



Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное учреждение Пермского края  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»



# КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ БЕЗОПАСНО ВЗРОСЛЕТЬ

(СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ТЕСТИРОВАНИЯ)



⟨Пермь, 2021⟩

**Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное учреждение Пермского края  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

# **КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ БЕЗОПАСНО ВЗРОСЛЕТЬ**

**(СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ  
РЕЗУЛЬТАТОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ТЕСТИРОВАНИЯ)**

Пермь, 2021

Как помочь подростку безопасно взрослеть (сборник рекомендаций для родителей на основе результатов социально-психологического тестирования) / Авторы-составители: Шведчикова Ю.С., Биктагирова М.Ф., Артемьева А.Ю., Майорова М.В., Радостева А.С., Зародова П.О., Шилова Е.А. Под ред. Шведчиковой Ю.С. – Пермь, 2021. – 53 с.

*Сборник рекомендаций подготовлен с целью повышения психологической грамотности родителей в вопросах профилактики потребления наркотических средств и психотропных веществ детьми. Пособие будет полезно равнодушным родителям, заинтересованным в благополучии и безопасности своего ребенка.*

*В издании собраны рекомендации, которые помогут родителям лучше понимать своих детей, быть для них поддержкой.*

*Рекомендации также могут быть использованы специалистами образовательной организации в работе по родительскому просвещению и для организации профилактических мероприятий.*

© ГБУПК «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи», 2021

## Оглавление

Обращение к родителям.....	4
Каким образом проводится социально-психологическое тестирование?.....	6
Какие условия повышают риск вовлечения ребенка в потребление наркотических средств?.....	8
Какие условия повышают психологическую устойчивость ребенка?....	10
Что родители могут сделать, чтобы снизить риск вовлечения ребенка в потребление наркотических веществ? (Практические рекомендации родителям).....	12
Что родители могут сделать, чтобы укрепить психологическую устойчивость ребенка? (Практические рекомендации родителям).....	30
Что ребенок от вас ждет, но никогда об этом не скажет?.....	40
В контакте ли вы с ребенком? (анкеты для родителей).....	45
Куда обратиться за помощью?.....	48
Источники.....	49
Полезные сайты для родителей.....	52

## Обращение к родителям

Уважаемые родители!

### «Безопасность детей- забота взрослых!»



Ваши дети – самое ценное и важное в жизни. Мы уверены, что вы беспокоитесь об их будущем.

Ваши дети стали подростками, они взрослеют и это очень непросто. Подросткам очень хочется быть самостоятельными и

попробовать в этой жизни все. Они еще не имеют жизненного опыта и могут не знать последствий тех или иных решений. Стремясь повзрослеть, подростки могут рисковать своей жизнью и здоровьем. Негативные последствия такого поведения их не останавливают.

**Скорее всего, вы сейчас думаете, что это точно не про вашего ребенка! С нами такого никогда не случится.**

Наша с Вами задача – позаботиться о том, чтобы ребенок вырос в безопасных условиях.

**Одно из условий безопасности детей – профилактика вовлечения в потребление психоактивных веществ и наркотических средств.**

Отношение детей к употреблению психоактивных веществ в большей степени зависит от взаимоотношений с вами, с родителями. В конечном счете, принимаемое подростками решение в отношении наркотиков, алкоголя, табака напрямую связано с характером детско-родительских взаимоотношений и во многом определяется степенью уважения к родителям. Даже у маленького ребенка бывают свои детские проблемы, а у взрослеющего человека тем более. Вам, как родителям, необходимо понять

эти проблемы и помочь в их решении. **Самое главное** – по мере взросления детей не отдаляться от них, интересоваться их проблемами, вникать в их интересы и, конечно, внимательно относиться к любому возникающему у них вопросу.

**С целью профилактики вовлечения в потребление психоактивных веществ и наркотических средств** ежегодно во всех образовательных организациях России проводится **социально-психологическое тестирование и профилактические медицинские осмотры.**

**Что такое социально-психологическое тестирование?** Это обследование, которое изучает **исключительно психологические** условия, которые могут **спровоцировать** ребенка к употреблению наркотиков и то, какие **сильные стороны** есть у ребенка для сопротивления таким провокациям.

В тестировании принимают участие подростки и юноши с 13 лет (с 7 класса) **исключительно** при наличии письменного добровольного информированного согласия одного из родителей (законного представителя). С 15 лет ребята дают согласие самостоятельно.

**Для чего тестирование нужно Вам?** Вы получаете **информацию** о том, как ребенок воспринимает окружающие его условия и какие сильные стороны есть у него. Вы получаете **возможность** узнать есть ли у ребенка необходимая психологическая устойчивость, и нужна ли ему Ваша и наша помощь.

**По результатам социально-психологического тестирования Ваши дети:**

- могут обратиться за консультацией к психологу,
- принять участие в психологических программах или мероприятиях,
- узнать больше о самом себе.

**Проблему легче предотвратить, чем справиться с ней!!!**

## **Каким образом проводится социально-психологическое тестирование?**

**С 2019 года социально-психологическое тестирование проводится с использованием Единой методики.** Вопросы Единой методики **не содержат** информацию о каких-либо наркотических средствах и психотропных веществах или их употреблении. В целом методика оценивает психологическую устойчивость ребенка к условиям, которые могут спровоцировать его к употреблению наркотических средств.

**Что это за условия?** Это потребность в одобрении, желание быть как все, мысли о том, что от одного раза ничего не будет, примеры употребления наркотиков среди знакомых сверстников, склонность к риску, импульсивность, тревожность, желание получать все и немедленно, неумение справляться с трудностями и т.д.

**От чего зависит психологическая устойчивость?** Психологическая устойчивость зависит от того, чувствует ли ребенок поддержку от родителей, насколько доброжелательные у него отношения с одноклассниками, от его социальной активности, умения контролировать свое поведение, способности ставить цели и достигать их, прикладывать усилия.

### **Важно, что тестирование:**

**Добровольно** – никто не может заставить Вас или ребенка дать согласие на тестирование;

**Конфиденциально** – индивидуальные результаты тестирования не подлежат разглашению. Каждый участник тестирования имеет индивидуальный код. Результаты тестирования будут знать только родители, сами обучающиеся и психолог.

**Не влечет за собой** каких-либо санкций или дисциплинарных наказаний;

**Дает возможность** получить помощь психолога.

Мы понимаем Вашу тревогу относительно того, какие могут быть последствия по результатам тестирования.

**Методика изучает не личность ребенка, а условия, в которых он оказался, и взгляд ребенка на эти условия!**

**Результаты СПТ не являются основанием для постановки на какой-либо вид учета!**

Школе тестирование дает информацию о том, какие именно условия нужно создать для безопасности детей, чем именно мы можем помочь подростку в его взрослении.

### **Какие показатели исследует Единая методика СПТ?**

Единая методика СПТ предназначена для изучения факторов риска и факторов защиты ребенка от негативных воздействий. Важно понимать, что взрослые в силах создать условия, при которых эти факторы риска можно если не исключить, то существенно снизить. Именно взрослые создают почву и для формирования психологической защиты, устойчивости личности ребенка к негативному влиянию различных жизненных ситуаций и условий, в которых взрослеет подросток.

Конечно же в школах проводится воспитательная и профилактическая работа, классные руководители, социальные педагоги, педагоги-психологи прикладывают массу усилий, для того, чтобы дети были психологически устойчивы и могли сказать решительное «Нет!» на любое предложение попробовать какие-либо вещества.

Вместе с тем, именно родители являются для ребенка самой близкой и самой значимой опорой, именно родители своим примером, своим способом общения с ребенком, своими эмоциональными реакциями воспитывает ЛИЧНОСТЬ.

## Какие условия повышают риск вовлечения ребенка в потребление наркотических средств?

Далее мы рассмотрим каждый фактор риска отдельно и постараемся предоставить рекомендации по каждому из них. Надеемся, что эти рекомендации помогут Вам, родителям, лучше понять своего ребенка, помочь ему пройти путь взросления благополучно.

**Факторы риска** – социально-психологические условия, повышающие угрозу вовлечения в зависимое поведение.

<b>ФАКТОРЫ РИСКА</b>	
<p><b><i>Потребность в одобрении (По)</i></b> – это желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение. В крайней форме переходит в неразборчивое стремление угождать и нравиться всем подряд, лгать, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться).</p>	
	<p><b><i>Подверженность влиянию группы</i></b> – повышенная восприимчивость к воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки.</p>
<p><b><i>Принятие асоциальных установок социума</i></b> – согласие с асоциальными убеждениями, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания.</p>	



**Наркопотребление в социальном окружении** – распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих.

**Склонность к риску (опасности)** – предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери.



**Импульсивность** – устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

**Тревожность** – предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.



**Фрустрация** (от лат. «frustration» – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели.



## Какие условия повышают психологическую устойчивость ребенка?

В личности каждого человека существуют так называемые «защитные механизмы». Это те ресурсы, которые можно и нужно развивать, укреплять. И это совсем не сложно! Наши рекомендации помогут родителям создать необходимый ребенку уровень поддержки, заботы и принятия, возможность самореализовываться в безопасных формах.

**Факторы защиты** – это обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска.

### ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ



***Принятие родителями*** – это оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любви у ребенка.

<p><b>Принятие одноклассниками</b> – это оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности.</p>	
	<p><b>Социальная активность</b> – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.</p>
<p><b>Самоконтроль поведения</b> – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами.</p>	
	<p><b>Самозффективность</b> – уверенность в своих силах достигать поставленные цели, даже если это потребует больших физических и эмоциональных затрат.</p>

На самом деле помочь ребенку в его взрослении не сложно. Надеемся, что наши совсем не сложные практические рекомендации помогут родителям найти подход даже к самым сложным подросткам.

Кроме этого, в конце сборника размещен навигатор психологической помощи с указанием организаций, в которых вы всегда найдете профессиональную помощь и поддержку психологов.

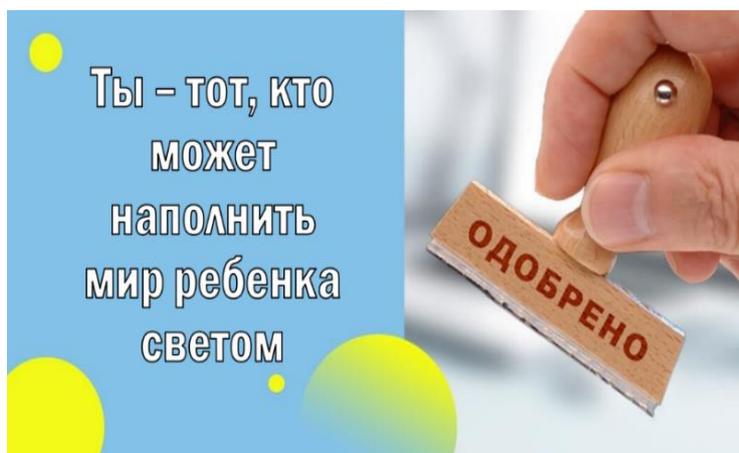
## **Что родители могут сделать, чтобы снизить риск вовлечения ребенка в потребление наркотических веществ? (Практические рекомендации родителям)**

Далее мы постараемся вместе с вами ответить на вопрос:

*«Что я, как родитель, могу сделать для своего ребенка для того, чтобы снизить факторы риска?»*

### **1. Потребность в одобрении**

*Как помочь ребенку получать одобрение его поведения, результатов, чувств и мыслей?*



Каждый человек нуждается в одобрении, это помогает ему чувствовать себя принятым в круг значимых людей. Ребенок неосознанно ищет то общество, где он будет принят и где он получит

одобрение. Важно, чтобы эта потребность получила удовлетворение в социально позитивной деятельности при поддержке близких взрослых.

**1. Дайте ребенку возможность свободно выражать свои чувства и потребности.**

Если родители постоянно стыдят, слишком озабочены тем, что скажут о поведении ребенка окружающие, очевидно, что он и во взрослой жизни будет излишне зависеть от этих оценок.

## **2. Учите ребенка обращаться за помощью.**

Если ребенок приходит к вам за помощью, помогайте ему, а затем отпускайте снова. Если видите, что происходит что-то, с чем он сам не справится – вмешивайтесь. Однако если Вы будете делать это постоянно и все контролировать, то ребенок не научится сам за себя отвечать, а также при необходимости обращаться за помощью.

## **3. Избегайте гиперопеки.**

Старайтесь меньше тревожиться по поводу возможных неприятностей и несчастий. Беспокойство за ребенка заставляет родителей контролировать каждый его шаг. Ребенок в итоге не имеет опыта выбора и самостоятельного налаживания контактов. Позвольте подростку самому решать какие-то свои проблемы в школе, в отношениях с друзьями.

## **4. Не используйте ребёнка в качестве инструмента реализации собственных нереализованных возможностей, упущенных в прошлом.**

Старайтесь давать подростку свободу действий, свободу выбора, когда это возможно. Например, прежде чем записать ребенка в кружок или секцию, поинтересуйтесь, чем он хочет заниматься; не навязывайте свое мнение, ориентируйтесь на сферу его интересов, позвольте ему самостоятельно определиться.

## **5. Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку.**

Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. И наоборот, недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

## **6. Не предъявляйте ребенку излишних требований.**

Родителям необходимо проявлять гибкость и терпимость к своему ребенку, поддерживать его в начинаниях, стараться не возлагать на подростка

неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту, которые могут пагубно повлиять на самооценку ребенка, подавляя развитие его личности.

**7. Подчеркивайте достоинства и не фокусируйте внимание на недостатках.**

Хвалите ребенка, делайте ему комплименты. Важно отмечать даже самые маленькие изменения и достижения. Формируйте его уверенность в себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.

**8. Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.**

Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в то же время устанавливает новые связи с родителями. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, интересы и точки зрения. Ребенок не должен быть Вашей маленькой копией – он должен быть самим собой.

**9. Показывайте личный пример.**

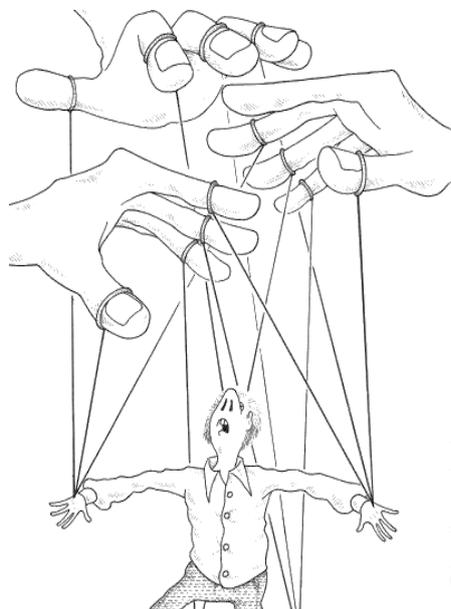
Будьте примером для подражания; следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

**10. Сотрудничайте со школой.**

Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребёнка проблеме. Специалисты помогут Вам понять, насколько серьезна проблема и дадут рекомендации по ее разрешению.

## 2. Подверженность влиянию группы

*Как помочь ребенку иметь свою позицию и не поддаваться влиянию группы?*



**А ваш ребёнок живет своей жизнью?**

В подростковом возрасте есть период, когда ребенку хочется быть как все. В это время подростку важно быть принятым в группе сверстников, что создает риск необдуманных поступков, продиктованных влиянием группы.

### 1. Моделируйте настойчивость.

Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок был уверенным, обладал внутренней силой и умел отстаивать свои убеждения, демонстрируйте ему соответствующий тип поведения. Дети копируют то, что видят.

### 2. Учите ребенка говорить «нет».

Попросите ребенка выбрать фразы, наиболее для него подходящие. Можно говорить просто «НЕТ!». Можно добавлять причину: «Нет, это не в моем стиле», «Нет, мне не хочется этого делать», «Нет, я не хочу». Или ребенок может предложить свою альтернативу: «Нет. Давай придумаем что-то еще». Скажите ребенку, что ему вовсе не нужно настойчиво пытаться изменить мнение своего друга, но ему самому принципиально важно оставаться верным своим убеждениям.

### 3. Учите уверенному языку тела.

Слабовольные дети, как правило, стоят с опущенной головой, опущенными плечами, а глаза смотрят вниз. Таким образом, даже если ребенок говорит своим друзьям «нет», его тело посылает совсем иной сигнал, вследствие чего его слова становятся неубедительными. Поэтому важно научить ребенка уверенной осанке: пусть он держит голову высоко, расправит

плечи, смотрит в глаза и говорит уверенным, твердым тоном. Нужно помочь своему ребенку наглядно увидеть то, как выглядит уверенная осанка. Покажите ему «уверенную позу» и «нерешительную позу», а затем попросите потренироваться в определении «уверенных» или «нерешительных» поз у других людей. Ищите такие примеры повсюду: в торговом центре, на детской площадке, даже у теле- и киногероев. Вскоре ваш ребенок научится определять уверенную осанку, копировать и использовать ее на практике.

#### **4. Используйте твердый голос.**

Тон вашего ребенка зачастую важнее, чем то, что он говорит. Попросите ребенка говорить твердым тоном. Без криков или шепота. Пусть он будет дружелюбным, но непреклонным. Пусть просто расскажет другу о своих убеждениях. Простого «Нет» или «Нет, я не хочу» иногда вполне достаточно.

#### **5. Подкрепляйте уверенность ребенка в себе.**

Если вы хотите воспитать ребенка способным отстаивать свои убеждения, то подкрепляйте любое его усилие быть напористым и отстаивать свои убеждения. Например, Вы можете сказать своему ребенку: «Я знаю, что тебе было тяжело сказать своим друзьям об этом. Я горжусь, что ты смог отстоять свое мнение и не поддался на их уговоры».

#### **6. Проводите семейные обсуждения.**

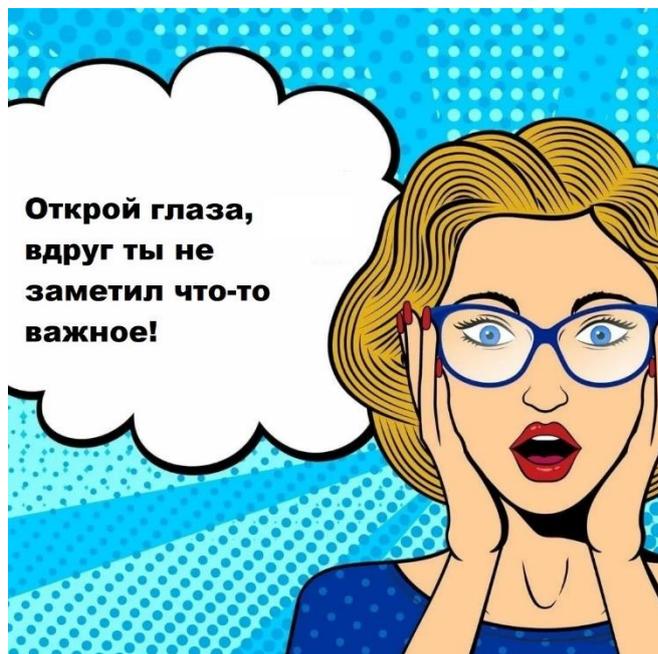
Лучшее место для детей, где они могут научиться выражать себя, – это родной дом. Так почему бы не начать «Семейные дебаты» или, если вы предпочитаете более мягкий по звучанию подход, то, скажем, «Семейные собрания»? Тематами для обсуждения могут стать актуальные мировые, школьные или домашние проблемы.

Начните с практической реализации следующих правил:

- 1. Каждый должен быть выслушан.
- 2. Оскорбления недопустимы.
- 3. Можно не соглашаться, но делать это уважительно.
- 4. Разговоры ведутся спокойным тоном.
- 5. Каждый высказывается по очереди.

### 3. Тревожность

*Как помочь ребенку, с высокой тревожностью?*



Как понять, что у вашего ребенка повышена тревожность? В поведении это проявляется в постоянном беспокойстве о возможных неудачах, даже если для этого нет никаких оснований. В таком состоянии ребенок не может принять взвешенных и рациональных решений, им движет боязнь ошибиться, получить порицание, оказаться неуспешным.

#### **1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка.**

Интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами подростка. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций: о том, приобретается опыт, о том, что есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Подросток должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом. Даже если его проблемы не кажутся вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

#### **2. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка.**

Предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто вашего присутствия. Всегда обозначайте веру в силы ребенка и свою готовность оказать помощь, если ребенок об этом попросит.

**3. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям, оговаривайте то, что будет происходить.**

Будьте честны с подростком, искренне обсуждайте возможные варианты развития событий, обозначайте все возможные пути решения потенциальных сложностей.

**4. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.**

Рассказы о предстоящих трудностях необходимо сопровождать словами веры в то, что их можно преодолеть. Подростку важно чувствовать, что вы рядом с ним. Представление трудностей в черных красках деморализует и выводит тревожного подростка из равновесия.

**5. Делитесь своей тревогой с ребенком в прошедшем времени.**

На своем примере показать ребенку, что из любой плохой ситуации есть выход. *Например:* «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...». Беспокоиться о результатах и последствиях разных событий нормально, если не допускать панической и гипертрофированной оценки ситуации.

**6. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.**

Сравнение ребенка с другими только усиливает тревогу и неуверенность ребенка в себе. Гораздо более важными и вдохновляющими будут слова о том, что вы замечаете изменения и сдвиги у самого ребенка, его усилия и даже самые небольшие достижения.

**7. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.**

Подросткам трудно говорить о своих чувствах и переживаниях. Помогите своему подростку научиться приходить в равновесие и выражать эмоции приемлемым способом. Навыки спокойного дыхания и саморегуляции помогут вашему ребенку быстро приводить себя в стабильное состояние.

## 4. Фрустрация

*Как помочь ребенку справиться с фрустрацией?*



Несбывшиеся мечты, обманутые надежды, внезапные препятствия на пути к очень желаемому знакомы каждому из нас. Испытываемые при этом переживания носят конкретное название в психологии - фрустрация.

### 1. Сохраняйте спокойствие.

Когда вы видите, что ваш ребенок раздражен, постарайтесь не отзеркаливать (не дублировать) его состояние своим тоном голоса или поведением. Лучше сосредоточьтесь на том, чтобы оставаться спокойным и разговаривать с ним мягким голосом, ведя за собой так, чтобы ребенок в последствие сам отзеркалил ваше спокойствие. Демонстрируйте и проговаривайте подростку свое понимание и признание его состояния, но при этом подчеркните, что очень важно продолжать пытаться сделать то, что он считает сложным, возможно попробовать другие способы, обратиться за советом.

### 2. Необходимость испытаний.

Ищите возможность бросить вызов вашим детям. Регулярно просите их сделать вещи, которые немного превышают по сложности то, что они делали раньше. Не вскакивайте при этом, чтобы помочь. Если вы видите, что они борются вместо того, чтобы немедленно помогать, постарайтесь предложить им нужные подсказки и упростить тем самым ситуацию. Если у них действительно возникли трудности, и вы видите, что даже через несколько минут никакого прогресса не происходит, разбейте задачу на маленькие шаги.

Если необходимо, направляйте их или даже сами сделайте первый шаг, а затем снова отступите назад.

### **3. Способствуйте эффективной коммуникации.**

Не учите ребенка, что выплескивать фрустрацию плохо и неуместно, его крик или возмущение – это хороший способ привлечь ваше внимание, пусть даже это внимание отрицательное. Игнорируйте такое поведение, если оно не причиняет серьезного вреда, и одарите массой положительных эмоций в случае, когда ребенок в сложной ситуации проявит себя здоровым образом. Укажите ему, что конкретно он сделал эффективно и правильно.

### **4. Полагайтесь на установленный порядок.**

Сохраняйте мир вашего ребенка максимально предсказуемым и обычным, в его жизни обязательно должны быть стабильные моменты. Если дети чувствуют себя уверенно, спокойно и в целом в безопасности, они смогут успешно работать и справляться с мелкими неудачами и своими фрустрациями.

### **5. Будьте образцом для подражания.**

Когда что-то раздражает вас, расскажите вашему ребенку о том, что вы чувствуете, так он сможет научиться распознавать эмоции других людей и узнавать их в себе. Когда вы сами фрустрированы, говорите себе вслух, но так, чтобы ребенок слышал вас: «расслабься и сделай несколько глубоких вдохов», «все нормально, я справлюсь с этим» или «это действительно не такое уж и большое дело, мне нужно просто успокоиться». Всегда, когда в присутствии ребенка вы будете сталкиваться с фрустрирующей ситуацией, помните, что он обязательно будет копировать ваше поведение не только сейчас, но и всю свою дальнейшую жизнь – поэтому действуйте аккуратно! Старайтесь не повышать голос слишком громко, не хамите и не грубите другим людям и уж тем более не набрасывайтесь на них физически. Если вы делаете эти вещи, не казните себя, но непременно скажите ребенку, что вы ошиблись, что ваша реакция была неверной и в следующий раз вы поступите лучшим образом.

## 6. Принятие асоциальных установок социума

*Как уберечь ребенка от негативных установок, которые транслируются в обществе?*



1. Обращайте внимание на то, чтобы комфорт создавался в семейной среде, чтобы у подростка не возникало желание уйти в «плохую» компанию.

2. Уделяйте внимание тому, чтобы ваш ребенок отдавал предпочтение группам подростков, где он себя будет комфортно чувствовать (это могут быть спортивные секции и кружки).

3. Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к подростку.

4. Не стыдитесь обращаться за помощью к специалистам: к школьному психологу или к семейному терапевту.

5. Старайтесь «фильтровать» информацию, которая транслируется подросткам средствами массовой информации и в литературе по данной проблеме.

6. Научитесь делиться своей ответственностью с подростком и показывать на личном примере приемлемое социальное поведение.

7. Стройтесь воспитывать подростка в духе уважения к общественным нормам и формам социального контроля.

8. Знайте – чрезмерная опека над ребенком может лишь усугубить ситуацию.

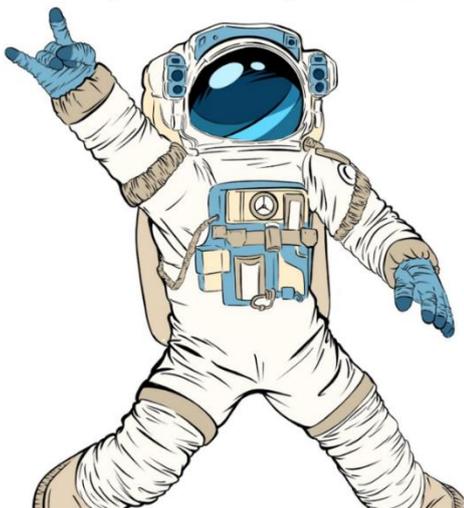
9. Чаще вспоминайте о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье.

10. Помогайте подростку делать конкретные шаги к его целям.

## 7. Наркопотребление в социальном окружении

*Как уберечь ребенка от влияния примеров наркопотребления в социальном окружении?*

**Хьюстон, я знаю как решать проблему!**



1. Стремитесь выстраивать между вами и вашим ребенком доверительные отношения.

2. Старайтесь выслушивать подростка, его точку зрения, не подвергать её жёсткой критике.

3. Придерживайтесь здоровой авторитетности вас как родителя для подростка, серьезно

воспринимайте его интересы и живите с ним в атмосфере сотрудничества.

4. Старайтесь «фильтровать» информацию, из СМИ и литературы по данной проблеме подростку.

5. Не забывайте о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье, и на личном примере пропагандируйте здоровый образ жизни.

6. Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями.

7. Уделяйте внимание тому, чтобы ваш ребенок отдавал предпочтение группам подростков, где он себя будет комфортно чувствовать (это могут быть спортивные секции и кружки).

8. Постарайтесь помогать подростку меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.

9. Чаще обращайтесь внимание подростка на то, что любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и мотивов поведения.

10. Давайте возможность подростку не бояться собственных ошибок и относиться к ним как к, возможно, не самому приятному, опыту для последующего анализа.

## 8. Склонность к риску (опасности)

*Как помочь ребенку безопасно реализовывать себя и испытывать свои возможности?*



Подростки чаще всего испытывают потребность в рискованных поступках, нежели в нерискованных, в связи с особенностями данного возрастного периода. Подростки стремятся разными способами проявлять свою взрослость, независимость, самостоятельность, исследовать свои возможности не всегда безопасным способом, поэтому необходимо научить их отличать разумные риски от неразумных.

1. Устанавливайте, восстанавливайте или укрепляйте доверительный контакт со своим ребенком.
2. Помните, что ваша поддержка, внимание, разговоры по душам способны удержать вашего ребенка от рокового шага.
3. Не стыдитесь обращаться за помощью к специалистам.

4. Старайтесь выстраивать конструктивные разговоры совместно с ребенком, размышляйте над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

5. Не допускайте, чтобы споры перерастали в словесные битвы.

6. Всегда принимайте всерьёз любую угрозу ребёнка относительно побега из дома, суицидальных угроз.

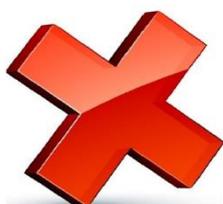
7. При любой возможности старайтесь избегать наказания ребёнка за побег или попытку суицида.

8. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом.

9. Уделяйте внимание формированию критического мышления ребенка.

## 9. Импульсивность

*Как снизить проявления импульсивности у ребенка и сформировать навыки самоконтроля и критичного отношения к своим поступкам?*



**Игнорировать  
эмоции ребенка**



**Прислушиваться  
к ребенку**

Общеизвестно, что для подростков характерны сложности с регулированием своих эмоциональных реакций. В этот период взрослеющий человек может быть крайне эмоционально нестабильным, поддаваться влиянию внезапных желаний и импульсов, они порывисты и бескомпромиссны.

1. Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор вам не по душе.
2. Говорите с ребенком, избегая резких выражений, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.
3. Находите сильные качества подростка и научите правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.
4. Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.
5. Старайтесь не начинать разговоры с обвинений и не перебивать, когда ребёнок объясняет свои поступки.
6. Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «негодяй, бестолковый». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.
7. Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое Вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий.
8. Не привыкайте раздувать костер неблагополучия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка.
9. Будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).
10. Старайтесь научить ребенка, как анализировать свое поведение и признавать свои ошибки, если они объективны, подскажите как исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.

## 10 универсальных советов родителям подростков, связанных с факторами риска



✓ В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

✓ Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание.

Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но, если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. Больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения. Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «Все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя». В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

✓ Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «Почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

✓ Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего, физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но зато и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка. Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть

хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе. И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

✓ Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

✓ Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно. То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишили навсегда.

✓ Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная

информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

✓ Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым, подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь. Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

✓ Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

## Что родители могут сделать, чтобы укрепить психологическую устойчивость ребенка? (Практические рекомендации родителям)

В этом разделе мы вместе с вами ответим на вопросы:

*«Что я, как родитель, могу сделать для своего ребенка для того, чтобы укрепить его психологическую устойчивость?»*

*«Как я могу помочь своему ребенку в усилении факторов защиты?»*

### 1. Принятие одноклассниками

*Как я, как родитель, могу помочь своему ребенку стать принятым среди сверстников?*



1. Пусть ваши дети сами выбирают себе друзей, а вы позаботьтесь о том, чтобы эти друзья бывали у вас в доме.

2. Познакомьтесь с родителями друзей вашего ребенка.

3. Научите своего ребенка с самых первых шагов принимать самостоятельные решения и справляться с ситуациями, когда ему навязываются чужие мнения.

4. Научите ребенка думать и принимать самостоятельные решения. Если он не всегда будет послушен, научится отстаивать свое мнение в общении с вами, то потому ему будет легче сделать это в отношении сверстников.

5. Постарайтесь привить ребёнку шаблоны поведения, способствующие преодолению негативных ситуаций с одноклассниками. Например, можно

предложить ребёнку вместо того, чтобы начать плакать или бить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?»).

6. Постарайтесь обеспечить ребёнку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребёнка с ними.

7. Сделайте акцент на собственном конструктивном общении с окружающим.

8. Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребёнка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога.

9. Если родителям не нравятся друзья их ребёнка, то не стоит настаивать на прекращении отношений и постоянно критиковать друга или подругу. Имеет смысл обратить внимание ребёнка на отрицательные стороны сверстника и предоставить ему самому решать, поддерживать ли эти отношения дальше.

## 2. Самоконтроль поведения

*Как я могу помочь своему ребёнку управлять своими поступками?*



1. Ваши собственные эмоциональные реакции – самый главный пример для ребёнка. Демонстрируйте те способы реагирования, которые вы сами ждете от своего подростка.

2. Предложите ребёнку во всех случаях, когда он на что-то злится, обсуждать с вами проблемную ситуацию, а не выплёскивать эмоциональный негатив в криках и

истериках. Постепенно он должен понять, какие из его чувств достойны того, чтобы быть обнародованными, а какие – нет.

3. Дайте волю ребёнку самому составлять себе распорядок дня.

4. Постарайтесь вовлечь ребёнка в участие в спортивных секциях, ведь спорт – одно из лучших средств развития самоконтроля и самодисциплины.

5. Мотивируйте ребёнка к самостоятельному решению мелких трудностей.

6. Просветите ребёнка в аспектах его эмоциональной грамотности.

7. Покажите на примере навык превращать негативное в позитивное.

8. Уделите внимание во взаимоотношениях с подростком – признанию и развитие его инициативы, передача ответственности в его руки, то есть предоставление ему определённой свободы действий.

9. Объясняйте суть своих решений. Когда дети понимают логику, лежащую в основе установленного правила, им гораздо легче усвоить, как вести себя самостоятельно. Интересуйтесь у подростка, что он думает по поводу ваших ожиданий. Это покажет ему, что его мнение ценят.

10. Хвалите ребёнка за его достижения, но акцентируйте внимание на усилиях, а не на результате. Правильная похвала помогает подростку выучить важный урок, насколько необходимо приложить усилия для достижения цели. Лучше сказать: «Ты отлично справился с подготовкой доклада», чем: «Ты такой умный».

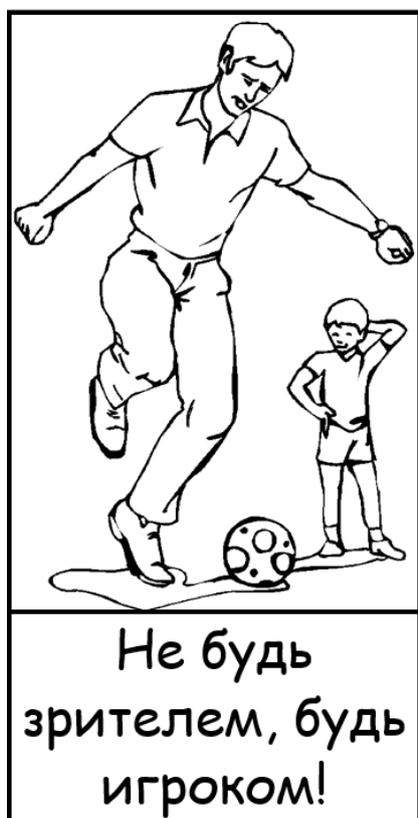
11. Не будьте слишком навязчивы. Если пытаться держать под контролем каждую мелочь в жизни ребёнка и не давать ему возможности делать что-то самому, у него никогда не сформируется уверенность в собственных способностях. Правильное воспитание требует баланса между вовлечённостью и предоставлением самостоятельности.

12. Не ставьте невыполнимых задач. Ваши ожидания должны быть такими, чтобы подросток мог добиться успеха и почувствовать, насколько взрослым он стал. В случае неудачи не позволяйте ребёнку считать, что он

провалился. Вместо этого обратите внимание на то, что он сделал правильно, и помогите ему понять, что можно сделать по-другому в следующий раз.

### 3. Социальная активность

*Как помочь ребенку усилить социальную активность?*



**Тратьте время на беседу со своим ребенком.**

Разговаривайте с детьми на разные темы, но старайтесь не заводить глубокие разговоры о социальных связях или негативных переживаниях ребенка. Дети могут извлечь огромную пользу из возможности вести небольшие разговоры в повседневной жизни, даже на случайные темы. Дети практикуются, отвечая и задавая вопросы сами. Делайте это не только во время обеда, но и в перерывах, например, если вы встретите соседа или уличного продавца, включите вашего ребенка в разговор.

**Отказ от чрезмерной защиты.**

Иногда самостоятельное решение проблем является частью нормального развития детей. Постарайтесь не слишком мешать своим детям. Рассматривайте социальные связи вашего ребенка как возможность поработать над социальными навыками.

**Пусть ребенок иногда остается на ночь у других.**

Для друзей, бабушки и дедушки или летнего лагеря это хорошая новость. Однако для многих детей пребывание в летних лагерях вызывает стресс и не обязательно является положительным и вдохновляющим опытом. Это важно учитывать.

### **Поощряйте контакт с другими детьми.**

Постарайтесь создать возможности для встреч ваших детей с другими детьми (бассейн, игровая площадка, встречи с друзьями и т. д.). Поощряйте встречи один на один, а также встречи с большим количеством людей. Конечно, степень вовлеченности родителей должна быть ограничена по мере взросления детей.

### **Научите вашего ребенка справляться с эмоциями.**

Опишите чувства, которые вы видите у своего ребенка и спросите их, как они себя чувствуют. Таким образом, ребенок учится лучше идентифицировать свои чувства и учиться другим способам относиться к ним.

### **Научите вашего ребенка распознавать чувства вокруг него.**

Посмотрите вместе с ребенком на лица и язык тела окружающих. Спросите их, что, по их мнению, эти люди чувствуют и какое сообщение они передают окружающей среде. Важно научиться распознавать и описывать эмоции, а не просто реагировать на них.

### **Объясните цель социального поведения.**

Почему важно относиться к другим детям вежливо? Почему важно относиться к взрослым с уважением? Дети будут более охотно учиться вести себя по-новому, как только они поймут цель, лежащую в основе различного поведения.

### **Будьте хорошим примером.**

Когда наши дети наблюдают, как мы ведем себя с окружающей средой, они прямо и косвенно изучают правила социального поведения.

### **Научите вашего ребенка думать о социальных ситуациях.**

*Например:* «Если бы ты снова оказался в такой ситуации, как бы себя повел?»

## 4. Самоэффективность

*Как научить ребенка достигать цели?*



*Нужно искать ответы не в интернете, а в самом себе*

Самоэффективность - вера в эффективность собственных действий и ожидание успеха от их реализации. Навыки постановки и достижения цели. Простыми словами, самоэффективность — это вера в то, что ты можешь сделать что-то крутое и этим изменить свою жизнь. В основе этого лежит уверенность в себе, понимание своих сильных сторон и возможностей, способность находить возможности и ресурсы в любых ситуациях.

**Укрепляйте физическое и эмоциональное здоровье детей.**

Это фундамент, на который возводятся, как строительные блоки, и надежно крепятся все остальные атрибуты, влияющие на будущую успешность ребенка.

**Стройте доверительные отношения со своими детьми, используя подходы убеждения.**

Уверенность ребенка в том, что к его трудностям отнесутся с должным вниманием и пониманием, подскажут алгоритм их разрешения, придаст ему внутреннюю силу и смелость.

**Будьте внимательны к реальным возможностям ребенка.**

Вознаграждения и наказания не имеют смысла, если ребенок по каким-то причинам не может выполнить требуемое. Ищите решение проблемы, и делайте выводы вместе.

**Не гасите в ребенке естественное желание «прославиться».**

Он осознанно или неосознанно полагает: если его талант и страсть к творчеству никем не замечены, значит, его успешность в этой деятельности нулевая. Переживание успеха чрезвычайно мотивирует.

### **Помогите ребенку ставить перед собой достижимые цели.**

Воспитывайте чувство ответственности, умение доводить начатое дело до конца. Если при этом вы будете создавать ситуацию успеха, поощрять даже самые маленькие достижения, у ребенка возникнет естественное желание добиваться новых свершений.

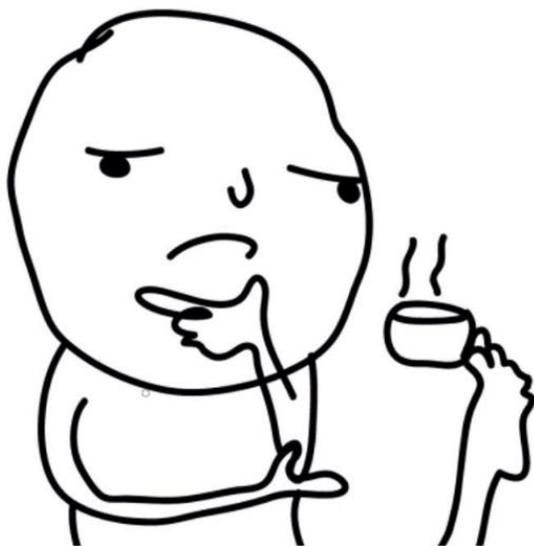
### **Оказывайте ребенку помощь в определении и правильной расстановке приоритетов.**

Этот навык будет ему полезен для достижения успеха не только в период обучения, но и всей последующей жизни.

## **5. Принятие родителями**

*Что могут сделать родители, чтобы ребенок чувствовал себя нужным и важным, принятым своими родителями?*

**Вера, Надежда, Любовь – может, это что-то большее, чем просто имена?!**



### **Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка.**

Старайтесь задавать ребенку вопросы не только про учебу, но и о повседневной и личной жизни. Если подросток не хочет вам сообщать некую информацию, то значит нужно оставить его в покое и не пытаться вытянуть силой. Когда придет время – он сам поделится с вами.

### **Похвалы много не бывает.**

Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив.

### **Поддерживайте.**

Несмотря на то, что подросток кажется взрослым, он по-прежнему нуждается в вашей поддержке. Поддерживайте подростка во всех начинаниях, и тогда он начнет еще больше стараться, чтобы вы это увидели и похвалили его.

### **Разговаривайте по душам и находите время для общения. Делитесь опытом. Будьте искренны и честны с подростком.**

Хоть вы и росли в совершенно иное время, но ваш опыт может быть полезен и эти знания могут пригодиться ребенку. Делитесь опытом ненавязчиво, и тогда подросток быстрее станет чувствовать свою самостоятельность.

### **Будьте терпеливы.**

Чтобы наладить отношения с ребенком, необходимо набраться терпения и настойчивости. Если первый опыт оказался неудачным, то не стоит опускать руки. Семейные отношения невозможно нормализовать за пару дней – необходимо немало приложить усилий, чтобы получить положительный результат.

**Используйте «Я-высказывания»** - когда хотите сказать, о том, что недовольны



### **10 универсальных рекомендаций родителям для укрепления психологической устойчивости подростка**

✓ **Заинтересованность и помощь.** Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот,

может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

✓ Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

✓ Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

✓ Доверие к ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

✓ Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

✓ Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

✓ Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

✓ Сотрудничество с образовательными организациями. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом и т.д.

✓ Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

## Что ребенок от вас ждет, но никогда об этом не скажет?

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.

\*\*\*

2. Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

\*\*\*

3. Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

\*\*\*

4. Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне чересчур много внимания.

\*\*\*

5. Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновит меня на их продолжение.

\*\*\*

6. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».

\*\*\*

7. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

\*\*\*

8. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я попытаюсь достичь еще больших «побед».

\*\*\*

9. Не требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

\*\*\*

10. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

\*\*\*

11. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

\*\*\*

12. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — это поколеблет мою веру в вас.

\*\*\*

13. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

\*\*\*

14. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

\*\*\*

15. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

\*\*\*

16. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

\*\*\*

17. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею буквально это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

\*\*\*

18. Если вы мне говорите, что любите меня, а потом просите что-то сделать для вас, я думаю, что нахожусь на рынке. Но тогда я с вами буду торговаться и, поверьте – я окажусь с прибылью.

\*\*\*

19. Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки – смертный грех. Я имею право делать ошибки, исправлять их и извлекать из них уроки. Но если вы будете меня убеждать, что я ни на что не годен, то в будущем я, вообще, буду бояться что-то делать, даже зная, что это правильно.

\*\*\*

20. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.

\*\*\*

21. Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смириться с этим.

\*\*\*

22. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного слабее. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но поговорите со мной об этом несколько позже.

\*\*\*

23. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

\*\*\*

24. Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

\*\*\*

25. Я хочу быть уверенным, что родился от вашей любви друг к другу, а не только от сексуального удовольствия. Ссоры между вами подтверждают мои самые страшные опасения.

\*\*\*

26. Если я вижу, что вы любите больше брата или сестру я вам не буду жаловаться. Я буду просто нападать на того, кому вы больше уделяете внимание и любви. В этом я вижу справедливость.

\*\*\*

27. Мне уже сейчас интересен противоположный пол. Если вы это будете игнорировать и не объясните, как мне поступать, и что мне делать со своими чувствами, то мне об этом расскажут мои сверстники и старшие ребята. Будет ли вам от этого спокойно?

\*\*\*

28. Объясните, почему я должен ценить свое тело как великую ценность. Но если при этом я не пойму, почему я должен слушать и следовать голосу своей совести, то свое тело я буду использовать только для наслаждения без каких-либо ограничений.

\*\*\*

29. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, я перестану задавать их вам и буду искать информацию где-то на стороне.

\*\*\*

30. Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне – я буду доверять вам.

\*\*\*

31. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Для меня важнее то, как мы его проводим.

\*\*\*

32. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.

\*\*\*

33. Будьте внимательны, когда в моей жизни наступает время большей ориентации на сверстников и старших ребят. В это время их мнение для меня может быть важнее вашего. В этот период я отношусь к вам более критически и сравниваю ваши слова с вашими поступками.

\*\*\*

34. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я стану вашим другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

\*\*\*

35. Мне важно знать от вас, что правильно, а что нет. Но более всего мне важно увидеть в ваших поступках подтверждение того, понимаете ли вы сами что правильно, а что нет.

## **В контакте ли вы с ребенком? (анкеты для родителей)**

### **Тест «Стиль семейного воспитания»**

1. Влияют ли, по вашему мнению, дети на своих родителей?

- а) нет, это родители должны влиять на детей;
- б) да, и дети влияют на родителей;
- в) возможно, немного;
- г) не задумываюсь об этом.

2. Как вы относитесь к потребности ребенка иметь деньги на карманные расходы?

- а) выдавать определенную сумму и проверять, на что она расходуется;
- б) выдавать определенную сумму на неделю или месяц, и пусть ребенок сам учится расходовать эти деньги;
- в) выдавать определенную сумму и обсуждать расходы;
- г) выдавать определенную сумму, если попросит.

3. Если ваш ребенок-подросток просит отпустить его на вечеринку к другу, где не будет родителей, то отпустите вы его?

- а) нет, никаких вечеринок без родителей;
- б) да, ведь подростки учатся общаться и нести ответственность за свое поведение;
- в) да, если друг и вся компания известны;
- г) да, пусть веселится.

4. Как вы поступите, если ребенок вам солгал?

- а) надо уличить, а если что-то серьезное — наказать;

- б) надо разобраться, почему это случилось;
- в) это меня огорчит;
- г) да, все лгут.

5. Хотите ли вы, чтобы ребенок брал с вас пример?

- а) да, во всем;
- б) да, если считает нужным;
- в) конечно, желательно;
- г) да, он всегда будет делать по-своему.

### **Результаты:**

Если большая часть ваших ответов под буквой «а» ваш стиль воспитания, основан на беспрекословном подчинении, на авторитарности.

Если под буквой «б» - стиль воспитания, основанный на уважении, авторитете.

Под буквой «в» - стиль воспитания, для которого характерно либеральничание (терпимость, потакание, снисходительность и др.).

Под буквой «г» - стиль воспитания, для которого характерно безразличие.

### **Тест для родителей «Ваши отношения с ребенком»**

Поставьте в строчку, через запятую числа от 1 до 14, таково количество вопросов. При ответе на вопрос вам надо поставить одну из цифр: “да” - 2 балла, “отчасти”, “иногда” - 1 балл, “нет” - 0 баллов. Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая. Первая реакция, самая верная. У вас 2 минуты.

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с детьми?
2. Говорят ли дети с вами “по душам”, советуются ли “по личным делам”?

3. Интересуются ли они вашей работой?
4. Знаете ли вы друзей ваших детей?
5. Участвуют ли дети вместе с вами в хозяйственных заботах?
6. Проверяете ли вы как они учат уроки?
7. Есть ли у вас с ними общие занятия и увлечения?
8. Участвуют ли дети в подготовке к семейным праздникам?
9. А “детские праздники” - предпочитают ли ребята, чтобы вы были с ними, или хотят проводить их “без взрослых”?
10. Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги?
11. А телевизионные передачи и книги?
12. Бываете ли вместе в театрах, музеях, на выставках и концертах?
13. Участвуете вместе с детьми в прогулках, туристических походах?
14. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с ними или нет?

Считаем количество набранных баллов.

Итак. Ваши отношения с детьми в основном можно назвать благополучными, если вы набрали **более 20 баллов**.

**От 10 до 20 баллов** Отношения можно оценить как удовлетворительные, но недостаточно многосторонние. Вам следует подумать, как они должны быть улучшены и чем дополнены.

**Менее 10 баллов.** Ваши контакты с детьми явно недостаточны. Необходимо принимать срочные меры для их улучшения.

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

### НАВИГАТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



### ГБУПК "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"

тел. 8 (342) 262-80-85

с. Орда,  
ул. 1 Мая, 8  
тел. 8(34258)2-00-57

Государственное бюджетное  
учреждение Пермского края  
ЦЕНТР  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи

г. Чайковский,  
ул. Горького, 22  
тел.8 (34256) 9-56-15

г. Соликамск,  
ул. Степана Разина, 39  
тел. 8(34253)3-89-23

г. Пермь,  
ул. Казахская, 71  
тел. 8(342)262-81-41  
сайт: [сrpmk.ru](http://сrpmk.ru)

г. Чусовой,  
ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/3  
тел.8(37256) 3-79-76

г. Верещагино,  
ул. Ленина, 18  
тел. 8(34254)3-30-37

с. Кочevo,  
ул. Олега Кошевого, 2а  
тел. 8(34293) 9-11-23

г. Кунгур,  
ул. Гребнева, 83,  
тел. 8(34271) 4-00-53



## Источники

1. 12 советов по улучшению социальных навыков детей [Электронный ресурс]. URL: <http://ezopage.com/12-sovetov-po-uluchsheniyu-sotsialnyh-navykov-detej/>
2. 3 способа научить подростка самоконтролю [Электронный ресурс]. URL: [https://mel.fm/podrostki/9374102-transitional\\_age](https://mel.fm/podrostki/9374102-transitional_age)
3. 7 простых советов, которые помогут вам развить в ребенке необходимые качества для самооэффективности [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2018/07/03/7-prostyh-sovetov-kotorye-pomogut-vam-razvit-v>
4. Как помочь ребенку наладить взаимоотношения с одноклассниками? [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2017/02/07/roditelskoe-sobranie-kak-pomoch-podrostku-naladit>
5. Как помочь ребенку наладить отношения с одноклассниками [Электронный ресурс]. URL: <http://correct.pupils.ru/rekomendatsii/1750/10333/120834/>
6. Как помочь ребенку преодолеть потребность в одобрении [Электронный ресурс]. URL: [http://cdod-rodnik.ucoz.ru/psicholog/kak\\_pomoch\\_rebenku\\_preodolet\\_potrebnost\\_v\\_odobreni.pdf](http://cdod-rodnik.ucoz.ru/psicholog/kak_pomoch_rebenku_preodolet_potrebnost_v_odobreni.pdf)
7. Как ребенку противостоять давлению сверстников [Электронный ресурс]. URL: <https://childdevelop.ru/articles/psychology/634/>
8. Методические рекомендации для родителей по профилактике наркомании у подростков /Сост. Г.К. Соколинская. – Владимир, 2019. – 24 с.
9. Опасности и риски подросткового возраста (рекомендации для родителей) / сост.: Т.Н. Хлебалина, Т.Е. Титова; ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей. – Тамбов, 2020. – 50 с.

10. Памятка родителям по профилактике и предупреждению употребления несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ [Электронный ресурс]. URL: [http://43.ucoz.ru/Soz\\_Psih\\_sl/pamjatka\\_roditeljam\\_po\\_preduprezhdeniju\\_upotreblen.pdf](http://43.ucoz.ru/Soz_Psih_sl/pamjatka_roditeljam_po_preduprezhdeniju_upotreblen.pdf)
11. Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков [Электронный ресурс]. URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Stsenarij-roditelskogo-sobraniya.-Profilaktika-riskov-autodestruktivnogo-povedeniya-podrostkov.pdf>
12. Профилактика рискованного поведения [Электронный ресурс]. URL: <https://horostovo.schools.by/pages/profilaktika-riskovannogo-povedeniya>
13. Профилактика тревожности (рекомендации родителям) [Электронный ресурс]. URL: <https://narovlya2.schools.by/pages/profilaktika-trevozhnosti-rekomendatsii-roditeljam>
14. Развитие самоконтроля у подростка [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2017/09/20/rekomendatsii-dlya-roditeley-razvitie-samokontrolya-u>
15. Рекомендации для родителей подростков [Электронный ресурс]. URL: <http://al-tt.ru/wp-content/uploads/2019/08/Rekomendatsii-roditelyam.pdf>
16. Рекомендации для родителей подростков [Электронный ресурс]. URL: <http://al-tt.ru/wp-content/uploads/2019/08/Rekomendatsii-roditelyam.pdf>
17. Рекомендации для родителей подростков [Электронный ресурс]. URL: <http://al-tt.ru/wp-content/uploads/2019/08/Rekomendatsii-roditelyam.pdf>
18. Рекомендации родителям как наладить детско-родительские отношения [Электронный ресурс]. URL: <https://nacha.schools.by/pages/rekomendatsii-roditeljam-kak-naladit-detsko-roditelskie-otnosheniya>
19. Рекомендации родителям по профилактике употребления подростками психоактивных веществ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.knt.edu.ru/doc/rodit.pdf>

20. Рекомендации родителям подростка [Электронный ресурс]. URL: <http://tkfk.ru/informatsiya/roditelskij-vseobuch/rekomendatsii-roditelyam-podrostka>

21. Рекомендации родителям. Как научить ребёнка самоконтролю? [Электронный ресурс]. URL: <http://psycholog-school.ru/>

## Полезные сайты для родителей подростков

1. **Центр защиты прав и интересов детей.** Целью деятельности Центра является методическое обеспечение системы образования Российской Федерации в части защиты прав и интересов детей. Ссылка для доступа: <https://fcprc.ru/>
2. **Растим детей. Навигатор современного родителя.** Информационно-просветительский портал, на котором собраны лучшие практики родительства. Ссылка для доступа: <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/>
3. Государственное бюджетное учреждение Пермского края «**Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**». Ссылка для доступа: <http://cppmsp59.ru/>
4. Муниципальное бюджетное учреждение края «**Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**» г. Перми. Ссылка для доступа: <https://xn--11afhav.xn--p1ai/>
5. **Нет, это нормально.** Проект публикует самые разные истории, позволяющие взглянуть на жизнь через призму родительства, а на родительство – под множеством углов и с разных сторон. Родительство – это не глянцевая картинка о потоке бесконечного счастья, а сумасшедший титанический труд. Ссылка для доступа: <https://n-e-n.ru/mencry/>
6. **Наши дети.** Портал, который раскрывает все о детях – от А до Я! Ссылка для доступа: <http://www.nachideti.ru/>
7. **Телефон доверия для детей, подростков и их родителей.** Детский телефон доверия работает ради того, чтобы дети, их родители и просто люди, равнодушные к беде живущего рядом ребенка, могли вовремя получить помощь профессионального психолога. Ссылка для доступа: <https://telefon-doveria.ru/parents/>
8. Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «**Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»**». Ссылка для доступа: <http://centerlado.ru/>

9. **Я – родитель.** Ссылка для доступа: <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/podrostok/>
10. **Воспитай. Клуб родительского мастерства.** Ссылка для доступа: <https://www.vospitaj.com/podrostki/>
11. **В семье подросток.** Родителям про подростков. Чтобы вместе в радость.  
Ссылка для доступа: <http://podrostok.pro/>
12. Курс «**ProFamily. Воспитание**». Онлайн-курс поможет найти ответы на самые частые вопросы родителей. Ссылка для доступа: <https://changeonelife.ru/profamily/parenting>