



НАЦИОНАЛЬНАЯ КОМИССИЯ
ПО ДЕЛАМ ЖЕНЩИН И
СЕМЕЙНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКЕ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



МИНИСТЕРСТВО ИНФОРМАЦИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ РК



unicef 
әрбір бала үшін
for every child
для каждого ребенка

УЧИМСЯ БЫТЬ ХОРОШИМИ РОДИТЕЛЯМИ

для подростков в возрасте 12-18 лет



Учимся быть хорошими родителями для подростков в возрасте от 12 до 18 лет

Нур-Султан, 2021 год

Подготовлена при поддержке Национальной комиссии по делам женщин и семейно-демографической политике при Президенте Республики Казахстан и при содействии Представительства ЮНИСЕФ в Казахстане.

Авторы: Акчалова Е.В, клинический психолог; Каржаубаева Ш.Е., доктор медицинских наук, руководитель Ресурсного центра по развитию молодежных центров здоровья; Эми Франклин, Ph.D., M.P.H., M.Ed., международный эксперт в области педагогики, эмоционального интеллекта, социального и эмоционального обучения.

Обозначения, используемые в настоящем издании, и изложение материала не подразумевают выражения со стороны ЮНИСЕФ какого бы то ни было мнения в отношении правового статуса детей в Казахстане, той или иной страны или территории, или ее органов власти, или делимитации ее границ.

Издание распространяется бесплатно. При перепечатке, цитировании и ином использовании информации, ссылка на данную публикацию обязательна.

Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Казахстан
Республика Казахстан, 010000
г. Нур-Султан, ул. Бейбитшилик, д. 10-А
Тел: +7 (7172) 32 17 97, 32 29 69, 32 28 78
www.unicef.org/kazakhstan
www.unicef.org

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
О позитивном воспитании и эмоциональном интеллекте.....	6
О 4-х стилях воспитания детей.....	8
Особенности возрастного периода 12-18 лет.....	11
Доверительные отношения в семье.....	17
Успеваемость подростков в школе.....	21
Как объяснить подростку, чем желания отличаются от потребностей?.....	26
Половое воспитание.....	29
Как говорить с ребенком на щепетильные темы?.....	29
Что делать, если подросток столкнулся с насилием?.....	37
Сложная ситуация в жизни подростка. Пути выхода.....	38
Если ваш ребенок стал говорить неправду.....	39
Буллинг в школе. Что делать? Как помочь подростку?.....	43
Плохие привычки и зависимое поведение.....	47
Полезные привычки в жизни подростка.....	49
Интересы и желания подростков.....	53
Самовыражение.....	53
Хобби и увлечения.....	54
Как определиться с будущей профессией?.....	57
Труд и деньги в жизни подростка.....	61
Самостоятельная жизнь. Как оставаться «полезным» для своего ребенка?.....	63
Список использованной литературы.....	65
Полезные ресурсы.....	67



ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие Родители!

Родительство может быть запланированным или незапланированным, при участии обоих или только одного родителя, с поддержкой извне или без таковой, биологическим или посредством усыновления или удочерения, но независимо от его вида, центром родительского воспитания всегда является ребенок, который должен быть высшим приоритетом для взрослого, заботящегося о нем.

Для большинства людей семья – это самое дорогое, что есть у человека. Когда человек маленький, семья выполняет функцию целой Вселенной. Знакомство с окружающим миром у ребенка происходит сразу после рождения, при встрече с мамой. В эти самые минуты ребенок впервые понимает без слов: «Меня здесь ждут и любят!». Так происходит знакомство с миром эмоций, и у ребенка формируется позитивный настрой на жизнь.

Знакомство с миром начинается через эмоции, но оно не всегда может быть позитивным. В век скоростей и хронического стресса многие люди сталкиваются со сложностями в эмоциональной сфере. Быстрый темп жизни и особенности воспитания так или иначе влияют на наши эмоции. Иногда нам просто не хватает базовых знаний о том, что о чувствах нужно говорить и ими можно управлять. В данной брошюре мы хотим познакомить настоящих и будущих родителей с системой позитивного воспитания, которая основана на эмоциональной грамотности.

Прочитав брошюру, вы сможете узнать:

- об особенностях позитивного родительства и основных стилях воспитания;
- о том, что такое эмоциональный интеллект и что значит быть в хорошем эмоциональном контакте со своим ребенком;
- об особенностях подросткового возраста;
- о важности доверительных отношений;
- о понимании своих собственных чувств и чувств ребенка;
- о том, как находить выход из сложных ситуаций.

Надеемся, что представленная информация поможет вам стать более грамотными в важных вопросах воспитания. Мы верим, что, применяя предложенные принципы воспитания, вы начнете раскрывать потенциал позитивного родительства, а ваш ребенок сможет стать более адаптированным к любым переменам в жизни.

О позитивном воспитании и эмоциональном интеллекте

Так что же такое позитивное воспитание? Давайте разберемся вместе!

” **Позитивное воспитание построено на взаимном уважении взрослых и детей, где родители являются авторитетом. При позитивном воспитании формируется личность, которая самостоятельно выбирает свой путь развития. Важное значение имеет высокий уровень эмоционального интеллекта родителей, которые хорошо понимают, прежде всего, свои чувства и эмоции и оказывают эмоциональную поддержку своим детям и всем членам семьи.**

Если у родителей хорошо развит эмоциональный интеллект, то они всегда будут в хорошем эмоциональном контакте со своими детьми. Они будут понимать детей по мимике, жестам, голосу, походке, поведению. Таким родителям не сложно понять потребности своего ребенка, его интересы и желания. Семьи с позитивным воспитанием очень креативные и используют эмоции как мотивацию к поставленным целям. В таких семьях даже совместная уборка квартиры может превратиться в творчество.

Нужно отметить, что родители с развитым эмоциональным интеллектом хорошо понимают причинную связь между мыслями и эмоциями, могут предвидеть развитие тех или иных эмоций у своих детей. Они довольно точно их разъясняют, понимают самые сложные чувства друг друга и своих детей. В семьях с позитивным воспитанием действует высокий уровень доверия ребенка к родителю и родителя к ребенку, поощряется самостоятельность детей. Отношения строятся на взаимном уважении, а решения принимаются совместно.

Система требований к ребенку в семьях с позитивным воспитанием всегда обусловлена возрастом ребенка и его особенностями. Контроль со стороны родителей носит систематический характер, постепенно маленький член семьи привыкает к самоконтролю. Поощрения и наказания всегда заслужены и разумны. Родители последовательны и постоянны и у них нет противоречий по вопросам воспитания.

Основные принципы позитивного воспитания:

- Хороший эмоциональный контакт с ребенком;
- Взаимное уважение;
- Воспитание самостоятельной личности, способной отвечать за свои поступки;
- Обеспечение безопасной и увлекательной среды для жизни;
- Создание позитивной среды для обучения;
- Приобретение жизненных навыков;
- Применение дружественных методов дисциплинарного воздействия;
- Выстраивание реалистичных ожиданий;
- Забота родителя по отношению к себе.

При применении позитивных методов воспитания ребенка, родитель действует **в наилучших интересах ребенка**, не применяя насилия. Родитель признает и уважает права ребенка, проявляет тепло и заботу и при этом **устанавливает границы дозволенного**, способствуя полноценному развитию ребенка.

В семьях с позитивным воспитанием поощряются совместные праздники, походы в кино и театр, поездки на природу. Родители и дети чувствуют, как они дороги друг другу. Здесь всегда присутствует хорошая связь между супругами, родителями и детьми, между братьями и сестрами, между всеми членами семьи.



О 4-х стилях воспитания детей

” **Воспитывать ребенка – важная задача. Родители являются первыми и очень важными учителями, от которых зависит то, как дети будут уметь создавать безопасные и здоровые отношения с миром и людьми. Представляем четыре основных стиля семейного воспитания: авторитетный (уважительный), авторитарный, попустительский и невовлеченный. Каковы преимущества и недостатки каждого из них?**

При **авторитетном (уважительном)** воспитании мать и отец проявляют как соответствующие возрасту и развитию ребенка ожидания, так и эмоциональную поддержку. Родители признают и всячески поощряют самостоятельность ребенка. По мере развития ребенка меняются и ожидания в отношении него. То есть при взрослении ребенка требования могут меняться, и у него появляется больше свободы выбора. При этом стиле воспитания между родителями и ребенком формирует-



ся стойкая связь, основанная на взаимном уважении и разделении ответственности. Как правило, родители – самые главные люди, на которых равняются дети. Сами родители понимают свои цели, чего они хотят от жизни и чему хотят научить своих детей, какие ценности передать. При таком стиле воспитания в семьях стараются проявлять заботу друг о друге. Здесь соблюдаются права и обязанности человека. Родители своим примером стараются показывать такие модели поведения и отношений, которым они стремятся обучить детей. В семье прививается сопереживание, взаимоуважение, честность, забота о ближнем. Родители и дети делятся тем, что их интересует, например любовью к труду и спорту, и стараются развивать собственные интересы детей.

Авторитарный стиль выражается низким уровнем эмоционального восприятия детей и высоким уровнем контроля. Общение таких родителей с ребенком больше напоминает диктат. Правила рассматриваются как абсолютные и неизменные. Просьбы могут произноситься в форме приказов, а требования, запреты и правила могут быть жесткими. При этом стиле воспитания ожидается, что дети беспрекословно слушаются родителей, без каких-либо расспросов и объяснений. Любые решения принимают только родители, а у детей нет права на выбор. В таких семьях дети могут испытывать хронический стресс. Этот стиль воспитания больше напоминает дрессировку. При авторитарном стиле воспитания сами родители, скорее всего, были воспитаны

в подобных семьях, где отец и мать были достаточно жесткими. Детям находиться в таких семьях не всегда комфортно. Ведь здесь совсем не развита эмоциональная сфера и нет душевного тепла, а только приказы и распоряжения. Дети из таких семей, вырастая, становятся либо неуверенными в себе личностями, либо агрессорами.

В семье, где детей принимают эмоционально тепло, а контроль над ними находится на низком уровне (вплоть до всепрощения и вседозволенности), царит **попустительский стиль** воспитания. Норм и правил при этом стиле практически нет, скорее присутствует непоследовательность требований: сегодня родитель может позволять все, а на другой день это же запретить. При таком стиле воспитания детям трудно разобраться в том, что правильно. Правила и ограничения, когда они применяются, кажутся случайными и нелогичными, из-за чего детям трудно понять последствия своих действий и развивать навыки решения проблем. А если нет правил и требований, то им трудно осознать свои границы и границы дозволенного. Такие дети растут с ощущением, что весь мир для них. И если в дальнейшем приходится сталкиваться с трудностями в жизни, для них это очень больно. Иногда такие дети злоупотребляют своим положением вседозволенности и становятся манипуляторами в отношении родителей.

При **невовлеченном стиле** родители мало принимают участия в воспитании ребенка. Та-

кие родители эмоционально не доступны для своих детей, и общение между родителем и ребенком ограничено. Потребности и интересы ребенка не принимаются во внимание. Родители могут использовать такой стиль воспитания из-за отсутствия понимания, как воспитывать ребенка либо, потому что они считают, что так правильно. Практически отсутствует контроль со стороны отца и матери. Ребенок растет словно сам по себе. Когда хочет приходит домой, когда хочет уходит из дома. Родители мало беспокоятся не только об эмоциональном благополучии ребенка, но также об удовлетворении его базовых потребностей (горячий обед, ночной сон). При таком стиле воспитания дети довольно быстро взрослеют

и начинают самостоятельную жизнь. Нередки случаи, когда подростки, не получая необходимой заботы дома, просто сбегают «на улицу», «в общежитие», «в другую семью».

Каждый из описанных стилей воспитания отражается на ребенке определенным образом. Наиболее желательный стиль воспитания - уважительный стиль родительства, при котором вы всегда будете для своего ребенка авторитетом. Такой стиль воспитания обеспечит прочную эмоциональную связь, установит доверие между вами. Дети таких родителей вырастают ответственными за свое поведение, хорошо адаптированными, уверенными в себе, с развитыми социальными навыками.



Особенности возрастного периода 12-18 лет

Дорогие родители! Если вы заметили, что Ваш ребенок возраста **12-18 лет** вдруг стал более напористым, начал позволять себе дерзить, редко бывать дома, перестал делиться с вами

секретами, старается все чаще уединиться в своей комнате, то, скорее всего, для вас и для вашего ребенка наступило время **развития, которое приводит к переменам**. Это нор-



мальная и важная часть этапа взросления. Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения данный возраст был определен как подростковый период, в течение которого: завершается половое развитие от появления вторичных половых признаков до наступления половой зрелости; психологические детские процессы сменяются поведением, характерным для взрослых; происходит переход от полной социально-экономической зависимости от взрослых к относительной социальной независимости (подростки – это лица от 10 до 19 лет).

Таким образом, **возрастной период 12-18 лет** – важный период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослой жизнью. В это время взрослеющие дети решают жизненные задачи, которые помогают им отделиться от взрослых и стать более самостоятельными. Подростки переживают особенности пубертатного возраста. Под действием половых гормонов детский организм бурно растет и развивается.

Происходящие перемены в организме и настроения, которые переживают подростки, закономерны. Этот период связан с периодами развития личности, и его по-другому называют «уходом из семьи». Физически ребенок еще продолжает жить с родителями, любит их, но психологически он уже начинает отделяться от них, смотрит на ровесников и общество. В это время ребенок вновь открывает для себя этот мир. Он много экспериментирует,

пробует разные модели поведения, примеряет их на себя. Ребенку необходимо исследовать и понять, что он может в этой жизни, что он из себя представляет. Вот почему именно в этот период характер детей претерпевает колоссальные изменения, и многие из подростков «пробуют» рискованные типы поведения.

Этот период помогает подростку вырасти, приобрести определенные жизненные навыки, и определить свои ценности, «что для него хорошо, а что плохо». Подросток учится понимать себя и другого человека, а также отстаивать свое Я.

Родители во время взросления ребенка также переживают время **«перемен»**. В этот момент многие родители испытывают растерянность и непонимание себя, своих чувств и чувств своего ребенка. Порой родителям бывает трудно принять тот факт, что их ребенок уже подросток, который скоро станет взрослым. И возникают вопросы: «Как же теперь воспитывать своенравного ребенка? Какие методы применить, чтобы наилучшим образом поддерживать рост и здоровое развитие? Как справиться со своей растерянностью и как сохранить авторитет?»

Задача родителей – не давить авторитетом и опытом, а стараться всегда разговаривать с подростками с пониманием, слушая их аргументы и делясь своим опытом. Если вам что-то не нравится или не понятно в поведении сына или

дочери, то лучше это сразу прояснять в открытом доверительном разговоре без унижения и угроз. В любом разговоре важно опираться на чувства и, если вы переживаете за своего под-

ростка, поделитесь причиной своих переживаний, но старайтесь демонстрировать доверие к суждениям ребенка. Не позволяйте себе манипулировать ребенком своими переживаниями.



Рекомендации для родителей подростка

- **в семье продолжайте создавать атмосферу любви, безопасности и поддержки для своего взрослеющего ребенка. Обращайтесь со своим ребенком точно так же, как хотели бы вы, чтобы с вами и вашим ребенком обращались другие люди;**
- **находите время, чтобы поговорить со своим подростком на щепетильные темы, говорите с ним открыто обо всем, с чем может встретиться взрослеющий человек (начиная от полового развития, личной гигиены, интересов и хобби и заканчивая нестандартными ситуациями в школе, колледже);**
- **если вы не знаете ответы на какие-то важные вопросы своего подростка, то не стесняйтесь обращаться к специалистам (врачам, психологам, педагогам);**
- **уважайте своего взрослеющего ребенка, не критикуйте и не сравнивайте его со сверстниками и другими людьми;**
- **будьте чуткими и внимательными к своему подростку: спрашивайте его о том, что он хочет (о потребностях), обращайте внимание на эмоциональное состояние подростка;**
- **старайтесь как можно чаще находить время для эмоционального, ментального и физического контакта (совместные просмотры семейных фильмов, походы на природу, бег по утрам, совместный завтрак и ужин и т.д.);**

- **ясно выражайте свою позицию относительно алкоголя, наркотиков и сексуального поведения;**
- **открыто радуйтесь достижениям своего подростка, поддерживайте и поощряйте адекватные способы отделения от семьи (работа и самостоятельное ведение хозяйства; переезд в другой город, страну с целью получения образования);**
- **будьте внимательны, обращайтесь внимание на изменения в поведении вашего ребенка;**
- **помните, что ребенок отражает то, что в него вкладывают родители. И если вы допускаете в общении с ним грубость, насмешки или рукоприкладство, не удивляйтесь, что ребенок может ответить тем же;**
- **не нарушайте личных границ подростка, не перекладывайте его вещи, не проверяйте карманы, сумки и переписку, не читайте его дневники.**

Если вы видите явные признаки того, что ребенок попал в **рискованную, опасную** ситуацию (например, долгое депрессивное состояние, повреждения на теле, проколы от инъекций в области вен, дезориентация в пространстве, невнятная речь, агрессивное поведение без явных причин и т.д.), только в этом случае вы можете осмотреть предметы своего ребенка: комнату, сумку, карманы, компьютер и даже дневники. Прежде чем это сделать, важно поговорить с ребенком о своих переживаниях,

чтобы он понимал причину проверки его личных вещей. Например, сказать ребенку: «Я замечаю, что ты в последнее время (тревожен, плохо себя чувствуешь и другие примеры его поведения). Мне бы хотелось тебе помочь. Я сделал/а это только потому, что я сильно переживаю за тебя и твое здоровье». Некоторые дети чувствуют облегчение от того, что родителям не все равно.

Помните, что подросток – это уже не маленький ребенок, но еще не взрослый человек. Подростка не нужно держать на «привязи» возле себя, и в то же самое время важно всегда вовремя приходить к нему на помощь при необходимости, подставить свое крепкое плечо.

Важно: самое главное для родителей подростков в период «перемен» сохранить душевное спокойствие и доверительные отношения в семье, где каждый член семьи может открыто выражать свое мнение, не переживая за последствия.

Терпения, понимания и мудрости вам, дорогие родители!

Советы родителям: как помочь себе, если вы теряете самообладание:

Во время взросления дети начинают вести себя не по-детски. Они могут начать дерзить, пробовать сигареты и алкоголь, делать то, что делают взрослые люди. Закономерно, что родители в это время теряют самообладание. Бывает, что им трудно

справиться со своими негативными чувствами, и в этом состоянии практически невозможно сохранить свой авторитет в глазах подростка.

Что же делать? Как помочь себе, если вы чувствуете, что теряете самообладание?

- **Признайте тот факт, что вы расстроены или что вы злитесь. Признайте свои чувства, какими бы они ни были.**
- **Попробуйте проговорить вслух, что вы чувствуете.**
- **Уделите себе немного времени, чтобы восстановить свое эмоциональное состояние. Для этого вы можете ненадолго уединиться, пройтись по улице, побегать, пообщаться на другие темы с соседями, принять ванну, глубоко подышать, отвлечь себя, чтобы восстановиться.**
- **У вас наверняка уже есть свои способы, которые вы используете, когда чувствуете, что теряете самообладание, воспользуйтесь ими. Главное отойдите от ребенка на какое-то время, пока вы не успокоитесь.**
- **Для восстановления эмоционального баланса можете обратиться к друзьям, которым вы доверяете, и чьи дети уже подростки, или к профессионалу, почитать книгу по воспитанию детей.**



Доверительные отношения в семье

В отношениях между людьми доверие играет огромную роль – это ценность и фундамент, на котором строятся уважительные и любящие взаимоотношения. Хорошая и крепкая семья держится на доверительных отношениях, где каждый член семьи честен, порядочен, доброжелателен к другому.

Базовое доверие к миру и доверительные отношения формируются в семье. И все начинается с первого прикосновения к малышу, с первой улыбки мамы, когда ребенок только родился, и даже еще раньше – в утробе матери. Ведь уже в тот период ребенок находится в тесном эмоциональном контакте со своей мамой, он хорошо чувствует все ее эмоции, переживания и ожидания. Вот почему во время беременности важно сохранять душевное равновесие, а также полезно создать связь с ребенком в утробе, например, разговаривать со своим ребенком, читать ему сказки.

После рождения ребенок растет и развивается в семье. И, чтобы ребенок рос здоровой личностью, для него очень важен позитив-

ный эмоциональный контакт между членами семьи. Только хороший эмоциональный контакт, доброжелательность и принятие друг друга дают растущему ребенку чувство нужности и принадлежности к семье, а также формируют общее доверие ко всему миру.

Для ребенка на любой стадии развития очень важно чувствовать себя нужным и значимым, то есть таким человеком, которого любят, уважают, мнение которого ценят.

О важности доверия в воспитании подростка

В подростковом возрасте дети часто чувствуют себя особенно уязвимыми. Ведь они переживают так называемый пубертатный период, когда их тело быстро и значительно меняется, а под действием гормонов эмоциональное состояние становится неустойчивым. Приспосабливаясь к гормональным изменениям, подростки часто испытывают сильные и незнакомые для них эмоции. На-



строение может часто меняться, и это приводит к сильному чувству растерянности, недоверия, неуверенности как у подростков, так и у их родителей.

Именно в этот период в семье могут возникать трудности с доверием. Одной из наиболее серьезных ошибок при воспитании подростков в пубертатном периоде является проявление недоверия со стороны взрослых. Подростки сильно переживают излишний контроль со стороны родителей, который может оказаться «перегибанием палки» тогда, когда родители становятся слишком подозрительными, опасаясь чего-то нехорошего. К примеру, некоторые родители звонят учителям или одноклассникам, перепроверяя информацию, которой ранее поделился ребенок.

Что поможет сохранить доверительные отношения между родителями и ребенком

1. Важным условием для сохранения доверительных отношений в семье является здоровое, надежное, частое, открытое общение и эмоциональная связь между супругами, родителями и детьми. Здесь имеется в виду понимание и чувствование друг друга, когда каждый член семьи уважительно относится к чувствам другого человека, умеет принять и поддержать

в трудную минуту и говорит о своих чувствах. Например, «Мне очень жаль, что так получилось. Я очень хочу поддержать тебя», или «Сейчас я немного расстроен, потому что мне кажется, что ты меня не слышишь».

2. Для поддержания доверительных отношений огромное значение имеет искренность. Искренний интерес к тому, что происходит в жизни ребенка и каждого члена семьи. Искренность – это тот кирпичик, с которого начинает строиться взаимопонимание.

3. Умение слышать и слушать друг друга является важным условием в сохранении доверительных отношений и доверия в целом. Чтобы понять, что ваш ребенок вас слышит, важно научиться проверять это, задавая верные вопросы. Например, «Скажи, пожалуйста, что ты думаешь по этому поводу», «Мне бы хотелось услышать твое мнение». Также важно говорить ребенку о том, как вы поняли его или ситуацию. Например, «Правильно ли я понял, что...» – говорите о том, что вы поняли. При разговоре отложите телефон в сторону, сохраняйте зрительный контакт, будьте спокойны и открыты, переспрашивайте то, что не поняли. Будьте внимательны к словам, к телодвижениям, тону и настроению ребенка. Покажите, что вам действительно интересен разговор.

4. Честность – это важная часть в построении доверительных отношений. Если вы честны перед своим ребенком, если ваше слово не расходится с делом, то, скорее всего, ваш ребенок будет вам верить и доверять.

5. Для сохранения доверия и доверительных отношений огромную роль играют семейные традиции, которых придерживается вся семья, и полезные привычки, к примеру:

- К семейным традициям можно отнести проведение праздников, совместное времяпрепровождение в выходные дни, походы в кино и театр, чтение книг всей семьей, приготовление пищи, рукоделие, утренние пробежки, отдых на природе, походы в горы или за грибами, рыбалка и другие интересные дела, которыми принято заниматься в семье;

- Полезной привычкой может стать совместно проведенное доброжелательное утро. Если утро в вашей семье начинается с добрых слов и совместного завтрака, то даже если у вас будет 15-20 минут на общение за столом и добрые пожелания на весь день – это будет способствовать укреплению доверия;

- Полезной привычкой также может быть совместный ужин, где каждый член семьи может поделиться своим впечатлением о прожитом дне, рассказать о своих победах и неудачах.

Вопросы для родителей: Интересно, а какие традиции и полезные привычки есть в вашей семье? Есть ли что-то особенное, что помогает укрепить доверительные отношения в семье? Полезно будет обсудить эти вопросы с детьми.

Успеваемость подростков в школе

”

Школа – это то место, где дети проводят много времени. Здесь они имеют возможность не только получить базовые знания о том, как устроен мир, но и взаимодействовать с разными людьми (детьми, учителями), получать навыки социализации.

В подростковом возрасте дети могут начать уделять особое внимание и проявлять интерес к отдельным предметам обучения или темам. Обычно, это предметы, которые они считают для себя нужными или интересными – литература, физика, биология, музыка и т.д. Подросткам свойственно больше интересоваться одними предметами и равнодушно относиться к другим.





Однако иногда родители могут отмечать тот факт, что у детей отсутствует интерес к учебе изначально, либо он пропадает со временем в связи с внешними факторами. Отчего это зависит?

Есть несколько причин, почему дети не желают учиться:

1. Переход ученика из начальной школы в среднюю школу совпадает со своеобразным завершением детства – стабильным периодом развития в жизни ребенка. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины. Переход в среднее звено школы сопряжен с личностным развитием. А это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что ребенок не проявляет в должной мере свои возможности и у него начинает ухудшаться успеваемость.

2. Ответственность за учебу взяли на себя родители. Довольно часто родители сильно опекают ребенка, следят за его каждым шагом и каждым действием. Когда ребенок начинает учиться в школе, родители делают вместе с ним домашнее задание, даже если в этом нет необходимости, и собирают ему портфель. Сам ребенок в этой ситуации постепенно теряет право голоса, у него пропадает необходимость думать, что-то делать самостоятельно.

А если за человека все время думают, то закономерно пропадает желание самому познавать что-то новое.

3. Жесткий контроль родителей. Родители в этом случае не стремятся сами делать за ребенка уроки, но постоянно отдают приказы, которые тот должен исполнять. Такое явление наблюдается при авторитарном стиле воспитания. Процесс выполнения уроков регулируется родителями. Дети садятся за уроки не тогда, когда хотят, а когда прикажут, сбор рюкзака также происходит под настоятельные «советы» родителя.

4. Недостаток родительского внимания. Тот факт, что ребенок, способный учиться хорошо, но не получающий родительского внимания, сыграет свою роль в желании обучаться чему-то новому. Если благодаря природным данным в начальной школе дети могут учиться хорошо, то в средних классах возникают проблемы: ребенок не видит смысла в обучении. Важно, чтобы у подростка была мотивация и вокруг него были те, кто вовлечен в его жизнь, кто может вдохновить, вызвать интерес, искренне верить в возможности ребенка.

5. Конфликтные ситуации в школе. Иногда дети перестают ходить в школу из-за сложностей в отношениях с одноклассниками или учителями. В данной ситуации нежелание учиться выступает вторичным фактором. Ребенок тратит свою энергию и внимание на проблемы, а на обучение сил не хватает.



6. Ваш ребенок – подросток. Родители подростков нередко отмечают, что их дети стали меньше стремиться к учебе и знаниям. Как было сказано выше, в 12-13 лет у детей продолжается половое созревание, новый этап становления личности, период самосознания и несогласия, наступает время перемен. В это время родителям важно запастись терпением, но при этом не нужно отпускать ситуацию на самотек.

Как же помочь ребенку?

Родителям важно верить в ребенка, проявляя при этом сочувствие, оказывая поддержку и помощь для того, чтобы справиться с трудностями переходного возраста.

Помогать словом, советом, проявляя искренний интерес к школьным делам.

Важно научиться мягко интересоваться всем, что происходит с подростком, задавая вопросы о том, что его беспокоит, что ему нравится в школе, а что не нравится.

При необходимости можно нанять репетитора и подтянуть те предметы, где есть пробелы в знаниях.

Если в школе случилась конфликтная ситуация с учителем – помочь ребенку ее разрешить, поговорив с педагогом.

Если у ребенка возникли конфликты с одноклассниками, то родители могут помочь своему ребенку разрешить эти конфликты нестандартным способом, например, пригласив ребят к себе домой на выходной день или на пикник. Подготовьтесь к этому дню заранее, продумайте программу мероприятия (меню, игры и развлечения). Общение детей в неформальной обстановке поможет вашему ребенку посмотреть на одноклассников с другой стороны и проявить себя по-другому.

Важно помнить, что у каждого ребенка должно быть личное пространство и возможность самому отвечать за свою учебу, ведь ребенок учится, прежде всего, для себя. Кроме учебы у подростка должно быть достаточно времени для отдыха и личных дел (общения с друзьями, прогулок, хобби, спорта).

Как объяснить подростку, чем желания отличаются от потребностей?

Иногда подростки, да и не только они, путают желания с истинными потребностями. Давайте попробуем разобраться, чем желания отличаются от потребностей. Тогда вы сможете с вашим ребенком поговорить и разобраться, каковы его потребности.

Потребность – это то, без чего трудно жить и выживать: пища, сон, одежда, крыша над головой. Все то, что необходимо для жизнедеятельности организма человека и его нормального функционирования.

Желание – то, что я хочу сейчас, сиюминутная прихоть, которая может спонтанно возникнуть. Желания могут как спонтанно приходить, так и спонтанно проходить. Желание – это то, чего хочется по каким-то причинам прямо сейчас или в ближайшее время. Например, я никогда не был/а на море, но мне этого очень хочется, я хочу увидеть море, почувствовать его запах. Или я хочу купить себе малиновое мороженое, которое я ел/а на прошлой неделе. Желания могут быть истинными и ложными, они могут быть навязаны рекламой, мнением другого человека, мнением группы людей.

Как узнать мое это желание или не мое? Истинное оно или ложное?

Иногда ты можешь думать, что данный предмет тебе жизненно необходим, потому что он есть у твоего друга, этот предмет все время показывают в рекламном ролике или тебя

убедили его немедленно приобрести. Может быть, тебе хочется иметь такие же джинсы, юбку, телефон, кроссовки, машину, дом, татуировку, фигуру и внешний вид, как у кого-то другого, в определенный момент тебе кажется, что это красиво и круто. Но через какое-то время ты можешь заметить, что это тебе уже не нравится. Или ты можешь подумать, что зря это купил. Если это происходит, то, скорее всего, твое желание было ложным, навязанным рекламой и мнением окружающих. **Истинное желание** – это то, что я хочу вне зависимости от мнения окружающих.

Поэтому, делая какой-то выбор и принимая решение, не стоит торопиться, а нужно хорошенько подумать:

- Почему мне этого так хочется? С чего все началось?
- Будет ли от этого польза для меня?
- Не причинит ли исполнение моего желания вреда другим?
- Могу ли я повременить с исполнением этого желания?
- Что будет, если я совсем откажусь от этого?
- Могу ли я заменить это чем-то другим?

Отвечая на эти вопросы, можно понять, насколько это желание «мое» и какая «для меня» от него польза.





Половое воспитание

Для многих родителей вопрос полового образования остается закрытым долгое время. Родители не знают, как говорить со своими детьми на щепетильные темы, ведь зачастую они сами смущены и не понимают, как это сделать грамотно. В этой главе мы постараемся вместе с вами разобраться с «неудобными» вопросами.

Как говорить с ребенком на щепетильные темы?

Если родители без смущения могут разговаривать со своими детьми на темы, связанные с половым развитием и романтическими отношениями, то детям очень повезло. Однако многие родители, даже признавая необходимость полового просвещения, часто занимают выжидательную позицию, считая, что чем дольше подростки не будут информированы, тем позднее они начнут половую жизнь. В результате откровенный разговор происходит тогда, когда советы и предупреждения уже не актуальны. Пока взрослые оттягивают разговоры с детьми о половом воспитании и романтических отношениях, подростки получают ответы на свои вопросы от сверстников, на «улице», в интернете, что не всегда бывает полезным, достоверным и своевременным.

Что же делать?

1. Чтобы преодолеть чувство неловкости и научиться уверенно и спокойно обсуждать с подростком темы полового образования, родителям, возможно, придется приложить усилия, так как во многих семьях на откровенные темы наложено «табу». При смущении важно побороть «ложную стыдливость» и подобрать нужные слова для откровенного разговора. Иногда полезно посоветоваться с людьми, которым вы доверяете и чьи дети постарше. Они могут быть рады помочь вам решить, как подойти к этому важному и деликатному вопросу.

2. Учитывайте возраст своего ребенка и говорите с ним простым языком. Рассказывайте о том, что его интересует. Начать лучше с биологических различий мужчин и женщин (мальчиков и девочек), объясняя те слова, которые ребенок может услышать на улице или с экрана телевизора. Тема разговора всегда должна соответствовать его возрасту.

3. В разговоре с подростком используйте анатомические термины, объясняя их смысл. Ответив на вопрос ребенка, убедитесь, что он все правильно понял.

4. Для разговора выбирайте удобное время, место и возможность. Ваше общение должно происходить в атмосфере доверия и открытости. Для начала разговора вы можете предложить обсуждение сюжета фильма или книги. Вы можете привести пример из жизни или свой подростковый опыт. Так вы сможете легко привлечь внимание детей к важным темам и сделать ваш разговор непринужденным.

5. Проявляйте уважение и всегда внимательно слушайте ребенка. Никогда не смейтесь над его вопросами. Старайтесь не обсуждать с другими людьми то, что волнует вашего ребенка. Общайтесь с подростком на равных, на позиции партнерства.

6. Предлагайте другие источники информации. Если вы боитесь что-то напутать или не можете преодолеть смущение в разговоре с ребенком на щепетильные темы, то предоставьте ему возможность самому прочитать об этом или прочитайте вместе с ним. Сегодня есть достаточное количество книг о половом воспитании, рассчитанных на разный возраст.

Откровенный разговор может начинаться с физиологии, то есть с того, как устроено тело человека. Подросткам важно сказать, что этап полового созревания проходят все. Также подросткам важно вовремя объяснить, что их тела меняются и рассказать о важности гигиены.

Следующие разговоры можно посвятить **теме дружбы** между мальчиками и девочками. Очень хорошо, если родители смогут вспомнить свое детство и поделиться красивыми историями о дружбе. Может быть, вы захотите поговорить о своей первой влюбленности.

Хорошо, если вы сможете объяснить своим детям, что наступает момент, когда у них могут появиться сексуальные влечения и что влюбленные подростки могут стремиться быть очень близки друг другу, а некоторые из них вступают в половые связи, которые могут привести к беременности или инфекциям, передающимся половым путем.

Если вы, как родитель не одобряете романтические отношения до брака, имеете свои этические, культуральные или религиозные убеждения, наверняка вы захотите передать эти ценности своим детям.

Как же донести своим детям этические нормы и семейные ценности, принятые в вашей семье?

С этическими нормами и правилами поведения в обществе ребенок впервые знакомится в своей семье. На примерах родителей ребенок учится, перенимает модель поведения и отношение к окружающим. Поэтому воспитывать детей и прививать им правила нужно с самого раннего детства. И сделать

это проще всего через семейные традиции, которые учат любви, доверию, уважению и взаимопомощи.

Помните, что этические, культуральные и религиозные нормы передаются детям не за один день. Ваш ребенок систематически наблюдает за целым процессом, который происходит в семье. И вы, как родитель, только своим личным примером поведения можете многому научить своего ребенка.

Если же ваш подросток не желает соблюдать нормы, принятые в семье - это может озна-

чать, что родители сами иногда допускают погрешности, учат одному, а делают порой другое. Либо у подростка уже сформировались свои взгляды на жизнь и на отношения. В каждой конкретной ситуации это происходит по-своему. Кроме того, важно иметь в виду, что не только родители формируют мироощущение ребенка. В формировании личности человека принимают участие и воспитательные учреждения (детский сад, школа), и художественная литература, и фильмы, и общение со сверстниками, и общественное мнение, а также модные тенденции и социальные сети.



Роль родителей не только донести информацию, но и научить своего ребенка говорить «нет», когда это необходимо.



Важно донести до подростка, что он имеет право:

- проявлять внимание, принимать или отказываться от его проявления со стороны другого;
- сказать «нет» в ответ на ухаживания;
- назначить свидание или отказаться от него;
- отказаться делать что-либо, даже если друг (подруга) очень этого хочет;
- отказаться от половой связи с кем бы то ни было;
- прекратить встречаться с тем, кто обидел, оскорбил или унизил;
- расстаться с тем, кто делает больно, даже если его (ее) любишь;
- быть выслушанным, попросить помощи, если она нужна.

Подросткам любого возраста очень важно говорить о личных границах, о том, что тело человека является видимой частью границ человека и что без разрешения никто и никогда не должен к нему прикасаться. Обучайте своих детей отстаивать свои границы. Скажите им, что они всегда могут сказать «нет» тогда, когда они чего-то не хотят.

Темы, которые рекомендуются обсудить и проговорить с подростками:

Алкоголь, наркотические вещества

Не секрет, что алкоголь и наркотические вещества обладают психотропным действием на организм человека – обезболивают, расслабляют, снижают контроль.

При потреблении алкоголя человек становится более коммуникабельным, импульсивным и может совершать действия, которые в обычной жизни в трезвом состоянии не делает. После выпитого алкоголя может наступить неконтролируемое поведение с последующей амнезией. То есть, совершая действия, человек может в последующем о них не помнить.

Что касается половой близости, то в алкогольном опьянении подростки чаще дают свое согласие на интимную близость, чем в трезвом состоянии.

Наркотические средства – это то, с чем могут столкнуться подростки на вечеринках. Их могут добавлять в напитки и коктейли. Некоторые наркотические вещества обладают действием, после которого человек теряет сознание. Человек, потерявший сознание, не может сказать «нет», и над ним могут совершить насильственное действие.

О таких фактах нужно беседовать с подростками!

Скажите своим детям:

1. Если вы находитесь на вечеринке и так произошло, что вы употребили алкогольный напиток, то позвоните своим родителям или старшим близким людям, чтобы они за вами приехали.

2. Никогда не оставляйте свой напиток без присмотра, чтобы кто-то не подсыпал в него наркотик.

3. Если вы не уверены в правильности действий ваших друзей, чувствуете давление со стороны, не понимаете, чего вы сами хотите, всегда можете остановить событие и твердо сказать «нет».

ВИЧ и СПИД

Каждый подросток **должен знать о проблеме ВИЧ и СПИД**, а также о способах передачи ВИЧ.

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – это вирус, который, внедряясь в организм, вызывает ВИЧ-инфекцию, характеризующуюся усилением в течение нескольких лет иммунодефицита, что постепенно приводит к невозможности иммунной системы сопротивляться различным вирусам, патогенным бактериям и мутирующим клеткам.

СПИД (Синдром приобретённого иммунного дефицита) – это последняя (терминальная)

стадия ВИЧ-инфекции. Именно на этой стадии у человека с ВИЧ-инфекцией появляются тяжелые заболевания, которые без специального лечения могут закончиться смертельным исходом.

Итак, в чем разница между ВИЧ и СПИД:

ВИЧ – вирус, вызывающий заболевание «ВИЧ-инфекция», а СПИД – последняя стадия заболевания.

Как и другие заболевания, ВИЧ-инфекцию лучше предупредить, чем потом лечить. Ведь на данный момент, к сожалению, не существует вакцины от ВИЧ-инфекции, что объясняется генетической изменчивостью вируса.

Каковы же пути передачи и меры профилактики ВИЧ?

Известные способы заражения

1. Попадание крови инфицированного человека в кровь здорового (при переливании крови, при использовании одного шприца).
2. Незащищенный половой контакт (без презерватива).
3. От ВИЧ-инфицированной матери младенцу (во время беременности, родов или при кормлении грудью).

Для профилактики ВИЧ нужно придерживаться следующих правил:

- использовать презервативы при любых половых контактах;
- своевременно лечить инфекции, передающиеся половым путем;
- отказаться от употребления наркотических веществ;
- использовать одноразовые медицинские инструменты.

Важно отметить: вирус иммунодефицита человека может жить только внутри человеческого организма. В окружающей среде он погибает в течение нескольких минут. Поэтому не стоит опасаться рукопожатий, объятий, поцелуев и обычного общения. ВИЧ не передается через слюну и укусы насекомых.

Завершая разговор на «щепетильную тему» говорите подросткам:

1. Чтобы они не стеснялись обращаться по интересующим вопросам тогда, когда это нужно, к вам или к узким специалистам.
2. Если у взрослого вдруг не найдется ответа, то вы всегда готовы подсказать, где его найти.

Если у подростка появились, какие-то симптомы заболевания, сомнения по поводу своего поведения, вопросы, касающиеся трудной жизненной ситуации, следует обратиться к специалистам.





ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК СТОЛКНУЛСЯ С НАСИЛИЕМ?

Все родители надеются, что с их ребенком никогда не произойдет ничего непредвиденного и плохого. Но, к сожалению, в жизни дети и подростки могут столкнуться с различными рисками: насилие, подростковая беременность, депрессия и другие сложные ситуации. Для того, чтобы избежать неприятностей, мы советуем говорить детям на понятном для них языке обо всем, с чем они могут столкнуться в жизни.

Сильно травмирующим для ребенка является **сексуальное насилие** (к сексуальному насилию относят не только проникающий секс без согласия, но и навязанный просмотр порнографии, домогательства, сексуальные пресле-

дования). Ребенок не всегда может прямо сказать родителям о случившемся, он пытается намекать, в каком положении оказался, но из-за стыда, страха быть наказанным или непонятым ребенок ничего не говорит. Узнать о насилии или развратных действиях в отношении ребенка можно по внешнему виду, поведению, разговорам. Ссадины и синяки на теле подростка, не склонного к дракам – тревожный сигнал. Пережитое насилие может вызвать замкнутость, подавленность и тревожность у ребенка. Если у вас возникнут основания подозревать насилие, можно мягко поговорить об этом или обратиться к психологу. Лучше всего обращаться к специалистам, которые имеют опыт работы с такими случаями.

СЛОЖНАЯ СИТУАЦИЯ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА. ПУТИ ВЫХОДА.

Подростки так же, как и взрослые в своей жизни сталкиваются с определенными трудностями и сложными жизненными ситуациями. В этом разделе мы постараемся рассказать о некоторых ситуациях, которые могут быть непростыми не только для вашего ребенка, но и

для вас как родителей. Здесь мы постараемся рассказать о возможных причинах и способах оказания конструктивной поддержки вашему ребенку, чтобы он мог учиться, меняться, исследовать и видеть в проблемах возможности для развития и роста.



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ ГОВОРИТЬ НЕПРАВДУ

Вы стали замечать, что ваш подросток обманывает. Каковы причины и что с этим делать?

Проблемы, связанные с тем, что подросток начал говорить неправду, могут возникать в семьях, где нет доверительных отношений, а родители занимают позицию карателя при любом проступке или неповиновении.

Многие люди обманывали для того, чтобы скрыть свой проступок, чтобы защитить чувства других или сохранить отношения. Иногда ложь бывает в форме преувеличения, смущения или используется для того, чтобы избежать проблем. Трудность в том, что ложь – то есть сокрытие правды, изменение или искажение фактов – порождает недоверие. Как можно доверять тому, кто специально скрывает правду от вас? Ложь вызывает

вопросы о том, какие еще факты были скрыты, где правда, а где нет? Когда узнаешь, что кто-то обманул, то ставишь под сомнение все слова и действия человека, сказавшего неправду, а это ухудшает отношения. Немало времени потребуется, чтобы восстановить доверие.

Детям важно знать, что они могут доверять близким взрослым. Обману обычно учатся в обществе и в семье. К подростковому возрасту некоторые дети перестают верить взрослым. Они вырабатывают здоровый или нездоровый скептицизм касательно взрослых, особенно тех, у кого власть. Они осознают, что взрослые иногда лгут для собственной выгоды или для того, чтобы скрыть свои проступки, чтобы манипулировать мнением окружающих.

Родителям важно показывать пример, говорить всегда правду, чтобы дети продолжали доверять родителям, особенно в таком уязвимом возрасте, в котором находятся подростки.

Некоторые дети начинают говорить неправду еще в раннем детстве. Обман в раннем детстве может быть связан с бурными фантазиями или со страхом наказания. В подростковом возрасте обман (хитрость, уловка) также может быть связан со страхом наказания, но и, конечно же, с возможностью защитить себя, отстоять свои границы, чтобы скрыть поведение, которое родителями может быть не одобрено или которого они сами стесняются.

Родителям на заметку

Старайтесь не создавать ситуации, в которых ребенку нужно будет соврать, чтобы защитить себя. Представьте, если подросток пришел домой и от него пахнет алкоголем. Очевидно, он пил. Если спросить его: «Ты пил?» – это разозлит его и может вынудить солгать. Ответ ведь очевиден. Лучше выяснить, что и сколько он выпил, и оставить обсуждение вопросов касательно причин употребления алкоголя и т.д. до следующего утра, когда и подросток протрезвеет, и родители успеют успокоиться и обдумать предстоящий разговор.

Помните, что вы не можете контролировать ребенка всю его жизнь. Лучше научить его думать самостоятельно, уметь обдуманно принимать решения и понимать причину вашего отрицательного отношения к употреблению алкоголя подростком; тут вы можете упомянуть законы, запрещающие

подросткам пить спиртные напитки, объяснить, что алкоголь разрушительно влияет на растущий организм, особенно на мозг. Подростки чувствуют себя неуязвимыми в этом возрасте и не сильно задумываются о здоровье, поэтому родителю рекомендуется объяснить, что он несет ответственность за подростка, пока тот еще недостаточно созрел, чтобы принимать полностью обдуманные решения и понимать последствия определенных действий.

Основные причины, по которым подростки говорят неправду

1. Авторитет родителей.

Многие дети не хотят огорчать родителей своим поведением или оценками, они приукрашивают факты или просто говорят неправду.

2. Боязнь потерпеть неудачу.

Школьники, боясь публичности и насмешек, осознанно лгут учителю, что не имели возможности выполнить домашнее задание, специально преувеличивают ситуацию для сверстников, а родителям говорят о хорошей успеваемости в школе. В такой ситуации ребенок одинок перед проблемой – он чувствует, что ему надо лгать, чтобы быть включенным, признанным или защищенным от насмешек, стыда и оскорблений как со стороны взрослых, так и сверстников.

3. Замкнутость и одиночество.

Если подросток считает свою жизнь не ин-

тересной, он начинает придумывать разные истории, чтобы повысить свою значимость в глазах сверстников.

4. Независимость и автономность.

Подростки, которые не хотят, чтобы родители вмешивались в их личное пространство, начинают говорить неправду. Имея убеждения или занятия, которые не одобряют родители, ребенок может обманывать, пытаясь всякими способами скрыть свои «тайны».

5. Неудобные темы для разговора.

Подростки, стараясь скрыть некоторые моменты из своей жизни, начинают не договаривать или говорить неправду. Чаще всего это касается дружбы, любви, сексуальных отношений.

6. Страх наказания.

Ребенок, который научен горьким опытом получения наказания, будет врать и умышленно скрывать истину.

Проблема начинается, когда ложь становится образом жизни. Одна ложь ведет к другой, и, в конечном итоге, сам человек не может отличить правду от лжи.

Что с этим делать?

1. Заподозрив ребенка во лжи, не стоит сразу обвинять его. Поговорите с ним просто, без криков. Объясните, что рано или поздно ложь раскрывается, и это бывает

неприятно, неудобно и стыдно. И, хотя может быть неудобно и неловко, признавать ложь и говорить правду, гораздо лучше в конечном итоге покончить с обманом, начать восстанавливать отношения и взять на себя обязательство говорить правду, независимо от того, насколько вам неудобно или неприятно.

После того, как вы поговорили с ребенком о неудобной и сложной теме и почувствовали себя более уверенными в том, что урок и послание услышаны, оставайтесь с ребенком, постарайтесь поднять ему настроение, прогуляться вместе, или поесть. Убедите ребенка, что одна ложь или один тяжелый разговор не угрожают вашим отношениям, вашей любви и преданности ребенку.

Давайте пример устойчивости даже после сложных разговоров. Показывайте пример мужественности, честности, самостоятельности, целеустремленности и мудрости. Ваш ребенок будет учиться не только на собственном опыте, но и в общем узнавать о том, что жизнь может приносить проблемы и что, благодаря самосознанию, ясности намерений и ценностей, саморегуляции, смелости и устойчивости, приверженности отношениям, можно работать и решать проблемы вместе, учиться, расти и продолжать двигаться вперед по жизни. Масштабы проблем уменьшатся, и такой

оптимистичный и умелый подход поможет вашему ребенку придерживаться стойкости и непоколебимости – качеств, необходимых для продуктивной и здоровой жизни.

2. Если подросток продолжает и дальше говорить неправду, установите причину. Если необходимо, обратитесь к профессионалу за советом, как помочь вашему ребенку чувствовать себя комфортно и говорить правду.

3. Если ложь связана с защитной реакцией

вашего подростка, то пересмотрите свои подходы в воспитании.

4. Больше разговаривайте с подростком, рассказывайте о своих проблемах и переживаниях, поделитесь опытом, как вы решали подобные проблемы в вашей жизни.

5. На все признания подростка реагируйте спокойно, будьте терпеливыми, понимающими, поддерживающими, слушайте, чтобы понять его/ее позицию.



БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ?

”

Буллинг – травля одноклассниками в детско-подростковом коллективе; нанесение вреда другому ребенку; действие, которое повторяется регулярно. Буллинг может быть как в повседневной жизни, так и в переписках или социальных сетях (кибербуллинг). В отличие от буллинга в повседневной жизни, кибербуллинг может достичь жертву в любом месте, в любой момент. Последствия кибербуллинга могут быть даже опаснее, так как аудитория воздействия гораздо шире. Буллинг мешает ребенку сосредоточиться на учебе и может стать причиной психологической травмы.

Как происходит травля?

Зачастую в классе есть лидер, есть середнячки и уязвимое звено. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. Если вовремя помочь ребенку найти общий язык с ребятами, научить защищать себя, он, повзрослев,

будет вспоминать о школьных проблемах с улыбкой. А если нет? Последствия травли могут быть самыми плачевными. Ребенок привыкнет к неудачам, поэтому не сможет раскрыть свой потенциал, достичь успеха в жизни. Отсутствие навыка общения в коллективе может сделать его нелюдимым и замкнутым.

Кто становится жертвами буллинга?

Чаще всего жертвами буллинга становятся дети, отличающиеся от остальных, имеющие своеобразную внешность, нетипичный стиль поведения или образ жизни. А также просто тихие, застенчивые, не умеющие за себя постоять.

В школе дети только учатся общаться, и иногда подросток и сам не может понять, что спровоцировало конфликт. За фразой: «Они меня дразнят!» – может стоять целая история недопонимания. И ваша возможная реплика: «Потерпи, подразнят и перестанут!» – не только не успокоит ребенка, но и даст понять, что вам его проблемы безразличны.

Известно много случаев, когда взрослые не просто игнорируют, а прямо провоцируют буллинг. Как вы думаете, сможет ли подросток, родители которого непримиримы к людям другой национальности, хорошо относиться к ребятам с другой национальностью? Скорее всего, нет! Ведь дети копируют поведение взрослых и, зачастую, не самые лучшие его моменты. Таким образом, можно сказать, что школьный буллинг – это отражение проблем нашего общества.

Что делать? Как помочь подростку?

Заметить, что с подростком происходит что-то неладное, в состоянии каждый родитель. Для этого не обязательно каждый день приходить в школу, а надо лишь говорить со своим ребенком. Пятнадцать-двадцать минут в день уделяйте общению со своим подростком. Спрашивайте, как у него прошел сегодня день. Если произошел конфликт, узнайте, почему так случилось и как ваш подросток действовал в этой ситуации. Посоветуйте ему, как вести себя дальше, чтобы конфликт был разрешен. Поделитесь своими воспоминаниями о своих школьных годах: наверняка, вам есть чем поделиться. Расскажите, как вы справлялись с похожими ситуациями.

На что обращать внимание?

Вас должно насторожить, если ребенок стал слишком плаксивым и обидчивым, плохо спит, раздражается по всякому пустяку или

пользуется любым предлогом, чтобы прогулять школу. Если ребенок часто жалуется на головную боль и боли в желудке, то постарайтесь выяснить истинную причину такого состояния. Попробуйте разговаривать ребенка и узнайте причину такого поведения. Если ваш школьник стал жертвой буллинга, действовать нужно немедленно!

1. Не стоит сразу вмешиваться в детский коллектив, дайте возможность подростку самому справиться. Подбадривайте ребенка: «Молодец, что сказал своему однокласснику, что он не имеет права тебя обижать!», «Ты сильный, и у тебя все получится!»

2. Если травля ребенка длится более 2-3 недель, то стоит предпринять более активные шаги для разрешения конфликтной ситуации: наедине поговорите с классным руководителем; обратитесь к школьному психологу; следующая инстанция – директор школы и районный отдел образования. Если вашего ребенка не только дразнят, но и бьют, есть смысл обратиться в полицию.

3. Бывают случаи, когда единственно верным решением является перевод ребенка в другую школу.

4. Если ваш ребенок получил тяжелую психологическую травму, если он стал жертвой кибербуллинга (травли через Интернет) или сексуального насилия, то он нуждается в профессиональной помощи психолога. Психолог поможет проработать негативный опыт.

Если ваш ребенок агрессор (буллер).

Ребенок, выступающий в роли агрессора (буллера), тоже нуждается в помощи. Может быть, он сам является жертвой насилия или есть другие проблемы, которые его беспокоят. Если ваш ребенок в школьном конфликте выступает в роли агрессора, то его поведение нужно корректировать, причем, чем раньше, тем лучше, пока привычка к насилию не стала образом жизни. Для этого важно узнать, почему ваш ребенок так себя ведет, задайте ему вопрос «Чувствует ли он себя в безопасности в школе»? Может быть, он с кем-то соревнуется? Поразмышляйте вместе о способах преодоления причин агрессии. Попросите ребенка объяснить ситуацию, которая его разочаровала, и постарайтесь совместно найти способы решения ситуации. Предложите своему ребенку «поставить себя на место жертвы», представляя опыт человека, который подвергся буллингу. Донесите до ребенка важность принесения извинений людям, которые были подвержены травле, и помогите найти способы сделать их более доброжелательными и уважительными. Также попробуйте взглянуть на себя глазами ребенка. Дети, которые издеваются над другими, часто проецируют свой опыт дома. Если у вас возникли трудности с объяснением поведения ребенка, вы можете проконсультироваться со школьным или другим психологом.



ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ И ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Наверняка, нет таких родителей, которые бы пришли в восторг, если их ребенок станет курить или пить спиртное. Если вы почувствуете запах алкоголя от своего сына или дочери 14-15 лет, то будете возмущены – это нормальная реакция.

Что же делать?

Наверное, все-таки стоит быть готовыми к тому, что это рано или поздно может произойти с вашим подростком. Профилактику этого события нужно начинать с самого рождения посредством налаживания доверительных отношений. Рассказывать ребенку о вреде табака, алкоголя и наркотиков стоит тогда, когда он еще этого не пробовал. Будьте честны со своим ребенком, приводите примеры из своей жизни, ситуации из своей юности.

При этом важно сохранять авторитетный стиль воспитания! Поддерживайте со своим ребенком честные, доверительные и уважительные отношения. Следите за тем, чтобы ваши слова не расходились с делом! И если вы говорите о вреде сигарет, а сами

курите, то такому воспитанию грош цена. Ведь при этом ребенок почувствует обман и несоответствие. Кроме того, родители всегда являются примером для подражания. Ребенок с раннего детства стремится быть похожим на своих родителей, и даже в игре он уже подражает им.

Для родителей важно понимать основные задачи подросткового возраста: отделиться от родителей, стать взрослым. Нужно помнить, что, будучи подростком, ребенок начинает пробовать на себе разные модели поведения из мира взрослых. И даже если в вашей семье никто не курит и не злоупотребляет алкоголем, однажды ваш ребенок может это попробовать.

Какова же первая реакция родителей, которые заметили, что ребенок курит или пьет?

Запереть дома, накричать, запретить общение с друзьями, наказать... Однако такой метод воздействия может привести к обратному результату: подросток может начать делать это систематически назло взрослому.



Как поступить родителю, если ребенок пришел домой в состоянии алкогольного опьянения или стал курить?

Для начала важно успокоиться, то есть не стоит что-то сразу говорить своему ребенку. Приведите свои чувства в норму, а потом уже спокойно поговорите с ребенком. Если ваш ребенок пьян, то разговор лучше отложить до утра. При разговоре постарайтесь выяснить истинные причины того, почему подросток «попробовал» ту или иную вещь. В большинстве случаев подростки не хотят терять своего лица среди сверстников, боятся быть отвергнутыми. Как правило, первое знакомство с психотропными веществами происходит под давлением сверстников.

Если подросток стремится завоевать признание среди сверстников, то расскажите ему о других доступных способах: умение привлекать внимание чем-то особенным, например, игрой на гитаре или участием в КВН.

Когда не нужно медлить?

Если у родителей возникает подозрение, что подросток начал употреблять наркотики, то не стоит медлить. Нужно срочно вести ребенка в реабилитационное учреждение, пока не поздно. Ведь наркотики опасны и вызывают практически мгновенную зависимость.

Задача взрослого не отталкивать ребенка, не поддерживать его зависимое и разрушающее поведение, а учить отстаивать свои границы, учить говорить «нет» в ситуациях, когда подростку предлагают попробовать нежелательные вещества.

Профилактика зависимого поведения

В современном мире подростки подвергаются соблазнам со всех сторон, и сейчас у большинства из них огромна вероятность столкнуться с нежелательным зависимым поведением. И это не только алкоголь, курение и наркотики. К зависимостям можно отнести игроманию, компьютерные игры, селфи и т.д.

Профилактикой зависимого поведения подростка может быть искренний интерес родителей к его жизни, желание быть с ним, умение общаться со своим подростком и быть с ним друзьями. Ведь, если вам есть о чем поговорить с ребенком, если есть чем заняться в выходной день, если в вашей семье приветствуются семейные традиции, то, скорее всего, вашему ребенку не грозит зависимое поведение. Ведь он получает очень много позитивных эмоций от другого, от качественного общения с вами!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

Какие привычки можно назвать полезными? Как считаете вы?

К полезным привычкам можно отнести все то, что связано с формированием здорового образа жизни и здоровых взаимоотношений. Все привычки, полезные и неполезные у ребенка формируются с раннего детства на основе личного примера родителей. Поэтому формирование привычек, которые вы хотите развить в детях, – это ваша возможность и ответственность, дорогие родители.

Если в вашей семье принято по утрам говорить друг другу: «Доброе утро!», а перед сном: «Спокойной ночи!», то эта привычка будет для него нормой, которая может сохраниться у вашего подростка на всю жизнь. И, скорее всего, в своей семье он также будет себя вести.



К полезным привычкам можно отнести:

- заботу о себе и о своих вещах, своей комнате. Умение убирать в своей комнате, убирать за собой, следить за одеждой, своими книгами и тетрадами, а также проявление внимания и уважения, желания делиться;
- помощь по дому, в том числе помощь семье в выражении уважения и внимания к старшим и младшим членам семьи;
- уход за домашними животными;
- все то, что человек делает для улучшения качества жизни окружающих;
- хобби и увлечения, занятия спортом, бег по утрам, йога или танцы, плавание и карате – все, что приносит радость для человека, – это тоже полезные привычки!

Важно развить множество увлечений, здоровых привычек, сохраняя баланс физических, творческих упражнений, открытость и любознательность, которые позволяют молодому человеку удивляться, исследовать, изучать и взаимодействовать с внешним миром, а также развивать здоровую способность размышлять и наблюдать за своим поведением.

Если вы с раннего детства приучите своего ребенка убирать постель и свои вещи, чистить обувь, содержать в порядке

школьные принадлежности, то эти полезные навыки пригодятся ему и в дальнейшем. И в старшем возрасте он будет более собранным, организованным и самодостаточным!

Конечно же, для каждого ребенка родители – самые авторитетные люди. С раннего детства ребенок стремится быть похожим на своих маму и папу. И если вы сами соблюдаете то, что требуете от ребенка, если ваши слова не расходятся с делом, то подросток, скорее всего, будет следовать этому примеру.

В том же случае, если вы говорите своему ребенку о вреде курения, а сами при этом курите, то не удивляйтесь, что ваш ребенок в один прекрасный день закурит.

Полезные привычки могут в будущем стать хобби. Родители могут помочь детям развивать их интересы. Например, познакомить их с музыкой, искусством, спортом, туризмом, наблюдением за природой, рисованием, чтением, чтобы привить интерес к знаниям о мире и месте, где они проживают. Плавание можно рассмотреть, как одновременно веселое и потенциально профессиональное занятие. Развивая здоровые привычки вокруг отдыха и развлечений, родители могут превратить внедрение привычек в веселое занятие.

Важно также научить детей отдыхать и расслабляться. Нам всем нужно уметь иногда отключиться от дел и расслабиться. Прогулка,

чтение, просмотр картин, лепка, рисование, помощь кому-то или чему-то – все это примеры способов расслабиться, восстановить себя. Это нужный навык, который может пригодиться во взрослой жизни.

Помогите ребенку понять, что время, потраченное на одну деятельность, – это время, не использованное на выполнение другой. Если мы проводим 4 часа у телевизора или за видеоигрой – это значит, мы не делаем того, что могли бы сделать для себя полезного за эти же 4 часа. Например, пообщаться с друзьями, исследовать новое, почитать, приготовить что-то, помочь бабушке, поиграть с собакой, поучиться.



Диета. Помогайте детям делать здоровый выбор:

- 1) Моделируйте привычки здорового питания.
- 2) Обеспечьте выбор здоровой пищи – держите в доме овощи и фрукты, а не чипсы и сладости.
- 3) Предугадывайте, когда ребенок будет голоден, и предложите что-нибудь полезное для здоровья, йогурт или бутерброд, горячую еду вместо «перекуса».

Приучая детей к полезным привычкам, сами соблюдайте то, что требуете от них!



ИНТЕРЕСЫ И ЖЕЛАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Интересы и желания подростков могут быть разнообразными. Когда человек растет, ему интересно попробовать себя буквально во всем. Подросток может стремиться к творчеству, точным наукам или же пытаться достичь каких-либо успехов в спорте. Родители в это время не должны ограничивать ребенка, они могут поощрять их исследования и представления разнообразного будущего и карьеры. Изучение разных видов деятельности и попытки проверить себя в различных профессиях помогут вашему ребенку сделать более осознанный выбор в отношении того, чему учиться, чему уделять время, где он / она находит вдохновение, мотивацию и радость.

Самовыражение

Любой человек имеет право на самовыражение. В процессе роста и развития каждый стремится познать этот мир и себя в этом мире, желая найти свое призвание и предназначение. В

подростковом возрасте девочки и мальчики особенно активно заявляют о себе. Они могут экспериментировать не только с хобби и увлечениями, но и со своим внешним видом, пробуя разные стили в одежде, причёске и макияже.

В это время они могут обращаться к своим ровесникам или друзьям за помощью, советом и пониманием. Часто в переходном возрасте молодые люди склонны объединяться в группы, так называемые субкультуры – неформальные организации, где есть определенные правила для участников.

В период взросления детей родителям важно быть особенно внимательными к своим подросткам, их поведению и кругу общения. Хорошо, если в семье налажены эмоциональные связи между всеми членами, принято интересоваться мнением другого, прислушиваться к советам старшего. Ведь не всегда то, что нравится подростку сегодня,

будет ему нравится через 1,5-2 года. Иногда повзрослевшие молодые люди сожалеют о том, что их родители в свое время не отговорили от того, чтобы сделать тату на теле. Так бывает, что то, что нравилось в 15 лет, жутко не нравится в 17 лет, и родителям подростков нужно об этом знать.

Хобби и увлечения

Диагностикой интересов подростков занимаются психологи-консультанты, применяются разнообразные опросники. Практика или временная стажировка, ярмарки вакансий могут помочь вашему ребенку изучить и открыть новые возможности и пути развития и зарабатывания денег, при этом делая то, что им важно и интересно.

К чему же действительно могут тянуться подростки?

Нам всем нравится быть частью группы, членом сообщества, интересы и ценности которого совпадают с нашими. Подростки ничем не отличаются. У родителей есть возможность помогать детям изучать и экспериментировать с различными занятиями, клубами, группами, испытывать чувство принадлежности и значимости, и в то же время потенциально изучать новые навыки, находить новое хобби или возможные карьерные опции. Музыка, спорт, сервис, искусство, драма, плавание,

программирование - список и возможности бесконечны.

Музыка

Если обучение игре на музыкальном инструменте, пению, игре в группе или оркестре является возможным, подростковый возраст – отличное время, чтобы попробовать различные инструменты и узнать о музыке. Создание музыки вместе может быть интересным способом стать членом группы, воспитать терпение и трудолюбие, осознать ценность последовательной практики и преданности делу, испытать чувство выполненного долга, которое сопровождается практикой и улучшением.

Мир кино

Подростки могут проводить много времени, сидя с гаджетами. И если взрослые обычно знают, что хотят посмотреть, то подростки могут смотреть все подряд. Такое увлечение многие родители не одобряют. Они говорят ребенку, что тот тратит время зря. В этой ситуации, полезны совместные просмотры с обсуждением поведения героев фильма и возникших ситуаций.

Танцы

Танцы, особенно современные стили, – увлекательное занятие для многих подростков. Если у ребенка есть желание танцевать, поддерживайте это стремление. При занятиях танцами у человека формируется выносливость, развиваются мышцы, улучшается здоровье и фи-



зическая форма. Танцы можно одновременно рассматривать как искусство, спорт и как профессиональную деятельность.

Спорт

Увлечение спортом характерно для многих подростков. Кто-то любит борьбу, кто-то футбол, волейбол, спортивную гимнастику. Многие ребята прокладывают себе дорогу в большой спорт с детства. Если ребенок в подростковом возрасте не бросит заниматься спортом, значит, его увлечение останется с ним на всю жизнь, а может, даже станет профессией. Девочке-подростку может показаться глупой идея бросать гимнастику, если она отдала этому увлечению большую часть своей жизни.

Детям свойственно исследовать сферы, которые им нравятся. Родителям важно давать подросткам возможность пробовать разные виды спорта. Хорошо, когда у ребенка есть внутренняя мотивация заниматься каким-то определенным видом спорта, для себя, а не ради одобрения окружающих.

Дизайн

Подростковые интересы часто следуют модным тенденциям. Поэтому «каждый второй» ребенок стремится заняться чем-то не только увлекательным, но и, по его мнению, востребованным. В такой ситуации часто выбор падает на дизайн. Рисовать от руки получается не у каждого, а вот создавать на компьютере буклеты и визитки – это не так сложно. Тем более подобное хобби может приносить школьникам доход.

Чтобы не загубить интерес ребенка, вам нужно время от времени поощрять результаты его деятельности. Отмечайте и цените его труды и работы и говорите своему чаду, что вы гордитесь его творчеством. С разрешения ребенка можете повесить на стене его/ее работу. Родители должны понимать, что человек, который одарен в той или иной сфере, может достичь успехов, если будет упорно совершенствоваться в этой области. Поэтому, если вашему ребенку нравится рисовать, отдайте его в художественную школу или же на курсы. Такие занятия помогут подростку ближе познакомиться с дизайном.

Программирование

Многие подростки проводят за компьютером достаточно времени. Подростки обсуждают компьютеры, активно и с интересом изучают их устройство. Порой дети знают содержимое своего ноутбука лучше, чем их родители. Развитие интересов у подростков происходит постепенно. Сначала в доме появляется компьютер, потом он становится неотъемлемой частью жизни, и потом ребенок погружается в виртуальный мир. В такие моменты родители должны контролировать занятия своего ребенка. Одно дело, когда чадо будет учиться программированию, а совсем другое, когда ребенок просиживает все свое свободное время в социальных сетях. Изучение основ программирования поможет школьнику в будущем. Возможно, подросток даже решит связать будущую работу со своим хобби.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИЕЙ?

”

Выбор профессии для подростка – важный и ответственный жизненный этап. Когда приходит время для выбора профессии, подростки задают себе вопросы: «А что мне нравится? На кого я хочу учиться?» Ведь, как правило, работе мы отдаем большую часть своей жизни. Стремление найти свое место в мире профессий – естественная потребность любого человека. Но всё чаще она подменяется мотивами выгоды (пойду туда, где больше платят) или удобства (пойду туда, куда легче трудоустроиться). Несмотря на то, что некоторые могут пойти именно таким путем, нужно понимать, что важно, чтобы деятельность приносила удовлетворение и вызывала интерес. Это необходимо понимать не только подросткам, стоящим перед выбором своего профессионального пути, но и их родителям.



Что же может помочь ребенку сделать правильный выбор?

Диагностикой профессиональных наклонностей занимаются психологи. И если у подростка есть вопросы на тему своего предназначения, то он может посетить в своей школе психолога, пройти соответствующие тесты, которые также можно найти в Интернете. В школах все старшеклассники могут быть участниками тренингов по профессиональной ориентации, которые тоже проводят психологи.

Как могут помочь родители?

Для того, чтобы помочь своим подросткам при выборе профессии, родителям самим важно многое знать о тех профессиях, которые существуют. Если есть возможность, можно отправить подростка на стажировку на несколько недель, чтобы он мог попробовать себя в определенной сфере.

Как известно, существует несколько тысяч профессий. Как же в них сориентироваться? Для этого нужно хорошо понимать, чем они отличаются друг от друга, выделить те ключевые признаки, по которым можно разобраться в многообразии профессий. Прежде всего надо сказать, что различают несколько типов профессий в зависимости от того, что в них является предметом труда.

Основные предметы труда:

- **человек** (все профессии, которые связаны с общением между людьми, например: врач, учитель, продавец, тренер);
- **природа** (профессии, связанные с живой природой, например: ветеринар, цветовод, агроном, эколог, биолог, исследователь);
- **техника** (профессии, связанные с созданием, обслуживанием, эксплуатацией технических устройств, например: машинист, водитель, инженер);
- **знаковые системы** (профессии, связанные с документами, текстами, например: переводчик, бухгалтер);
- **художественные образы** (профессии, связанные с изобразительным искусством, литературными произведениями, кинематографом, например: художник, скульптор, писатель, режиссёр);
- **наука** (профессии, связанные с созданием или открытием новых знаний в определенной отрасли).

Некоторые профессии невозможно однозначно отнести к какой-то одной из этих групп, они находятся на стыке нескольких.

Основная задача родителей:

Так в чем же основная родительская задача? Какой и в каком объеме должна быть родительская помощь?

Первое, что важно понять: ребенок должен сделать свой выбор сам. Это значимый фактор того, как будет ребенок (и будущий взрослый) относиться к своей профессии, работе.

Но чтобы выбор был не просто самостоятельным, а еще и осознанным (продуманным и ответственным), важно хорошо подготовить ребенка в вопросах профессиональной ориентации:

- помогите найти информацию о профессиях, рынке труда, вариантах образования и вместе разберитесь в ней;
- пусть ребенок пройдет несколько тестов на профессиональную ориентацию (тесты можно найти в специализированной литературе) или отведите его к психологу, специализирующемуся на диагностике;
- определите ключевые особенности своего подростка (интересы, способности, личностные качества, ценности) и сопоставьте их с различными профессиями;
- если в школе, где учится ваш ребенок, есть курсы по профессиональной ориентации, то рекомендуем их подростку.



ТРУД И ДЕНЬГИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

Труд в жизни подростка имеет огромное значение. Хорошо, если в вашей семье у каждого члена есть свои прямые обязанности по дому, и ваш ребенок с раннего детства был приучен к труду: он умеет убрать свою комнату, постирать себе вещи, приготовить завтрак. Можно выделять время для совместной уборки квартиры всей семьей. Когда в семье все члены заняты общим делом – это объединяет семью. Кроме того, убирать квартиру сообща веселее и быстрее, нежели, если это делает кто-то один.

Иногда родители задаются вопросом, а стоит ли давать деньги подростку и платить за его труд, ведь каждый труд должен быть оплачен. Некоторые родители поощряют своих детей деньгами даже за хорошую учебу.

Стоит ли платить ребенку за помощь по дому и за хорошие оценки?

Важно, чтобы у всех членов семьи были роли и обязанности, соответствующие возрасту дела и способы вносить свой

вклад в работу по уходу за домом, что помогает сохранять дом в чистоте и дружественную атмосферу в семье. Это может быть: поддержание в чистоте и порядке своего собственного помещения, помощь в выполнении общих задач по дому, кормление домашних животных, глажение белья, помощь в приготовлении еды и т. д. Все, что способствует тому, чтобы семья и домохозяйство работали хорошо.

Также каждый человек имеет право на определенную сумму денег. Это могут быть еженедельные карманные деньги. Не рекомендуется напрямую связывать карманные деньги с делами по дому. Это придает отношениям элемент транзакции, а не теплых взаимоотношений. Поэтому не стоит удерживать карманные деньги, если какая-то работа по дому не была сделана. Скорее, родителю нужно учить, помогать, направлять, напоминать ребенку кормить питомца, приводить в порядок его комнату, складывать белье и т. д. Цель состоит в том, чтобы:

- 1) помочь ребенку научиться заботиться о себе и внести вклад в домашнее хозяйство;
- 2) развить здоровое отношение к разделению домашних обязанностей;
- 3) дать ребенку почувствовать себя вовлеченным и ответственным.

Однако если ваш подросток делает что-то сверх обозначенных обязанностей (например, во время ремонта, поможет покрасить стены в прихожей или наклеить обои), то такой труд может быть поощрен материально.

Как развить у подростка навыки управления деньгами?

Для развития финансовой самостоятельности выдавайте детям карманные деньги регулярно, а не по потребностям. Так ребенок сможет знать, планировать свои доходы и расходы. Пусть тренируются, как ими распоряжаться. Родителям стоит объяснять ребенку о тех тратах, которые есть в семье, чтобы у него было понимание и опыт в распределении бюджета и выбора. Посадите сына или дочь рядом с собой, когда изучаете чек от покупок и обратите внимание подростка на стоимость тех или иных товаров. Пусть, пока вы заполняете квитанцию за коммунальные услуги, ваши дети также присутствуют рядом. Ребенок должен знать, какую часть от вашего семейного бюджета составляют те или иные

хозяйственные расходы. Разъясните, что половину вашего оклада уже сейчас вы планируете потратить на ипотеку или съемное жилье, коммунальные услуги, продукты и лекарства. Знакомя своих детей с материальной стороной взрослой жизни, вы воспитываете в них разумный подход к деньгам.

Работа после школы и во время летних каникул

Сегодня многие старшеклассники подрабатывают в свободное от учебы время. Работа после школы и в период летних каникул поможет подростку научиться управлять временем, попробовать разную деятельность, узнать больше о работе определенных сфер. Временная подработка заложит основы рационального обращения с деньгами, совершения обдуманных трат и планирования покупок. Однако подобная самостоятельность не должна негативным образом отражаться на успеваемости.

Временная подработка может быть никак не связана с выбранной профессией, однако для профессионального самоопределения и воспитания здорового прагматизма она может быть весьма полезна. Имея в своем распоряжении конкретную сумму, подросток учится распоряжаться деньгами и удовлетворять свои желания лишь в той мере, в какой позволяет его ежемесячный доход.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ. КАК ОСТАВАТЬСЯ «ПОЛЕЗНЫМ» ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА?



Вот и наступило время, когда ваш ребенок вырос и стал совсем взрослым!

В один прекрасный момент он/она заявит, что уезжает в другой город, чтобы получить образование, или что уходит на квартиру, чтобы начать самостоятельную жизнь.

Первые минуты после такого сообщения многие родители теряются: «Как так? Неужели ты уйдешь от меня? Как же ты сможешь сам жить?» Некоторые родители не хотят отпускать своих детей, тогда как другие делают это с радостью.

Помните, что независимая жизнь вашего ребенка не означает, что вам надо отдаляться друг от друга. Напротив, рекомендуется оставаться вовлеченным в жизни детей, узнавать, как их дела, как они себя чувствуют, что происходит в их жизни и какой опыт они извлекают. Даже если вам кажется, что дети перестали слушать вас, помните, что им все еще нужны ваши советы и рекомендации. Родителям рекомендуется с уважением и вниманием относиться к детям, тогда дети тоже в ответ будут с уважением относиться к родителям.

Как же оставаться «полезным» для своего ребенка, если он желает отделиться?

1. Будьте этому искренне рады, ведь ваш ребенок стал не просто самостоятельным, но и ответственным за свою жизнь.

2. Похвалите его за этот выбор и поговорите о том, как он планирует дальше жить. Чем будет рассчитываться за квартиру, на что питаться, будет ли ему достаточно тех средств, что он заработает или ему нужна будет ваша материальная поддержка.

3. Договоритесь о том, как часто вы будете ему помогать материально. Какая это будет помощь? Будете ли вы покупать ему одежду, помогать оплачивать коммунальные услуги, высылать посылки, если он уедет в другой город.

4. Если ребенок едет учиться в другой город, за границу, то оговорите с ним какую часть за обучение и проживание вы сможете компенсировать.

5. Решите, когда ребенок будет приезжать на каникулы, приходить в гости.

6. Скажите своему ребенку, что в сложных ситуациях он сможет на вас рассчитывать.

7. Помогайте ребенку тогда, когда это ему действительно необходимо. В других ситуациях – позвольте ему быть самостоятельным!

Желаем вам успехов!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. – 5-е изд. – М.: Академический Проект: Альма Матер, 2005. – 702 с.
2. Гештальт: искусство контакта /Пер. с англ. Т.А. Ребеко. – 5-е изд. – М.: Академический проект, 2015. – 191 с. – (Психотерапевтические технологии).
3. Девиантное поведение детей и подростков. – М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – 336 с. – (Психологические технологии)
4. Медико-социальная значимость планирования семьи. Сексуальное расстройство у женщин. Учебное пособие. – Алматы. – 2011. – 136 с.
5. Методическое пособие для специалистов по созданию и организации работы Службы телефона доверия для жертв бытового насилия. г. Астана, 2010 г. – 120 с.
6. От первых свиданий до взрослой жизни: Что должны знать родители о сексуальном развитии своих подростков / ДебраХаффнер; пер.с англ. Е.Мужевой, Е. Лисовской. – Екатеринбург: Рама Пабблишинг, 2016. – 304 с.
7. Психологические тесты для старшеклассников и студентов. /Грецов А, Азбель А.- СПб: Питер, 2012. – 208 с.
8. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтере; пер. с англ. Ю. Брянцевой, Б. Красовского. – М.: Апрель Пресс: Эксмо-Пресс, 2000.
9. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа /авт.-сост. М.Ю. Михайлина. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель. - 116 с.
10. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: учеб. пособие / Л.М. Семенюк. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998.
11. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – Л.: Медицина, 1983.
12. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райе. – СПб: Питер, 2000.
13. Психология детства: учеб / под ред. Члена-корреспондента РАО А.А. Реана. – СПб.: Прайм ЕВРО-ЗНАК, 2003.
14. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель. – 226 с.

15. Подростковая депрессия: почему многие дети оказываются в этом состоянии и что сделать родителям, чтобы оно не закончилось трагедией / Дуглас Райли; пер. с англ. Е. Лисовской. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2014. – 256 с. – (Серия «Авторитетные детские психологи»)
16. Ребенок. От рождения до подросткового возраста. – Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2011. – 736 с.
17. Родителям подростков. Откровенный разговор о половом воспитании и репродуктивном здоровье / Благотворительный фонд «Здоровье женщины и планирование семьи», 2013. – 57 с.
18. Справедливый родитель, справедливый ребенок: Руководство по позитивному родительству / Невена Петровска, Снежана Пажовик-Мишевска, Таня Богатинова, – Скопье, ЮНИСЕФ, 2018. – 102 с.
19. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – 6-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 544 с.
20. Метью Сандерс. Tripple P – программа по позитивному родительству и предотвращению плохого обращения в отношении ребенка (Triple P – Positive Parenting Program and the prevention of child maltreatment). Центр родительства и поддержки семьи, Университет Квинсленда, Австралия, 2009 г.
21. Гвен Девар. Стили родительства: Межкультурное руководство, основанное на доказательствах (Parenting styles: An evidence-based, cross-cultural guide). 2010-2018 гг.
22. Рейчел Кеслер. Душа образования: Помощь ученикам обрести связь, сострадание и характер в школе. (The Soul of Education: Helping Students Find Connection, Compassion and Character at School), 2000 г.
23. Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили (How To Talk So Kids Will Listen and How to Listen So Kids Will Talk). 1999 г.
24. Адель Фабер и Элейн Мазлиш. Как говорить с детьми, чтобы они учились в школе и дома (How to Talk So Kids can Learn at School and Home), 1996 г.
25. Кэтрин Уиттед, Дэвид Дуппер. Лучшие практики предотвращения и сокращения буллинга в школах (Best Practices for Preventing or Reducing Bullying in Schools).
26. Воспитание для здоровья на всю жизнь (Parenting for Lifelong Health), тренинг рекомендуемый ВОЗ и разработанный Университетом Оксфорда https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child/plh/en/
27. Центр ненасильственных коммуникаций (Center for Nonviolent Communication), Ненасильственное общение, 2005, <https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Интернет-травля: что это такое и как с ней бороться? 10 главных вопросов о кибербуллинге, которые задают подростки: <https://uni.cf/309peSS>
2. Рекомендации по организации безопасной работы в сети Интернет для родителей детей подросткового возраста: <https://www.youtube.com/watch?v=ANeL0h4CV8Q>
3. Советы родителям подростков о поведении в сети интернет: <https://www.youtube.com/watch?v=0F9LgCXzZel>
4. Национальная телефонная линия доверия для детей и молодежи - 150: <https://telefon150.kz/>
5. Советы психологов: <https://www.youtube.com/channel/UCmLAWW6XGKg7jCApJocaTmQ>
6. Психологическая поддержка и помощь в условиях вспышки коронавирусной инфекции COVID-19: <https://covid-19.mentalcenter.kz>
7. Телефон доверия для детей и подростков, контакт-центр «Экстренная служба 111»
8. ЮНИСЕФ в Европе и Центральной Азии
<https://www.unicef.org/eca/ru/%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B/parenting>

