»).

Согласованность. Родителям и всем взрослым, окружающим подростка, необходимо договориться об одинаковых требованиях к обучению и критериях оценки. Поддерживайте контакт с педагогами и сверяйте свои ожидания от учебы с ожиданиями самого подростка и преподавателей.

Если подросток сталкивается с тем, что при выполнении одной и той же задачи все предъявляют к нему разные требования, ему тяжело понять, что именно нужно делать, а это снижает мотивацию к обучению и повышает вероятность того, что он будет либо отказываться от выполнения задач, либо выбирать самый легкий путь.

Цель. Стоит понимать, что целеполагание (умение определять и ставить перед собой цели) – это то, что не развивается у ребенка само собой. Учитесь сами и помогайте подростку учиться ставить перед собой адекватные и достижимые цели. Этот навык принесет пользу ему и в образовательном процессе, и во взрослой жизни. Пробуйте ставить небольшие цели для себя и для подростка и помогать друг другу в достижении этих целей, поощряя себя и ребенка за результативность. Хорошим ресурсом для родителя в этом может быть модель SMART, которая помогает проверять цель на адекватность, значимость, выполнимость и конкретность.

Продумайте вместе пошаговый путь достижения цели: например, начать с конкретного результата (отметка) по конкретному предмету за определенный промежуток времени. Важно обсуждать, к кому и за какой помощью может

обратиться подросток на пути к своей цели. Поощряйте подростка за любое достижение, обсуждайте неудачи, разрабатывая способ преодоления препятствия.

Личный пример. Портрет «взрослого человека» подросток, в первую очередь, видит в родителях. Задумайтесь, ожидаете ли вы в первую очередь от себя таких же достижений, изменений, развития, каких требуете от своего ребенка? Присмотритесь к тому, как вы ставите перед собой цель и насколько уверенно и осознанно к ней идете, насколько вас как родителя, профессионала, взрослого человека можно назвать мотивированным. Если взрослый ожидает от подростка стремления к знаниям, старательности, активности, мотивированности, то и самому родителю необходимо регулярно уделять внимание собственному развитию, демонстрируя поведение, которое он хочет видеть у своего ребенка.

Дорогие родители! Вам необходимо понять: до тех пор, пока у подростка будут остро стоять неразрешенные задачи, связанные с его потребностью в безопасности, принятии, общении со сверстниками, учебный процесс не станет зоной его активного внимания, а без адекватного примера взрослого, стремящегося к достижению цели, он не сможет рассмотреть пользу такой линии поведения. Поэтому доверительные отношения с подростком, понимание его проблем и потребностей, создание пространства для диалога, поощрение самостоятельности, адекватность требований, участие родителя и его активный личный пример будут служить хорошей почвой для поддержания мотивации подростка к собственному развитию.

## 14. Компьютерная зависимость подростков

Компьютерные игры полезны, когда используются в качестве смены деятельности, для того, чтобы снять напряжение, отвлечься от чтения, писания, физической нагрузки и т.д. При чрезмерном пристрастии подростков к виртуальным играм, они становятся «камнем преткновения» на пути духовного и физического развития.

Подростки стремятся максимально использовать возможности компьютерной техники, так как их стремление к разнообразию контактов и расширению информационного пространства соответствует особенностям возраста. Но чрезмерное увлечение виртуальными играми приводит к возникновению компьютерной зависимости. В результате продолжительного пребывания за компьютером в ущерб общению с близкими, сверстниками деформируется психика подростка, а так же ухудшается его физическое состояние.

Вот некоторые симптомы компьютерной зависимости:

равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, мероприятиям;

неоправданно частая проверка электронной почты;

чрезмерно длительное пребывание за компьютером;

быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором;

«выпадение» из реального времени;

визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;

неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;

постоянные или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственные;

погружение в Интернет как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности;

приоритет пребывания в Интернет над всеми остальными видами деятельности и общения;

нарушение обещаний в отсутствие взрослых не входить в Интернет;

отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.

Если у ребенка наблюдается 3-4 симптома, то это свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

<u>Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости.</u>

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.

2. Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействуйте и поощряйте его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестом.

3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.

4. Личный пример в использовании возможностей компьютера: делайте акцент на применение компьютера в своей работе, используйте в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививайте навыки культуры общения с современной техникой.

5. Культивирование чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание ухода в виртуальный мир.

6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-line.

## 15. Интернет глазами ребенка. Правила безопасности

Реальность, в которой живут современные дети и подростки, несравнима с той, в которой воспитывались их родители.

Скорость освоения новых технологий не имеет аналогов в прошлом. Дети все больше и больше времени проводят в Интернете, используя навыки, которым они быстро обучаются у своих сверстников: интерактивные средства для игры, общения, прослушивания музыки, размещения фотографий, написания блогов и поиска новых людей для общения в интерактивном режиме.

Использование разнообразных информационных ресурсов оказывает значительное положительное воздействие на развитие детей – это увлекательно, это обучает и социализирует. Но не все понимают, что эти же средства могут представлять потенциальную угрозу в зависимости от того, как осуществляется их использование.

Большинство взрослых мало знают о том, что делают их дети в Интернете и как они это делают. Далеко не каждый понимает, чего нужно остерегаться в безграничном цифровом пространстве Интернет. И для того, чтобы обезопасить ребенка необходимо понимать какие угрозы существуют и как их избежать в случае возникновения нестандартных ситуаций.

**С какими угрозами могут столкнуться дети в сети Интернет?**

**1. Электронные риски**

Электронные риски – это вероятность столкнуться с хищением личной информации и/или подвергнуться атаке вредоносных программ. Вредоносные программы — это вирусы («троянские кони», «черви», «боты»), программы слежки и т.д.

Такие опасные файлы могут попадать на ваш компьютер посредством посещения сомнительных веб-сайтов и скачанных с них файлов, из электронной почты через полученный спам (нежелательные электронные письма, содержащие рекламные материалы), при помощи электронных носителей (CD, USB-флэш-накопитель), через беспрепятственный доступ к нежелательному контенту (содержание Интернет-страниц).

Необходимо знать! Вплывающие предложения с текстом: «Установи это бесплатно» следует игнорировать и ни в коем случае не нажимать на стрелочки и кнопочки.

**2. Контентные риски.**

Информация нежелательного характера, которая несет в себе контентные риски, – это различные тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы, содержащие противозаконную, неэтичную и вредоносную информацию. Существует различные виды опасности для детей.

✔ *Суицид-сайты, сайты-форумы потенциальных самоубийц*. На данных сайтах можно встретить на первый взгляд «безобидные слоганы»: «Лучшие вещи в жизни с буквой «с» «Семья суббота секс суицид»; песни с содержанием «…мы ушли в открытый космос, в этом мире больше нечего ловить»; вопросы: «сколько

унылых будней ты готов еще так просуществовать?»; картинки: рельсы, надвигающийся поезд с надписью «этот мир не для нас»; фото: дети на крышах с надписью «мы – дети мертвого поколения», которые так или иначе приводят к мысли о самоубийстве.

В «ВКонтакте» размещено множество групп, в чьих названиях присутствует слово «кит»: «Киты плывут вверх», «Космический кит», «Белый кит», «Китовой журнал», «Море китов», «Океан китов», «Летающий кит» и т.д. Данные группы также относятся к группам суицидального характера.

Существует такое понятие как **«выпиливание».** Так на сленге, присущем именно этому контенту, говорят о суициде. Например, в закрытой группе F57 написано: *«Люди. Го (go – ход, to go – идти.) выпиливаться. Осталось 38 дней из 50. Жду в л.с. (личное сообщение).*

Группа «Разбуди меня в 4:20» зазывала детей к «китам». Заходя в эту группу необходимо щелкнуть по ссылке «Темная сторона», прочитать пару-тройку «темных» постов и получить приглашение, только теперь уже заглянуть надо в группу под названием «В мертвых найках». И так дальше и дальше, пока ребенок не получит приглашение в закрытую группу. Там «мелкая формальность», она описана в объявлении: «ВНИМАНИЕ! Если вы хотите вступить в группу, то у вас должен быть указан возраст 18 и более лет, либо не указан вообще». И дальше следуют названия групп с такими правилами: #f57 #f58 #тихийдом #рина #няпока #киты #морекитов.

*Этот знак можно встретить во всех закрытых, да и во многих открытых группах, уделяющих много вопросов теме суицида. Этот же знак можно увидеть на стенах высоток, откуда падают несовершеннолетние, которые были вовлечены в «группы смерти». Если внимательно вглядеться, читается по горизонтали слово «оно».*

Есть объяснение в еще одной закрытой группе, которая, если смотреть с точки зрения функциональной, — самая фундаментальная в тематике суицидов. Это — «Тихий дом», в ней сказано*: «Тихий дом 27 дек 2015. f56,57,58 — это не просто цифры, это даты смертей в библии, тихий дом — ад, и место хранения всех знаний, а море китов — море трупов».*

✔ *Наркосайты.* Интернет пестрит новостями о «пользе» употребления марихуаны, рецептами и советами изготовления наркотиков. В социальных сетях можно найти группы, которые продают наркотики и указывают места, где их можно купить, или найти, так называемые места «закладок». Пропагандируется табакокурение, употребление алкоголя.

✔ *Сайты, разжигающие национальную рознь и расовое неприятие (экстремизм, национализм, фашизм).*

✔ *Сайты порнографической направленности.*

✔ *Сайты, пропагандирующие экстремизм и насилие, содержащие прямые угрозы жизни и здоровью школьников от незнакомцев, предлагающих личные встречи, а также различные виды мошенничества.*

В социальной сети «ВКонтакте» существуют группы под таким названием как «Вписки», где незнакомые люди предлагают пообщаться, встретиться, у кого-либо в квартире и «весело провести время». Данные встречи, как правило, сопровождаются употреблением алкоголя, наркотиков, что в свою очередь, также приводит к негативным последствиям.

✔ *Секты* (виртуальный собеседник может повлиять на мировоззрение подростка).

Перечисленный выше контент сложно отслеживать, он может скрываться под вполне безобидными названиями, однако его не сложно заблокировать в настройках браузера (функция «родительский контроль»), либо при помощи специальных программ.

**Коммуникационные риски или риски общения в сети Интернет**

Интернет – это среда для общения, где существует много инструментов, позволяющих организовать места для общения – социальные сети, блоги, чаты, форумы, списки рассылки и пр. Примерами коммуникационных рисков могут быть:

✔ *Интернет-хулиганство, киберпреследование, киберзапугивание (кибербуллинг)*. Кибербуллинг – психологическое насилие в сети, информационное преследование со стороны сверстников, проявляющееся в виде издевательств, насмешек, запугиваний, прочих действий, которые негативно влияют на психическое состояние ребенка. Свободное владение необходимыми технологиями позволяет «агрессорам» создавать именные сайты оскорбительного содержания, распространять слухи, выкладывать фото или видеоматериалы, унижающие достоинство гонимого, или заниматься от его имени кибертерроризмом, что угрожает безопасности ребенка. У него создается ощущение безысходности, даже дома его не оставляет чувство тревоги, он впадает в депрессию. Информационная атака может привести к суициду.

✔ *Знакомства в Интернете и встречи с Интернет-незнакомцами.*

Общаясь в сети, дети могут знакомиться, общаться и добавлять в «друзья» совершенно неизвестных им в реальной жизни людей.

Социологические опросы об информационной безопасности детей-подростков в Интернет-сети приводят следующие данные о контактах: родственники – 43 %; виртуальные друзья – 21%; незнакомые люди – 36%. Однако по большому счету виртуальные друзья – тоже незнакомцы. Таким образом, большую часть своего времени в сети дети уделяют общению с посторонними людьми, делятся своими переживаниями, секретами, планами. В таких ситуациях есть опасность разглашения ребенком личной информации о себе и своей семье. Каждое слово, каждая выложенная фотография, каждое действие в сети могут быть использованы против ребенка, и представляет собой благодатную почву для шантажа в будущем. Не говоря уже о том, что опубликованная информация может задеть и родителей.

Особенно опасным может стать установление дружеских отношений с ребенком с целью личной встречи (груминг), вступления с ним в сексуальные

отношения, шантажа и эксплуатации. Обман детей возможен, так как при общении в интернете не всегда точно можно сказать, кто на самом деле является твоим собеседником. Кстати, часто этим приемом пользуются педофилы, которые общаются с детьми от лица другого «ребенка» и предлагают встретиться в реальной жизни.

✔ *Вредные игры.*

Множество игр связано со сценами насилия, крови, психотропной атмосферой. В on-line игре используют голосовой или текстовой чат. Под видом миленькой ведьмы или смелого рыцаря может оказаться извращенец. О чем он может говорить с несовершеннолетним? Придуманный мир игры разнообразен, в нем можно многое себе позволить. В этом мире нет необходимости искать пути самореализации, легко общаться с противоположным полом, и главное, можно проживать жизнь снова и снова. Происходит полное погружение в виртуальный мир, реальная жизнь отходит на второй план и может возникнуть проблема игровой зависимости, которая являет собой форму сильной психологической привязанности к игре, в компьютерном варианте – вплоть до желания жить в виртуальном мире. Возвращение в реальный мир связано исключительно с удовлетворением естественных потребностей, общение с живыми людьми сведено к минимуму.

**Потребительские риски**

Сюда относится хищение персональной информации с целью кибермошенничества. Хищение конфиденциальных данных может привести к тому, что мошенник незаконно получает доступ и каким-либо образом использует личную информацию пользователя с целью получить материальную прибыль.

*По информации пресс-службы Министерства внутренних дел Республики Беларусь в 2020 году зафиксировано 25,5 тысяч преступлений в сфере высоких технологий. Из них 23,5 тысячи – хищение денег с использованием компьютерной техники. Самое распространенное – когда звонят в мессенджерах (приложения для переписки) якобы из банка и под разными предлогами разузнают реквизиты, пин-код, трехзначный код на оборотной стороне карты.*

Сваттинг – это новый для Беларуси вид преступления. Хулиганы-геймеры отправляют в экстренные службы ложное сообщение об опасности от имени другого игрока. Во-первых, ложные сообщения отвлекают от оказания помощи тем, кто в ней действительно нуждается. Во-вторых, такими «разводами» геймеры могут доставить большие неприятности с законом своим оппонентам. По всему миру милиция успешно устанавливает личности этих геймеров.

Мошенники и способы их действия идут в ногу со временем. Неосведомленность и наивность детей делают их легкой добычей. Один из способов обмана – это «выигрыш». Сообщение о призе (автомобиль, компьютер, новый телефон и пр.). И для этого просто нужно сообщить данные электронной карты (родителей) и сообщить цифры, которые пришли в СМС на телефонный номер.

Также среди киберпреступлений распространен фишинг – когда в соцсети сбрасывают вредоносную ссылку, по которой попадаешь на поддельный сайт и «засвечиваешь» все данные своей платежной карточки, после чего приходит сообщение о списании денег.

Отказываться от благ информационных технологий бессмысленно, но бесконтрольный доступ детей к Интернету может привести к негативным последствиям, так как детская психика является уязвимой.

**Какие есть особенности восприятия негативной информации в юношеском возрасте?**

***Возраст от 16 до 18 лет.***

К концу подросткового возраста и началу юношеского периода дети все чаще и чаще начинают задумываться над главным вопросом в их жизни: «Кто я?», появляется самоопределение.

Именно поэтому этот возраст становится очень уязвимым и чувствительным к самоубийствам. Однако в информационном мире все больше и больше появляются Интернет-ресурсы, специально созданные для осуществления этого акта насилия.

Интернет как мощное средство коммуникации молниеносно распространяет информацию о суицидах, существуют подробные инструкции, как это осуществить, что для этого необходимо, выложены фото жертв, подробное их описание (более подробно о данных группах описано выше).

**На какие изменения в поведении своего ребенка следует обратить внимание?**

Психологические симптомы

– ребенок больше, чем раньше проводит времени за компьютером, не может от него оторваться и переключиться на другую деятельность, предпочитает виртуальный мир семье и друзьям, отказывается от прогулок, походов магазин и т.д.;

– в период работы за компьютером у ребенка хорошее самочувствие или состояние эйфории, в остальное время может наблюдаться снижение настроения;

– при столкновении с любыми сложностями ребенок постоянно использует Интернет как средство от стресса, становится раздражительным и может проявлять агрессию по отношению к тем, кто не разрешает подключиться к Интернету, не находит себе другого занятия при его отсутствии, ради времяпровождения в Интернете обманывает членов семьи;

– потерял интерес к тем занятиям, которые ранее считал интересными, допускает неисполнение своих основных обязанностей из-за чрезмерного нахождения в Сети (не посещает школу, кружки по интересам, не выполняет обязанности по дому);

– у ребенка проявляется негативная реакция на звук сообщения или письмо в электронной почте.

Физические симптомы

– покалывание, мурашки, онемение первого, второго, третьего пальцев рук, потом это неприятное ощущение причиняет неудобство даже по ночам;

– сухость в глазах;

– головные боли по типу мигрени;

– жалобы на боли в спине;

– нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;

– пренебрежение личной гигиеной;

– расстройство сна, изменение режима сна (чаще всего ночью проводит время за компьютером, а днем спит).

Личностные особенности:

– высокая «социальную смелость» - ребенок говорит: «я все могу», «никто мне не смеет ничего указывать»;

– расторможенность поведения, склонность к риску – ребенок может говорить «я все смогу», «никто не смеет мне указывать», «будет так, как я хочу»;

– склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая и обстоятельств, снижение соблюдения общепринятых норм и запретов в поведении и межличностных контактах;

– ребенок, даже прикладывая усилия, не может достигнуть желаемого (в учебе и/или общении), из-за чего испытывает беспокойство и тревогу;

– конфликтность представлений о себе (переход от высокого мнения о себе до обвинения себя во всех неудачах); неадекватное восприятие себя (независимо от возрастной группы).

**Что делать, если вы поняли, что ваш ребенок испытывает подобные проблемы?**

✔ Прежде всего, ситуацию нужно признать. Отнестись к проблеме серьезно и без паники. У этого есть причины, их надо понять.

✔ Если вы в доверительных отношениях с ребенком, и он делится с вами чем-то личным, лучше поговорить откровенно. Подробно, без давления узнать его интересы, искренне поинтересоваться тем, что ему нравится, как и с кем он общается в Интернете, в социальных сетях. Если вы поняли, что ребенок является членом каких-либо деструктивных групп, желательно выстроить с ним прямой и открытый диалог и рассказать о сути данных групп. Пусть лучше он узнает это от Вас, чем от своих сверстников, и будет подготовлен к этой информации.

✔ В разговоре 20 % должно быть текста родителя и 80 % – текста ребенка, важно выслушать.

✔ Разговор ни в коем случае не должен сводиться к нотациям родителя по поводу того, каков окружающий мир в целом и ребенок в частности, не должен строиться в агрессивной, или требовательной форме. Подросток может стесняться, закрываться, уходить от разговора. Во многом это может зависеть от степени вашей близости с ребёнком и формы диалога, которую вы выберете.

✔ Если у вас возникает ощущение, что ребёнок обманывает, уходит от разговора, а у него на странице в социальных сетях присутствует определенная символика, свидетельствующая о том, что подросток может состоять, к примеру, в

деструктивной группе группе, берите под пристальный контроль жизнь ребёнка. По возможности, соберите всю информацию о его жизни: о школе, друзьях, общении в социальных сетях, обдумайте, что происходит. При необходимости, обратитесь за помощью к педагогу-психологу либо социальному педагогу учреждения образования, в котором обучается ребенок.

**Что делать, если ваш ребенок сам является инициатором кибербуллинга/мошенничества и т.п.**

✔ Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие и приносит вред другим людям». Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них все может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни.

✔ Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия: «Вот представь, тебе пишут угрозы и оскорбляют твоих родителей и друзей. Угрожают разослать твою личную информацию. Как ты себя будешь чувствовать?»

✔ Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема. Нужно срочно принимать меры, тебе нужна помощь».

✔ Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»). Посочувствуйте переживаниям ребенка, который представил себя жертвой. Покажите пример того, как с этим обходиться — «да, это было бы тяжело».

✔ Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение, и продумайте план мероприятий, которые будут этому способствовать.

✔ Позитивно проводите с вашим ребенком время.

✔ Контролируйте его поведение.

✔ Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения). Ребенок особенно остро нуждается в вашей поддержке на этапе изменения. И очень важно быть для него примером для подражания. Поэтому необходимо учитывать то, чему ребенок может научиться у вас, как у родителя, с точки зрения анализа ваших собственных способов справиться с гневом и конфликтами в семье.

**Как защитить детей от онлайн-рисков? Общие правила безопасности**

✔ Поговорите с вашими детьми. Вы должны знать, какие сайты они посещают, с кем они общаются, что они любят смотреть и т.д.

✔ Регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей. Не отправляйте детей в «свободное плавание» по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернетом, особенно на этапе освоения. Ему необходимо научиться самостоятельно пользоваться Интернетом безопасным и ответственным образом, но в первую очередь с помощью родителей.

✔ Установите правила для использования Интернета. Вы должны установить четкие и понятные правила, которые описывают расписание выхода в

Интернет, максимальную продолжительность работы в Интернете, а также способ его использования. И убедитесь, что ваши дети следуют этим правилам. Детям младшего школьного возраста — не более получаса, старшего школьного возраста — не более 2 часов в сутки на игры. Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях (совместные настольные игры, прогулки, посещение театров, кинотеатров и т.д.).

✔ Вы должны объяснить вашим детям о том, что им нельзя предоставлять кому-либо в Интернете конфиденциальную информацию, такие данные, как свои имя, адрес или фотографии.

✔ Научите своих детей быть осторожными. Зачастую в Интернете многие вещи выглядят не так, как они нам представляются. К примеру, с точки зрения ребенка, он общается с другом 12 лет, а на самом деле это может быть взрослый человек. Научите ребенка быть осторожным.

✔ Если Ваш ребенок имеет аккаунт на одном из социальных сервисов (LiveJoumal, blogs.mail.ru, vk.me, instagram, twitter и т.п.), внимательно изучите, какую информацию помещают его участники в своих профилях и блогах, включая фотографии и видео.

✔ Проверьте, с какими другими сайтами связан социальный сервис вашего ребенка. Странички вашего ребенка могут быть безопасными, но могут и содержать ссылки на нежелательные и опасные сайты (например, сайт, на котором друг упоминает номер сотового телефона Вашего ребенка или Ваш домашний адрес). Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернета, особенно путём отправки sms, – во избежание потери денег.

✔ Поощряйте ваших детей сообщать обо всем странном или отталкивающим и не слишком остро реагируйте, когда они это делают (из-за опасения потерять доступ к Интернету дети не говорят родителям о проблемах, а также могут начать использовать Интернет вне дома и школы). Объясните, что если ребенок столкнулся с негативом или насилием от другого пользователя Интернета, ему нужно сообщить об этом близким людям. Поясните и предоставьте ребенку список контактов близких родственников, к кому он может обратиться за помощью.

✔ Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ваш ребенок, и посоветуйте их использовать. Дети должны научиться отличать надежные источники информации от ненадежных, уметь проверять информацию, которую они находят в Интернете.

✔ Научите детей уважать других пользователей Интернета. Разъясните детям, что при переходе в виртуальный мир нормы поведения нисколько не изменяются.

✔ Будьте в курсе сетевой жизни вашего ребенка. Интересуйтесь, кто его друзья в Интернете так же, как интересуетесь реальными друзьями. Настаивайте

на том, чтобы ребенок никогда не встречался лично с друзьями из сети Интернет без предупреждения взрослых.

*Если ситуация не находит решения Вы можете обратиться по телефону доверия 170 или в государственное учреждение образования «Гродненский областной социально-педагогический центр», расположенный по адресу: г. Гродно, ул. Горького, д. 79, или по телефону 55-70-33.*

*Кроме того, ответы на вопросы, связанные с проблемой кибербуллинга, а также анонимную консультацию психолога можно получить на сайте http://kids.pomogut.by, созданном по инициативе Министерства внутренних дел Республики Беларусь, а также на детском правовом сайте https://mir.pravo.by.*

## 16. Профилактика интернет-зависимости. Профилактика чувства одиночества подростка

Ценнейшее психологическое приобретение подросткового возраста и ранней юности – открытие своего внутреннего мира, становление самосознания. Для ребенка единственной сознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне сознавая свои поступки, ребенок обычно еще не осознает собственных психических состояний. Напротив, для подростка внешний, физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам. Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток открывает целый мир новых чувств, красоту природы, звуки музыки, ощущение собственного тела. Подросток начинает воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояния своего собственного «я». Подростки особенно чувствительны к «внутренним», психологическим проблемам. Чем старше (не только по возрасту, но и по уровню развития) подросток, тем больше его волнует психологическое содержание происходящего действия, действительность, и тем меньше для него значит «внешний» событийный контекст.

Особенности подросткового возраста позволяют выделить ряд внутренних факторов, способствующих преодолению одиночества в этот период. В первую очередь, к ним можно отнести особенности процессов становления самосознания, выделенные И.С. Коном.

По мнению Т.В. Драгуновой, одиночество подростка отлично от подобного чувства младших детей, которые лишены общества. В результате проведенного ею исследования, направленного на выявление места и роли одиночества в подростковом возрасте, были сформулированы общие выводы:

1. У изученных подростков нет переживания чувства одиночества как постоянного для них жизнеощущения. Оно возникает эпизодически, под влиянием внешних, а не внутренних обстоятельств.

2. Вместе с тем, это эпизодическое ощущение отлично от того чувства, которое есть у детей более младшего возраста, когда они бывают лишены общества товарищей. Подросток ощущает одиночество как следствие нереализованной потребности быть включенным в коллективную жизнь. То есть, одиночество выступает как результат конфликта с коллективом товарищей, даже при сохранении отношений с семьей.

3. Эпизодическое чувство одиночества отнюдь не доставляет подросткам наслаждения и активно преодолевается ими через включение в жизнь и деятельность коллектива.

Под феноменом «стремление к одиночеству» Т.В. Драгунова понимает эпизодически возникающую у подростка потребность побыть одному.

В то же время чрезмерная выраженность потребности в уединении является тревожным признаком, индикатором затруднений в межличностных отношениях,

сложностей внутриличностного характера. Следовательно, необходимо формирование отношения к одиночеству как к условию развития личности, выделение положительных аспектов одиночества, наращивание внутренних ресурсов для преодоления одиночества как мучительного переживания.

Что касается субъективного ощущения одиночества, то важно не запускать это состояние. Ведь в запущенном состоянии любая проблема решается сложнее. У человека начинает проявляться деструкция поведения, ухудшается способность к установлению межличностных связей, другими словами, он становится абсолютно неконтактным и приобретает тяжелый характер. В таком случае человеку рекомендуется разнообразить свой досуг, заняться любимым делом, возможно, записаться на курсы или вступить в клуб по интересам.

Помимо личностного саморазвития, в случае повышенного уровня чувства одиночества можно обратиться за помощью к психологу.

Кроме того, можно сформулировать ряд практических рекомендаций по организации и проведению тренингов для подростков, испытывающих субъективное ощущение одиночества:

1. Желательно проводить специально организованные тренинги с группой подростков, испытывающих одиночество. Общаясь со сверстниками, подросток, переживающий это состояние, осознает, что он не единственный, кто сталкивался с одиночеством, и что многие его сверстники испытывают схожие переживания, находясь в таком состоянии. В результате приходит осознание того, что другие люди могут их понять, возникает ощущение близости с людьми, которое способствует снижению обостренного переживания одиночества. По сравнению с индивидуальным консультированием, тренинг гораздо быстрее дает положительные результаты.

2. Количество подростков, не испытывающих одиночество, должно немного превышать группу подростков с обостренным переживанием одиночества. Участники тренинга, не испытывающие одиночество, постоянно оказывают поддержку своим сверстникам, помогая им найти необходимые варианты при выполнении задания, давая положительную обратную связь. Кроме того, они выступают как «образец» поведения и переживаний, которые могут быть у человека, не испытывающего одиночество, позволяют взглянуть по-иному на разные жизненные ситуации. Подростки, не испытывающие одиночество, в рамках тренинга имеют возможность познать и лучше понять своих сверстников, их переживания, что способствует построению более эффективных коммуникаций с ними и другими людьми, самопознанию.

3. Выход подростка в рефлексивную позицию наблюдателя способствует снижению силы эмоциональных переживаний и возникновению альтернативного взгляда на событие, основанного на логике и анализе происходящего. Анализ способствует более полному восприятию любой жизненной ситуации, в том числе и состояния одиночества.

4. Формирование у подростков жизненных целей и умений планировать собственное время. В данном состоянии респонденты испытывают негативные

переживания из-за отсутствия жизненных целей, избытка свободного времени, недостатка информации о том, как можно организовать свою жизнь.

5. Адекватизация «Образа Я» и расширение представлений о сверстнике. При обостренном переживании одиночества адекватность восприятия себя и сверстника нарушается. Следовательно, необходимо проводить коррекционную работу с подростками, направленную в целом на развитие эмпатии, повышение самооценки, формирование когнитивных способов само- и межличностного познания (прежде всего, способности к всесторонней и адекватной оценке себя и сверстника).

6. Одним из аспектов переживания обостренного чувства одиночества у подростков является нарушение взаимодействия со значимыми людьми. Одним из способов оказания помощи подростку является развитие у него навыков взаимодействия, способствующих налаживанию общения с окружающими. Помимо этого, подростков следует обучать так называемому «копинговому» поведению, связанному с преодолением стрессов, которые могут, в частности, возникать вследствие конфликтов.

7. Формирование базового доверия и самопринятия. Переживание одиночества часто наблюдается у подростков с нарушением базового доверия к людям и низким самопринятием.

Следует отметить, что при организации работы с подростками, характеризующимися обостренным состоянием одиночества, необходимо учитывать все эти рекомендации с целью достижения эффективности тренинга.

Известно, что на формирование субъективного ощущения одиночества у подростков влияет комплекс факторов: личностных, поведенческих и социальных. К факторам, провоцирующим возникновение субъективного ощущения одиночества в подростковом возрасте, можно отнести и интернет-зависимость. Подростки с признаками интернет-аддикции существенно отличаются от неаддиктивных сверстников как по характеру, так и по способности к общению, самооценке.

Принимая во внимание особенности подростков с интернет-аддикцией, психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил:

1. Следует строить отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.

2. Нельзя оскорблять ребенка и его круг общения.

3. Следует быть другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.

4. Следует сделать так, чтобы ребенок мог довериться родителям всегда и при любых обстоятельствах.

5. Не стоит бояться показывать свои чувства ребенку, если вы (родители) расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне со стороны родителей о прекращении работы за компьютером, то не следует «торговаться» с ребенком: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), только потом можешь поиграть».

Если использовать эти несложные советы хотя бы частично, то со временем ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями. Многие дети уверены в том, что родители создают им проблемы специально. Такие дети постепенно начинают думать о себе плохо, в результате низкой самооценки они могут стать проблемными детьми, с которыми сложно строить общение.

Кроме того, можно выделить **ряд рекомендаций**, которые должны помочь родителям предотвратить возникновение компьютерной и интернет-зависимости.

1. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно соблюдать эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. При этом надо объяснить, что реальная жизнь и герои компьютерных игр – две разные вещи, не совместимые между собой.

2. Нужно больше общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать с ним различные мероприятия.

3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.

5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

7. Нужно показывать ребенку личный положительный пример.

## 17. Как помочь подростку преодолеть компьютерную зависимость?

Каждому из нас приходилось неоднократно использовать компьютер: печатать текст, читать книги и статьи, устанавливать социальные контакты. Наши дети – не исключение. Только, в отличие от нас, у них меньше жизненного опыта и, соответственно, больше вопросов, на которые им хочется как можно быстрее получить ответы. Однако родители не всегда готовы к вопросам современных детей. Многое из того, что нам с вами хорошо знакомо, перестало быть востребованным. Появилось много новой информации. В такой ситуации самым знающим и оперативным, готовым дать ответ на любой вопрос становится компьютер. Так постепенно ребенок привыкает к своему молчаливому, но очень эрудированному собеседнику. Начинает согласовывать с ним свои потребности, желания, представления. Начинает жить в новом, компьютерном мире, в новой, виртуальной реальности. Перестает замечать уникальные возможности, которые дает каждому из нас повседневная жизнь. Погружается в общение с виртуальными собеседниками, которые предпочитают анонимность подлинному человеческому взаимодействию. В результате, появляется компьютерная зависимость.

Понятие «зависимость» обозначает патологическое пристрастие человека по отношению к чему-либо. Соответственно, «компьютерная зависимость» – «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» (А.Л. Венгер).

Речь идет об игровой зависимости, Интернет-зависимости и зависимости от социальных сетей.

Компьютерная зависимость появляется тогда, когда человек перестает делать свободный, самостоятельный выбор в пользу компьютера. Компьютер сам притягивает, «выбирает» человека и начинает управлять его эмоциями, мыслями, поступками. Виртуальная реальность создает представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного. Компьютерный мир становится дороже человеческих отношений.

Возникает закономерный вопрос: что делать? Давайте будем вместе с Вами, уважаемые родители, искать пути решения проблемы компьютерной зависимости. Прежде всего, выясним, каковы ее причины.

Нарушение процессов обмена информацией. Испытывая дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, ребенок может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение, и много информации;

Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной жизни ребенок может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он «великий воин» или «отважный капитан космического корабля». Он абстрагируется от проблем

реального мира, так как в виртуальном мире он может все, он сам устанавливает правила;

Трудности самовыражения, как правило, связаны с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые ребенок не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире;

Нарушение социальной адаптации. Пожалуй, наиболее важная составляющая, обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребенка ограничивают его возможности в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособности к взаимодействию с социальным пространством.

Самое важное, на что необходимо обратить внимание, говоря о детской компьютерной зависимости, состоит в следующем: причина такого пристрастия заключается не в привлекательности компьютерных возможностей, а в неудовлетворенности повседневной жизнью и ее перспективами. Ребенок получает недостаточное количество интенсивных положительных эмоций, в его жизни мало заинтересованных в общении с ним людей, он не ощущает жизни во всех ее проявлениях. Поэтому он моделирует свою жизнь: перестает быть самим собой, погружается в атмосферу анонимности, вседозволенности и экспериментирует, выясняя, какой он и на что способен. Ему кажется, что пока он находится в виртуальной реальности, он абсолютно защищен от трудностей, ошибок и тревог. Однако, к сожалению, ребенок не задумывается над тем, почему ему становится все труднее и труднее возвращаться из компьютерного мира в реальный мир. Ведь все дело в том, за предоставляемые компьютером возможности он не только платит (теряет) деньги, но и теряет связь с самим собой и реальной жизнью. Вот почему с каждым новым компьютерным сеансом ребенок все увереннее чувствует себя в виртуальной реальности и все меньше понимает, что происходит в окружающем мире.

Подобная ситуация закономерна, поскольку наши человеческие возможности не позволяют нам установить тотальный контроль за всеми проявлениями нашей жизни, ведь мы не всесильны, мы обыкновенные люди. Соответственно, приходиться делать выбор, а потом нести ответственность за последствия его осуществления. Главная опасность выбора в пользу виртуальной реальности – утрата самого себя, утрата взаимопонимания с близкими людьми, утрата времени жизни.

Теперь самое время рассмотреть **признаки** компьютерной зависимости, разобраться есть ли проблема компьютерной зависимости в вашей семье? Определить зависимость ребенка от компьютера можно с помощью специального теста. Вам, уважаемые родители, необходимо внимательно прочитать каждое утверждение и, в зависимости от того, соответствует оно или не соответствует поведению вашего ребенка, ответить «да» или «нет».

Тест на выявление у ребенка компьютерной зависимости (А.В. Котляров):

1. Ребенок ежедневно играет на компьютере.

2. Начав игру, ребенок теряет чувство времени.

3. Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.

4. Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями.

5. Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми.

6. Гордится своими результатами, всем, кому только можно, об этом сообщает.

7. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном.

8. После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли.

9. В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.

10. При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы.

11. Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой.

12. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием или ест, не отходя от монитора.

13. Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени.

14. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной.

15. Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры.

16. После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз.

17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка.

Анализ результатов: за каждый ответ «да» начисляется 1 балл. Если сумма превышает 5 баллов, то ваш ребенок попал в компьютерную зависимость.

Теперь самое время, уважаемые родители, подумать над тем, как вы можете помочь Вашему ребенку предупредить компьютерную зависимость или справиться с ней.

Правило 1. Перечислите, что в течение дня самостоятельно делает ваш ребенок, а что – управляемая им компьютерная программа. Соотнесите полученные цифры. Ну что, впечатляют масштабы компьютерной активности?

Проведите совместную инвентаризацию времени, которое тратит Ваш ребенок на разные стороны своей жизнедеятельности: сколько часов в течение дня уходит у него на сон, учебу, общение, компьютерную игру и т.д. Затем перейдите от локальных подсчетов к глобальным. Подсчитайте, сколько часов в неделю, месяц и год ребенок тратит на каждую из сторон своей жизнедеятельности. Обсудите с ребенком полученные результаты. Поставьте его перед фактом: вот так, по его собственному желанию, устроена его жизнь. Спросите, что он

чувствует, глядя на полученные результаты, что думает о себе, какие действия будет предпринимать. Возможно, значительный перевес компьютера, продемонстрированный в цифрах, заставит ребенка задуматься над вопросом: «Кто хозяин моей жизни: я или компьютер?».

Правило 2. Ребенку нужна более выгодная, значимая альтернатива компьютерному увлечению, ведь именно от безысходности и бесперспективности повседневной жизни он совершил побег из мира реального в мир виртуальный. Попробуйте вместе с ним определить значение компьютера в его жизни. Возьмите лист бумаги формата А4 и разделите его пополам. Справа запишите все, что считаете ответом на вопрос: «Что дает мне компьютер?», а слева – «Что дает мне повседневная жизнь?». Обсудите с ребенком написанное. Покажите, что возможности повседневной жизни шире и интереснее, прежде всего, потому, что они разнообразны, в то время как компьютерные возможности строго ограничены компьютерной программой (например, приобщайте ребенка к совместному выполнению домашних обязанностей, культивируйте семейное чтение, посещение театра, выставок и т.д.).

Правило 3. Если у вашего ребенка компьютерная зависимость, то будьте готовы к тому, что он может формально, внешне соглашаться с тем, что у него есть проблемы, но при этом внутренне отказываться признавать их наличие. Помните: человек меняется только тогда, когда он вынужден измениться. Пока ваш ребенок не убедится на собственном опыте в возможностях повседневной жизни и рамках, в которые его помещает компьютерная зависимость, он не станет сознательно стремиться ее преодолеть. Он будет оправдывать ее своими ошибочными мыслями, и она будет продолжать контролировать все стороны его жизни.

Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов. Научите его способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

Правило 4. Самое трудное – избавить ребенка от внутренней мотивации проводить время за компьютером. Как правило, после нескольких часов увлеченного погружения в компьютерную реальность, ребенок начинает ощущать телесные проявления, подтверждающие вредоносность его действий: может начать болеть спина, кисти рук, глаза. Получается, что на физиологическом уровне организм вашего ребенка пытается предостеречь его от опасности, ведь телесные проявления естественны, их нельзя обмануть, с ними нельзя договориться. Однако каждый из нас, обладая способностью все себе объяснять, не раз мысленно оправдывал свои действия и уговаривал себя продолжать их, руководствуясь кажущимися перспективами. В данном случае важно, чтобы ваш ребенок перестал видеть то, чего нет. Способность видеть позитивное в негативном, конечно важна, но только для того, чтобы найти этот самый позитив там, где он действительно есть, – в нашей реальной, повседневной жизни.

Правило 5. Будьте искренними с ребенком, доверяйте ему. Покажите, что, несмотря ни на что, любите его и верите в него, считаетесь с его мнением и

возлагаете на него большие надежды. Ребенку с компьютерной зависимостью тяжело признаться самому себе и тем более вам, что он давно перестал быть полноправным, единовластным хозяином собственной жизни. Поэтому не критикуйте, а поддержите его, покажите, что вы принимаете его таким, какой он есть, что вы рядом, – вы, его любимая мама и любимый папа, всегда будете рядом с ним, несмотря ни на что. Это придаст вашему ребенку сил и уверенности в том, что к повседневной жизни стоит возвращаться, так как в ней есть много интересного, ценного, увлекательного и, прежде всего, возможность быть с вами.

Будьте другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.

Правило 6. Помните, что основную трудность для ребенка составляет отказ от включения компьютера, от выбора компьютерной игры, так как самое интенсивное желание погрузиться в виртуальную реальность возникает по мере приближения к компьютеру. У ребенка могут появляться оправдательные мысли «у меня есть свободное время», «я пройду только один уровень компьютерной игры», «еще один, самый последний раз» и т.д. Именно в такие моменты важно его на что-то переориентировать, мотивируя тем, что компьютер подождет, а ваше предложение – нет. Конечно, напряжение и усталость после нескольких часов работы за компьютером сами собой подтолкнут его искать отвлечение в реальной жизни, но тогда это самое отвлечение будет бессмысленным. Скорее, наоборот, оно будет способствовать кратковременному восстановлению сил, расслаблению, а затем активизации и переходу к новому этапу погружения в компьютерный мир.

Правило 7. Вы, как родители, должны своим личным примером убедить вашего ребенка в том, что компьютер – вещь полезная только для работы: например, не надо писать вручную, старательно выводить пером или ручкой каждую букву – можно с помощью клавиатуры напечатать текст; не надо беспокоиться о том, как запомнить текст выступления и сделать его доступным для восприятия – можно воспользоваться компьютерной презентацией; не нужно долго сопоставлять по величине числа, выстраивать вручную записи в алфавитном порядке и т.д. – все, что раньше занимало много времени, сейчас быстро и точно способна выполнить компьютерная программа. Но только в том случае, если выбирать программу в соответствии с ее назначением. Иначе результат будет прямо противоположный. Возникает вопрос: разве есть какой-то смысл в том, чтобы выбирать для себя заведомо негативные последствия?

Запретить Вашему ребенку играть в компьютерные игры вы не сможете. Попробуйте с ним договориться. Проводите совместное обсуждение компьютерных игр, вместе выбирайте развивающие игры. Руководствуйтесь вашими ответами на следующие вопросы: 1) Что даст эта игра моему ребенку? 2) Какие качества будет развивать в нем? 3) Не даст ли игра опасную информацию? 4) Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

Помните, уважаемые родители: компьютерные технологии – это, прежде всего, бизнес. А основу любого бизнеса составляют инвестиции – прибыль. В компьютерный бизнес ваши дети, кроме денег, инвестируют свое здоровье, богатство человеческих отношений и время полноценной счастливой жизни. Пора всем нам задуматься о том, не слишком ли дорогую цену мы платим за то сиюминутное удовольствие, которое получаем? Ведь мы теряем нечто более ценное: то, что дается нам раз и на всю жизнь.

**Правила техники безопасности при работе за компьютером**

(О.В. Шаповалова)

Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.

Регулярная влажная уборка – острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.

Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.

Монитор должен находиться в 60-70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.

Ребенку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего ребенка к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.

Для детей 7-12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.

12-14-летние могут проводить за компьютером 1 час в день.

От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.

Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю.

## 18. Неспецифические признаки употребления наркотиков

Что касается общих для всех наркотиков признаков, то они беспокоят внимательных родителей в первую очередь. Правда, иногда их расценивают как «вполне нормальные для переходного возраста»:

Нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками. Возможно, ребенок слишком поздно ложится спать и все дольше залеживается в постели с утра. Падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, может быть, родители узнают о прогулах занятий. Снижается успеваемость, зато увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома – это очень тревожный признак!). Появляются новые подозрительные друзья или поведение старых становится подозрительным. Разговоры с друзьями ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.

Вообще внешний вид употребляющих наркотики не всегда бывает совершенно ужасным, и даже наоборот, при первом знакомстве с наркотиками ребенок обычно попадает в круг еще не потерявших приличный облик наркоманов. Вот перечислены наиболее общие черты наркомана с большим стажем:

длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки;

неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;

часто – неряшливый вид, сухие волосы, отекшие кисти рук;

невнятная, «растянутая» речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;

явное стремление избегать встреч со старшими членами вашей семьи;

резкость и непочтительность в ответах на ваши вопросы;

после его появления в доме у вас пропадают вещи или деньги.

Настроение ребенка – это очень важный признак – меняется по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушность в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации. Наконец, вы можете заметить следы инъекций (т.е. уколов) по ходу вен на руках. Если вы хотите обнаружить следы инъекций и думаете, что подозреваемый пытается их скрыть, то лучше всего поступить так: завести его в отдельную комнату, включить свет поярче, задернуть шторы, закрыть дверь и заставить полностью раздеться, а затем осмотреть спереди и сзади с заведенными за голову руками. Не забудьте проверить ту кожу на голове, которая скрыта под волосами.

Не стесняясь спрашивайте напрямую и досконально о всех непонятных и беспокоящих вас поступках и словах вашего ребенка. Может быть, вам случайно доведется заметить у ребенка шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный

порошок, таблетки или марки, которые не очень похожи на почтовые. Или те самые следы уколов по ходу вен (особенно если их много). Не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это «для уроков химии (или биологии)», что «это принадлежит другу» и т.п.

## Список использованных источников


1. Бондаренко М.Ю. Психологическое консультирование и просвещение учащихся, родителей, учителей // метод.пособие [Электронный ресурс]. – 2013. Режим доступа: https://globuss24.ru/. – Дата доступа: 10.08.2021.

2. Кобринец Н.А. Границы в детско-родительских взаимоотношениях / Н.А. Кобринец // Психологический и социально-педагогический журнал «Диалог». – 2021. – № 2 (67). – С. 10-15.

3. Кляйндинст, А.-К. Советы в картинках. Давай договоримся. Как повзрослеть вместе в ребенком / А.-К. Кляйндинст. – М. : Самокат, 2020. — 192 с.

4. Клауд, Г. Дети : границы, границы... Как воспитывать у ребенка чувство ответственнос /Г.Клауд, Дж. Таунсенд. – Триада, 2015. – с.

5. Макензи, Р. Дж. Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного / Р. Дж. Макензи. – Эксмо-Пресс, 2011. – 352 с.

6. Миллер, Д. Личные границы. Как их отстаивать / Д. Миллер, В. Ламберт. – Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 272 с.

7. Матвиенко И.И. «Не хочу учиться!» Родителям о мотивации к учебе у подростков / И.И. Матвиенко // Психологический и социально-педагогический журнал «Диалог». – 2021. – № 3 (68). – С. 3-6.

8. Пашкевич О.И. Профилактика интернет-зависимости // Мастерство online [Электронный ресурс]. – 2015. – 1(6).
Режим доступа: http://ripo.unibel.by/index.php?id=1029. – Дата доступа: 10.08.2021.

9. Пузыревич Н.Л. Как помочь ребенку преодолеть компьютерную зависимость? / Н.Л. Пузыревич // Психологический и социально-педагогический журнал «Диалог». – 2019. – № 2. – С. 43-48.

10. Чечет В.В. Учимся тонкому искусству общения с детьми // Мастерство online [Электронный ресурс]. – 2015. – 2(3). Режим доступа: http://ripo.unibel.by/index.php?id=741. – Дата доступа: 10.08.2021.

11. Силина, О. В. Структура границ Я у детей 2-10 лет / О. В. Силина // Социальная психология и общество. – 2016. – Том 7. – № 4. – С. 83-98.