

ПОЧВА ВЗРОСЛЕНИЯ: РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКАХ

Библиотечка неравнодушного родителя



Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет
им. Л. Н. Толстого»

*Библиотечка
неравнодушного родителя*

ПОЧВА ВЗРОСЛЕНИЯ: РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКАХ

*Методические рекомендации
для неравнодушных родителей*

Тула
Тульский полиграфист 1
2024

ББК 74.9ря7
П65

Почва взросления: родителям о подростках : метод. рекомендации для равнодушных родителей / авт.-сост. С. В. Пазухина, С. А. Филиппова, Э. В. Шелиспанская, А. В. Яковлева. – Тула : Тульский полиграфист 1, 2024. – 183 с.

ISBN 978-5-907806-35-1

Эта книга написана коллективом авторов: учеными-теоретиками и специалистами-практиками, родителями и пока еще нет. В нашей работе мы постарались отразить те вопросы, которые беспокоят нас в связи с нашими собственными детьми, нашими научными и практическими интересами.

ББК 74.9ря7

Издание подготовлено в рамках выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) № 073-00033-24-00 на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 годов

«Научно-методическое и ресурсное обеспечение системы образования», код работы 850000Ф.99.1.БН66АА00000 «Научно-методическое, методическое обеспечение образовательной деятельности» в рамках реализации мероприятия «Оказание услуг психолого-педагогической, методической и консультационной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».

ISBN 978-5-907806-35-1

© Авторы-составители С. В. Пазухина, С. А. Филиппова, Э. В. Шелиспанская, А. В. Яковлева, 2024



Глава 1. ВЫРАЩИВАНИЕ РАССАДЫ

РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ПОДРОСТКОМ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СТАТЬ УСПЕШНЫМ?



КАКОГО ЧЕЛОВЕКА МОЖНО НАЗВАТЬ УСПЕШНЫМ?

Чтобы выстроить правильную стратегию достижения цели – воспитание успешного ребенка, сначала нужно разобраться, какой именно результат нам нужен, что означает быть успешным?

Поскольку понятие успеха многозначно и вмещает в себя целый ряд составляющих, то и воспитание, направленное на то, чтобы помочь стать ребенку успешным, должно включать в себя комплекс компонентов.

В первую очередь, родителям важно понять,
что успех не сводится к деньгам, славе,
победам в соревнованиях, аттестатам с отличием,
золотым медалям или высоким званиям.

УСПЕХ – это многогранное понятие, в которое входит множество составляющих:

- умение самостоятельно находить выход из любой ситуации и анализировать информацию для решения проблемы;
- быть пунктуальным и уметь правильно планировать свое время;
- быть настойчивым и уметь доводить начатое до конца, независимо от количества неудач на пути к нужному результату;
- уметь проигрывать и делать из проигрыша правильные выводы. Сюда же можно добавить и умение радоваться чужому успеху, не завидовать, а брать пример с других успешных людей;



- быть коммуникабельным;
- иметь разносторонние увлечения и быть любознательным;
- успешный в будущем ребенок в меру самокритичен и умеет над собой посмеяться;
- быть способным принимать чужую помощь и работать в команде с другими¹.

Этот список можно продолжить, но уже из выше написанного можно понять следующее:

Чтобы стать успешным, необходимо быть
самостоятельным, всесторонне развитым,
эрудированным, иметь позитивное мышление,
развитые способности, уверенность в себе и т. д.

Качества успешного ребёнка можно сравнить с плодами, которые приносит молодое быстрорастущее дерево (рис. 1).

Чтобы собрать отличный урожай, нужно создать для воспитания малыша благоприятную почву – комфортную психологическую атмосферу, заботиться о его физическом и ментальном здоровье, развивать познавательную деятельность и пр.



Рис. 1. Молодое быстрорастущее дерево как символ развивающегося ребенка²

¹ Как воспитать успешного ребенка [Электронный ресурс] // URL: <https://store-bs.ru/stati/kak-vospitat-uspeshnogo-rebenka/> (дата обращения: 19.03.2024).

² Как вкладываться в ребенка, чтобы он стал успешным в будущем? [Электронный ресурс] // URL: https://amakids.ru/about_us/blog/vospitanie-detej/kak-vkladyvatsya-v-rebenka-chtoby-on-stal-uspeshnym-v-budushchem/ (дата обращения: 19.03.2024).



Воспитание успешного ребёнка напрямую зависит от того, что вы как родитель в него вкладываете.

Осталось только определиться, что под успехом понимаете лично Вы? Для одних родителей мерилом успешности становится золотая медаль и поступление в МГУ им. М. В. Ломоносова. Другие подразумевают под этим понятием возможность заниматься делом по душе. Для третьих показатель достойного уровня – социальная защищенность и материальное благополучие. А четвертые вообще стремятся совместить все вышесказанное.

Мы не знаем, каким вы видите успешное будущее вашего ребёнка. Но знаем, что и как необходимо вкладывать в раннем возрасте, чтобы ваш малыш потом гордился своей судьбой, стал жизнерадостным, нашел любимое дело.

Перечислим способы воспитания умных, успешных и счастливых детей, обоснованные учеными:

1. Прививайте положительные черты характера.

Когда дети в раннем возрасте начинают стремиться к тому, чтобы быть хорошими друзьями и окружать себя достойными людьми, они с большей вероятностью будут поступать так же и во взрослой жизни. Каждый день говорите детям о необходимости быть добрым к окружающим, помогать учителю, замечать на детской площадке ребенка, который выглядит грустным или одиноким, и составлять ему компанию.

2. Придавайте большое значение играм.

Игра, как и общение, важна с первого дня жизни и на любом этапе развития. До 3 лет дошкольники активно играют с предметами, после этого возраста их больше интересуют сюжетно-ролевые игры. Подбирайте развлечения по возрасту и интересам вашего ребёнка. Здорово, если найдёте игру для всей семьи.

Игра – это детская работа, именно так дети познают мир. Они должны выйти из раннего периода жизни с любовью к учебе и игре, а также умением задавать вопросы и находить ответы на них. Когда дети занимаются тем, что им нравится, они будут с энтузиазмом подходить к более формальному обучению и личным проблемам.

3. Приобщайте детей к работе по дому.

Если дети не моют посуду, это значит, что кто-то другой это делает за них. В итоге они не только не выполняют домашние обязанности, но и не получают знания о том, что член семьи должен внести свой вклад в общее дело.



4. Хвалите за усилия.

Подарки за хорошие оценки не слишком влияют на учеников. Когда родители вознаграждают усилия, энтузиазм и готовность попробовать что-то новое (и, возможно, потерпеть неудачу), дети с большей вероятностью будут стараться.

5. Подкрепляйте свои слова действиями.

Поддержка со стороны родителей помогает молодым людям найти собственный источник силы. Но он не появляется в виде подарка, его нужно обрести самостоятельно. По этой причине родителям необходима смелость, чтобы позволить детям учиться на своих ошибках. Направить школьника поможет собственный пример, вербальные сообщения менее эффективны.

6. Позвольте детям переживать негативные эмоции.

Родители часто пытаются уберечь детей от любых негативных эмоций. Обычно это стремление продиктовано любовью – трудно видеть своего ребенка расстроенным. Когда родитель говорит закаляться и не плакать или утверждает, что все будет хорошо, ребенок может понять это как необходимость отказаться от негативных эмоций. Но дети должны научиться справляться с целым рядом переживаний.

7. Создайте рабочее место для выполнения домашних заданий.

Установите время и место для выполнения домашних заданий. Ученики прогрессируют, когда у них есть режим, и они могут мысленно подготовить себя к работе. Они должны заниматься в хорошо освещенном месте без отвлекающих элементов.

8. Смотрите или читайте новости вместе и обсуждайте все на свете.

Дети должны хотя бы немного разбираться в актуальных проблемах – от политики до изменения климата. Родителям стоит смотреть и обсуждать новости вместе с детьми, чтобы те были в курсе вопросов, которые могут обсуждаться в классе. Разговоры о важных событиях помогут школьникам сформировать собственное мнение и развить навыки критического мышления.

Даже если малыш ещё не говорит, с ним обязательно нужно беседовать, рассказывая о мире вокруг. Делитесь, как прошёл ваш день, озвучивайте планы на будущее и интересные факты обо всём на свете. Если ребёнок может ответить, интересуйтесь его делами и мечтами.

9. Покажите, как справляться с неудачами.

Многие ощущают разочарование при неудачах, но способность продолжить работу – важный навык для учеников. Родители способны помочь детям достичь успеха, выработав вместе с ними подход к образованию, основанный на росте мышления. Он научит школьников понимать, что ошибки являются частью обучения, и их не нужно стыдиться.



10. Позвольте детям учить вас.

Когда вас что-то волнует, вы хотите рассказать об этом миру – то же самое происходит и с детьми. Разрешение быть «учителем» позволит ученику не только рассказывать, чему он научился в школе, но и радоваться полученным знаниям. Празднуйте каждое достижение вашего ребенка, независимо от того, большой он или маленький.

11. Оградите ребёнка от насилия.

Говорить о том, что такое хорошо и что такое плохо, нужно с раннего возраста. Для этого выбирайте подходящие жизненные ситуации. Например, в мультфильме один герой ударил другого – обсудите эту сцену с малышом. Объясните, что нельзя никого бить, но можно защищать себя, если кто-то нападает. Расскажите, как защищаться и к кому можно обратиться за помощью. Сообщите, что такое насилие и каким оно бывает: физическим, психологическим, сексуальным, финансовым и пр.

Подбирайте слова и примеры, подходящие ребёнку по возрасту, объясняя, если нужно, в форме игры и с привлечением игрушек.

Обязательно обратите внимание на следующие важные моменты: если ребёнок говорит, что кто-то его обижает, всегда верьте его словам. Разберитесь в ситуации, даже если она преувеличена. Это даст малышу понимание, что он всегда может обратиться к вам за помощью. Объясните сыну и дочери, что взрослый, которому действительно нужна помощь, не будет обращаться к ребёнку, он найдёт другого взрослого, поэтому можно смело отказывать таким товарищам. Научите малыша правильно привлекать внимание, если кто-то пытается увести силой или пристаёт, например, используя фразу: «Помогите! Я не знаю этого человека. Я не хочу с ним идти!». Расскажите, что опасаться следует не только незнакомцев, но и знакомых людей, которые говорят или делают что-то такое, от чего ребёнку не по себе.

Важно не воспитывать малыша, используя установки «Любых взрослых надо слушаться», «Взрослым никогда нельзя отказывать» и т. п. Сейчас много мошенников, в том числе телефонных. Объясните, что есть разные взрослые, в том числе плохие. Если ребёнку страшно или стыдно, он может отказать, убежать, обратиться к безопасному взрослому (маме, папе или тому, кого порекомендовали родители).



12. Сделайте упор на правильное питание.

Пища может зарядить нас энергией или истощить,
поэтому важно подходить к выбору еды для детей с умом.

Помогая детям развивать здоровые отношения с едой, мы также учим их важным жизненным навыкам, таким как умение исследовать, быть открытыми для нового и быть готовым к риску. Питание влияет на лидерские качества детей на протяжении всей их жизни¹.



УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

С ранних лет необходимо создавать благоприятные условия для формирования у детей позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления сохранять, поддерживать, развивать, творить свое здоровье, находясь в согласии с законами природы, законами бытия.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Существенным фактором нездоровья является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Здоровье вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. Если Вы хотите видеть своих детей счастливыми и успешными, помогите им сохранить свое здоровье.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

¹ Полякова А. 12 способов вырастить более умных, успешных и счастливых детей [Электронный ресурс] // URL: <https://rb.ru/story/smarter-and-happier-kids/> (дата обращения: 19.03.2024).



Прежде всего, и пожалуй, самым главным является:

- соблюдение режима дня (когда в соответствии с возрастом ребенка, а также с его индивидуальными особенностями идет смена режима активности и отдыха, сна и бодрствования);
- следование режиму рационального питания (простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства);
- использование процедур закаливания;
- формирование мотивации к физической активности;
- обучение основам личной гигиены.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Почему так важен режим? Все жизненные процессы в организме протекают в определенном ритме. Сердце работает ритмично – вслед за сокращением наступает расслабление; дыхание ритмично, когда вдох и выдох равномерно сменяют друг друга; пища в пищеварительном тракте перерабатывается в определенные сроки. Все явления в природе так же протекают в ритме: смена времен года, дня и ночи. Ученые установили, что упорядоченная режимом жизнь обеспечивает нормальное течение жизненных процессов. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Планируя распорядок дня ребёнка, желательно придерживаться примерного режима, рекомендованного врачами: кормить детей дошкольного возраста надо четыре раза в день через 3–4 часа. Дети до 3–4 лет обычно спят днём 2 часа, ночью 12 часов; у 5–6 летних детей дневной сон составляет 1,5 часа, а ночной – 11 часов. Гулять с детьми надо в любое время года и при любой погоде. Это хорошо закаливает их и делает устойчивыми к простуде.

Составьте вместе с ребёнком комфортный для вас всех
и полезный распорядок дня.

Режим очень полезен для состояния здоровья детей и взрослых. Создайте свои семейные ритуалы, которые смогут помочь ребёнку понять, что пора спать или есть. Не ограничивайте детей в развлечениях чересчур, при этом не потакайте его капризам. Найдите золотую середину и старайтесь четко следовать выбранному «маршруту».

Помните – при четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.



Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Дети должны знать основные принципы *здорового питания*. В наше время интенсивного влияния средств массовой информации довольно сложно воспитать у ребёнка нужное отношение к правильному питанию. Тем не менее, следует донести до детей полезность употребления определенных продуктов и все возможные отрицательные моменты от питания вредной пищей. Например, для самых маленьких можно в режиме игры периодически выкладывать на тарелку нарезанные овощи или фрукты в форме сердечек, которые будут символизировать пользу этих продуктов для организма.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка. Для формирования правильного стереотипа питания ребёнка нужно приучать к его правилам с самого рождения. Соблюдайте в семье режим питания. Используйте в процессе приготовления пищи только натуральные продукты, откажитесь от всевозможных химических добавок и примесей. Рассчитывая порцию для детей, сопоставляйте ее размеры и пищевую ценность с количеством энергозатрат ребёнка. Необходимо составить разнообразный рацион питания ребёнка, так как детский организм растет, все системы находятся в стадии развития, формирования. Детский обмен веществ намного быстрее, чем у взрослого человека, тем более учитывая уровень двигательной активности ребёнка.

Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих.

Закаливание – это тренировка иммунитета кратковременными холодowymi раздражителями. Когда-то наши предки были намного закалённее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Травы при этом служили целям своеобразного общеукрепляющего и закаливающего массажа. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту – насморк и простуда не возникали. А для профилактики и переохлаждения натирали тело маслом



можжевельника. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой. Конечно, все закаливающие процедуры должны проводиться гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его настроения, на фоне теплового комфорта организма.

Основной принцип – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. Личный пример – основа всех успешных начинаний.

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду. Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание – прогулки. Ежедневные прогулки необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Начинать следует постепенно, и только тогда, когда ребёнок положительно настроен, не капризничает.

С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку *заниматься физкультурой и спортом*. Демонстрируйте необходимость физической активности. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки. Чаще гуляйте с ребёнком на свежем воздухе, играйте в подвижные игры, делайте всей семьей зарядку по утрам. Не муштруйте ребёнка, покажите, как это весело и полезно для здоровья на собственном примере. Пробуйте различные виды нагрузок, осваивайте базовые элементы некоторых видов спорта. Не отговаривайте ребёнка, если он выберет какой-то из видов спорта в качестве главного пути своего развития. Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка. Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы. Участвуйте сами в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности. Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение. Демонстрируйте пример занятий физкультурой и спортом. Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии. Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей. На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка. Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер.



Гигиена – это естественная профилактика появления множества заболеваний. Приучайте вашего малыша с первых дней к ее правилам, в соответствии с возрастом. Научите ребёнка, для начала, мыть руки по мере загрязнения, после туалета, перед едой, по приходу с улицы. Также важно чистить зубы 2 раза в день, расчесывать волосы. Делайте сначала это вместе с ребёнком, демонстрируйте на примере, смотрите тематические мультфильмы, читайте детские книги о гигиене. Строго контролируйте процесс и систематичность выполнения на начальном этапе, со временем повышайте требования к выполнению, добавляйте другие ритуалы гигиены. Приучите вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т. д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, блогеров, спортсменов¹.



УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК – ЛЮБИМЫЙ РЕБЕНОК

Правило № 1 для родителей, которые хотят воспитать своего ребенка успешным человеком, – любите его!

Как бы это банально не звучало, нужно уметь любить свое чадо. Чтобы ребенок чувствовал себя любимым и нужным, не забывайте уделять ему достаточно внимания, говорите вслух о своих чувствах, чаще обнимайтесь, показывайте свою искреннюю заинтересованность в делах ребенка.

Благодаря любви родители думают о физическом и психологическом здоровье ребенка.

Благодаря любви родители создают ребёнку атмосферу тепла и заботы.

Благодаря любви родители показывают, сколько в окружающем мире занимательных вещей.

Благодаря любви родители мотивируют иметь хобби и поддерживают при поражениях.

¹ Фазлыева Р. Р. Рекомендации родителям по режиму дня ребенка [Электронный ресурс] // URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/04/30/rekomendatsiy-roditelyam-po-rezhimu-dnya> (дата обращения: 06.06.2024).



Безусловная любовь – это чувство, когда вы любите сына
и дочь просто так, за сам факт существования.

Не за отличные оценки в школе, помощь по дому, примерное поведение, послушание и т. д. Малыш обязательно должен осознавать, что его всегда принимают и поддерживают. Такая любовь дарит ребёнку чувство безопасности, без которого невозможно развиваться.

Как можно проявлять свою любовь к ребенку?

Чаще признавайтесь в любви и говорите тёплые слова и комплименты. Например, утром или вечером перед сном скажите: «Я так тебя люблю!»; обнимайте, гладьте, целуйте, похлопывайте по плечу, то есть давайте больше тактильности, при этом не нарушайте границ ребёнка. Одним детям, кинестетикам, необходимо очень много прикосновений. А другие, например, интроверты, в этом нуждаются меньше. Изучите своего малыша и будьте тактичными, принимая все его особенности. Можно обратиться к психологу, чтобы он составил портрет ребёнка и дал рекомендации по эффективному взаимодействию.

Поддерживайте малыша в трудную минуту и говорите о любви даже тогда, когда вам не нравится его поведение. В такие моменты ребёнок особенно нуждается в поддержке и объятиях. Если родители будут проявлять чуткость и сострадание, то в будущем малыш будет так же внимателен к себе в непростые периоды жизни. Это позволит ему легче справиться с трудностями.

Общайтесь глаза в глаза, можно даже без слов. Выражайте взглядом свою любовь, нежность, доброжелательность и восхищение ребёнком; дарите столько внимания, сколько нужно именно вашему малышу. Ориентируйтесь на качество, а не на количество. Лучше провести тридцать минут наедине с ребёнком, чем три часа якобы с ним, но при этом отвлекаясь на домашние дела, работу, гаджеты и т. п.

Мальчикам тоже нужна
тактильность и тёплые слова.

Не бойтесь воспитать «маменькиного сыночка». Наоборот, если у ребёнка не будет опоры, он может вырасти нерешительным, слабым, зависимым. Эмоциональная и физическая поддержка формирует уверенность в себе и решительность по жизни. Просто постепенно, по мере взросления, уменьшайте тактильность и сюсюканья. До 2–3 лет не бойтесь перецеловать или переобнимать ребёнка.



Если малыш не чувствует себя значимым, он будет всячески пытаться заслужить любовь и внимание. Также он может проверять родителей плохим поведением: «А сейчас не откажешься от меня? Значит, любишь», «А за это простишь?». В ребёнке будет много подавленной злости и обиды, которые выльются в активную и пассивную агрессию.

Любовь проявляется и в защите.

Что касается защиты, помните об основных видах безопасности: физической, социальной, информационной и психологической. Оберегайте малыша от своего плохого настроения и конфликтов в семье, взрослых проблем, тревожных мировых новостей. Не говорите «Не обращай внимания на дураков», если ребёнка обижают сверстники. Разберитесь в ситуации и помогите решить проблему. Учите самостоятельно заботиться о безопасности, например, в 4–5 лет девочкам и мальчикам нужно рассказать «правило трусиков»: никто не может в них заглядывать, только врачи при необходимости.

Правило № 2. Не забудьте заботиться о себе.

Уход за собой – это не просто модная фраза, это то, что родители должны практиковать ежедневно. Вы можете не осознавать этого, но ваше собственное беспокойство влияет на взгляд ребенка на мир. Часто забота о себе – лучшее, что вы можете сделать для детей.

Дать любовь и заботу другому можно только в том случае, если в родителе есть этот ресурс. А если вы устали от жизни, не любите себя и недовольны собой, ребёнок получит лишь уставшего, раздраженного, недовольного взрослого и всю жизнь будет думать: «Это из-за меня. Как мне помочь маме / папе? Как мне спасти её / его?». Это путь в созависимость, так у малыша не будет своей жизни.

Некоторые родители при воспитании совершают серьёзную ошибку – жертвуют собой. Здесь нужно придерживаться правила «Сначала наденьте маску на себя, а потом на ребёнка». Но в то же время нельзя думать только о себе, подавляя малыша и делая его удобным. Придерживайтесь принципа сотрудничества, и тогда вы сможете вырастить своих детей счастливыми.

Научите ребёнка заботиться о себе и других. Сначала научите малыша заботиться о себе, а потом о других. Приучайте чистить зубы, складывать одежду в шкаф, есть по потребности и столько, сколько хочется и т. д. Затем начните постепенно просить о помощи, учитывая возрастные особенности и возможности ребёнка.

В развитии навыка заботы о себе и других эффективен личный пример, сказки.



Правило № 3. Поддерживайте начинания ребенка.

В процессе развития, особенно в раннем возрасте, ребенку важно одобрение именно родителей, ведь именно они составляют его близкое окружение. Именно поэтому, родителям нужно быть очень аккуратными и тактичными в своих высказываниях.

Например, если ребенок загорелся идеей выучить танец, который он увидел в клипе своего любимого исполнителя или поучаствовать в городском конкурсе талантов, не нужно его высмеивать или говорить, что он занимается ерундой. В этом случае психологи советуют проявить мудрость и дать ребенку свободу в самовыражении. Часто истории успешных людей начинаются именно с невинных детских увлечений.

Любое начинание и увлечение нужно поощрять и пытаться понять, даже если вам оно не по душе.

Помните, иногда достаточно всего одного неприятного эпизода, в котором родители высмеяли или не поддержали идею ребенка, что он закрылся и перестал пробовать что-то новое и искать себя.

Если же хобби ребенка начинает мешать учебе и отнимает слишком много времени, то родителям просто нужно установить определенные рамки, пообщавшись и обсудив ситуацию вместе.

Правило № 4. Делайте акцент на сильных сторонах ребенка.

Для многих родителей вполне привычным считается делать больший акцент на тех сферах обучения, в которых ребенок разбирается плохо. Например, если ему не нравится математика и в математических вычислениях он слаб, то родители с большой долей вероятности поведают свое чадо на дополнительные занятия по данному предмету.

Такой подход не совсем правильный. Конечно, ребенка нужно мотивировать быть всесторонне развитым и нужно объяснить ему важность каждого предмета, но если из всей школьной программы ученик проявляет особый интерес, например, к биологии, то необходимо всеми силами помогать развиваться ребенку в этом русле. Возможно, такая тяга к биологическим наукам поможет ему стать успешным врачом в будущем. Если же с самого раннего детства ребенок показывает свои артистические способности, запишите его на творческие кружки (актерское мастерство, вокал, танцы и т. д.).

Правило № 5. Будьте примером.

Невозможно требовать от ребенка быть дисциплинированным, пунктуальным и т.д., когда сами родители не могут показать действенный положительный пример.

Особенно личный пример родителей важен для детей дошкольного и младшего школьного возраста, когда семья является центром жизни ребенка.



Мамам и папам, которые хотят воспитать успешных и счастливых детей, также нужно быть целеустремленными, любознательными и всесторонне развитыми, активными.

Например, если хотите, чтобы ребенок больше интересовался книгами, читайте сами, ходите вместе в книжные магазины и выбирайте совместно книги для себя и для ребенка. При этом можно советоваться, обсуждать разных авторов и сюжеты.

Правило № 6. Зона ответственности.

В каждом возрасте у ребенка должно быть понимание ответственности за определенные части домашнего быта. Ни в коем случае не нужно ограждать ребенка от небольших обязанностей, при этом ваша задача заключается в том, чтобы научить ребенка делать свои обязанности самостоятельно и без напоминаний.

Например, уже с первого класса нужно научить ребенка самостоятельно собирать свой рюкзак в школу с вечера. Также в зависимости от возраста у ребенка могут быть обязательства: раз в неделю поливать цветы на кухне, кормить домашнего питомца и прочие небольшие задания, которые в большей степени несут в себе цель не столько облегчить быт родителей, сколько научить ребенка быть ответственным.

Правило № 7. Оценивайте достижения объективно и не ругайте за неудачи.

Пустые хвалы и приписывание ребенку несуществующих у него качеств не смогут помочь воспитать успешного человека. Родителям необходимо удерживать правильный баланс между понятием «мой ребенок самый лучший» и реальными достижениями и талантами.

Хвалите ребенка за его усердие и старания. Однако, если у вашего чада объективно не получается, например, выполнять гимнастические этюды, поговорите с ним честно. И обсудите, действительно ли он хочет и стоит ли ему продолжать данную деятельность.

В дальнейшем это поможет ребенку критично оценивать себя со стороны, увидеть свои слабые стороны и работать над ними.

Не ругайте ребенка за неудачи.

Современная школа не дает права на ошибку. Но ведь именно на ошибках, на понимании того, как их избежать, и учится человек.



Часто мы не создаем своим детям позитивный образ взрослого мира, взрослой жизни. Первый вопрос, который психолог задает родителям на консультации: "Что вы рассказываете дома о своей работе?". И если родители рассказывают, что приходят домой и говорят: "Ой, какой ужас, завтра на работу, ой, скорее бы отпуск, ой, начальник дурак...", то они таким образом транслируют негативный посыл – учись, ребенок, хорошо, станешь таким же замученным и несчастным, как я.

У детей до определенного возраста буквальное восприятие того, что они слышат. Пример: как-то учительница начальных классов заходит в учительскую и говорит – ну, что, филологи, скажите мне как правильно: «у рыб нет зуб», «у рыбей нет зубей» или «у рыбов нет зубов»? Мы говорим – очевидно, что у рыб нет зубов. Она говорит – ну и дуры, у рыб есть зубы, сказали дети.

Проблемы в жизни есть у каждого, ошибки совершает любой человек. Но мы умеем проблемы преодолевать, а из ошибок делать выводы. Поэтому почему бы не сказать: сын, в этом месяце сложности материальные, надо заплатить ипотеку, давай покупку твоего телефона отложим. У мамы болит голова, давай сделаем так, чтобы было тихо, пойдем и приготовим ужин.

Не ругайте ребенка, а аргументируйте.

Растите детей по принципу «Критикуешь – предлагай». Если делаете замечание, то сразу скажите, как нужно поступить по-другому, и помните о правилах критики:

- замечание должно касаться отдельных поступков, а не личности (никаких оценок, оскорблений и клише);
- говорить нужно один на один, спокойно, с фактами и аргументами;
- оформлять замечание необходимо как просьбу или пожелание;
- начинать целесообразно с похвалы, комплимента или благодарности, потом озвучить замечание, затем снова сказать что-то хорошее.

Только при этих условиях критика будет конструктивной и поможет развиваться.

Пример: «Маша, я так тебя люблю, хотя сейчас и рассержена, что ты выбежала на дорогу и не слушала меня. Посмотри, тут очень быстро ездят машины. Водитель может не заметить тебя или не успеть затормозить. Ты можешь пострадать. Если выходишь на дорогу, нужно обязательно посмотреть по сторонам. Пожалуйста, не выбегай больше на проезжую часть. Я очень переживаю за тебя».



А теперь представьте, если бы то же самое замечание прозвучало в привычной форме «Не бегай на дорогу!». Как думаете, что эффективнее?

Каждый раз, когда захотите покритиковать ребёнка, спросите себя: «Мой сын / дочь действительно делает что-то опасное, нарушающее нормы поведения в обществе и т. д.? Или я просто хочу навязать малышу своё мнение и сделать его удобным для себя?». Помните об этом и уважайте личность.

Правило № 8. Не создавайте ребенку искусственных трудностей.

Некоторые родители считают, что ребенка нужно готовить к взрослой жизни и нагружают так, что и взрослый не выдержал бы – спортивная секция, репетиторы, занятия музыкой или в художественной школе, курсы робототехники и пр.

Трудностей и так достаточно, а детям и так приходится их все время преодолевать. Они живут сегодня в очень агрессивном, информационно перенасыщенном, максимально нестабильном мире. Поэтому учеба должна быть интересной. Но и посылно трудной. Ведь интересно тогда, когда было трудно, но ты смог трудности преодолеть. Преодоление и есть самое интересное, значимое в образовании.

Другое дело, когда мы говорим о воспитании. Родители, которые сами выросли в совершенно другой технической среде, и не предполагают, что есть многие вещи, которым детей надо учить. Мама возмущается, что ее ребенок в 11 лет не умеет завязывать шнурки: я же завязывала! И не учитывает, что у ее ребенка прежде вся обувь была в липучках! Родители должны стать ребенку друзьями, а не источником дополнительных трудностей.

Правило № 9. Финансовая грамотность.

Хорошо, когда с раннего детства дети усваивают простую истину: деньги – это не добро и не зло, а одно из средств получать желаемое. Умение зарабатывать деньги – один из важных сегментов успешной жизни, хотя и не всегда основной.

В первую очередь, дети уже с раннего возраста должны понимать ценность денег. Им нужно объяснять, что у каждой любимой игрушки есть цена и деньги не берутся с воздуха.

Лучше всего научиться правильно распоряжаться средствами помогают карманные деньги. Детям среднего и старшего школьного возраста полезно выдавать карманные деньги сразу на определенный период, например, на неделю, чтобы дальше ребенок уже сам учился распределять суммы, которые ему нужны на проезд в школу, перекусы, личные траты и т. д.



Правило № 10. Крепкий тыл.

Несмотря на то, что выше мы писали о необходимости приучать детей самостоятельно решать свои проблемы, существует немало случаев, в которых важно, чтобы родители затупились за своего ребенка и он чувствовал себя защищенным. Например, если ребенка систематически кто-то обижает в школе, такую проблему нужно решать на уровне родителей и учителей.

Маленький человек должен расти с пониманием,
что в случае любой опасности или неразрешимой
для него проблемы родители смогут помочь
советом или действием.

Внутренне это очень помогает детям выстроить крепкий психологический стержень и стать менее ранимыми.

Правило № 11. Меньше запретов.

Строгие необоснованные запреты никак не помогут стать вашему ребенку успешным и счастливым. Наоборот, они только сделают чадо закрытым, закомплексованным, а в дальнейшем могут вызвать протестную реакцию.

С самого раннего детства дети должны иметь максимальную свободу в самовыражении и познании мира. Под строгим запретом должны оставаться только действия, которые могут нанести непосредственный вред самому ребенку или окружающим. При этом каждый строгий запрет должен быть аргументирован и логически обоснован.

Например, если подросток хочет покрасить волосы в яркий цвет, нельзя просто запретить ему это сделать, а на вопрос «Почему?» ответить «Потому что я так сказал/а». Если вы считаете такое преобразование неуместным, попытайтесь поговорить на эту тему, переубедить, попытаться понять мотивацию ребенка. Возможно, после разговора он сам передумает или отложит изменение стиля. Если же желание ребенка непоколебимо, разрешите сделать это, даже если вам эта идея не нравится, ведь изменение цвета волос ничем не навредит ни самому ребенку, ни окружающим.

Правило № 12. Приучайте детей к лучшему.

По мере возможности старайтесь с самого детства задать для ребенка планку качественной и успешной жизни, которая в будущем будет для него необходимым минимумом.



Качественная еда и одежда, хорошая школа, регулярные путешествия, культурное развитие (музеи, театры, кино), спортивные секции – все это крайне важно для того, чтобы стать успешным человеком¹.

Все родители желают видеть своего ребёнка успешным. Но представление о том, как воспитать успешного ребёнка, есть далеко не в каждой семье.



УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК – ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ РЕБЕНОК

Любому нормальному родителю хочется, чтобы его ребёнок достиг высот. Это естественное желание. Чтобы оно осуществилось, взрослые готовы на многое.

Часто причина крушения надежд – отсутствие мотивации. Ребёнок просто не хочет достигать никаких вершин – ни в спорте, ни в учёбе. Он не понимает, зачем ему это нужно, и поэтому не имеет ресурса на реализацию родительских планов. Что же делать в этой ситуации?

Для начала попробуйте услышать своего ребёнка. Дальше нужно будет научить его терпению и подать хороший личный пример.

Целеустремлённость – это не врожденная черта характера, а навык.

Сформировать её можно при определённых усилиях и достаточном времени. Успех в достижении цели зависит от ключевых пунктов:

- наличия осознанного желания;
- терпения;
- умения анализировать действия;
- навыка концентрации внимания и самоорганизации.

Как работать с каждым из пунктов, чтобы шансы на реализацию вашей мечты о будущем чада резко возросли?

Помогайте вашему ребенку осознавать желания.

Как часто мы уговариваем ребёнка согласиться на то, что удобнее нам, не принимая его личные желания в расчёт? Вспомните пару

¹ Как воспитать успешного ребенка [Электронный ресурс] // URL: <https://store-bs.ru/stati/kak-vospitat-uspeshnogo-rebenka/> (дата обращения: 19.03.2024).



эпизодов прямо сейчас. Например, как настояли вовсе не на той паре обуви, которую он выбрал, лишь потому что вам не понравилась расцветка.

Задавайте ребёнку вопросы и учитывайте его выбор. Так вам удастся запустить процесс осознания желаний. Ребёнок поймёт, что они значимы.

Учите ребенка терпению. Терпение – это не только про умение переносить лишения, стиснув зубы. Важнее научить ребёнка видеть то, ради чего все эти усилия. Самый эффективный инструмент для формирования этого качества – спорт. Опыт преодоления трудностей, который получают спортсмены, помогает им быть стойкими в разных жизненных ситуациях.

Родители могут сделать свой вклад, работая над *осознанностью ребёнка*. Напоминать ему о том, ради чего все эти сложности. Объяснять, что любое достижение требует времени.

Стройте совместные планы. Когда есть понимание желаний, начинается самое интересное – путешествие к цели.

Когда есть понимание желаний, начинается
самое интересное - путешествие к цели.

Составьте вместе с ребёнком план действий. Помогите ему понять, что нужно сделать для его реализации.

Например, у нас есть цель – научиться к концу месяца отжиматься десять раз. Пропишите график тренировок и результаты, которых можно достичь при строгом соблюдении расписания. Напоминайте о плане и задавайте вопросы. Участие взрослого в этом процессе незаменимо.

Работайте над концентрацией внимания. К сожалению, за последние годы увеличилось число детей с диагнозом синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Ребятам сложно концентрироваться на чём-либо длительное время. Можно сказать, что это бич нашего времени.

Как с подобными вещами работали во времена наших бабушек и дедушек? Привлекали детей к занятиям, развивающим мелкую моторику. Тогда это было что-то из разряда перебирания руками гречки. Сегодня можно найти что-то более захватывающее. Например, собирать пазлы.

Развивайте уверенность в себе. Чтобы появилась уверенность в своих силах требуется время. Также важно наличие подкреплений



со стороны. Никто не будет доверять болтуну, который нарушает своё слово.

Несдержанные обещания самому себе – это подрыв веры в самого себя.

Внутренняя уверенность ребенка в себе крепнет с каждой реализованной целью. Здесь действует правило: от малого к большому: к цели идем маленькими шажками.

Если речь про спорт, то начинать нужно с минимальной нагрузки и постепенно её увеличивать. Например, всего пять приседаний по утрам.

Не забывайте объяснять ребёнку, зачем это нужно, и заручаться его осознанным согласием. Подойдет всё, в чём вы видите реальную пользу и что является чуть большим усилием по сравнению с тем, что было раньше. И обязательное условие – фиксировать и поощрять успех.

Если вы не хотите, чтобы ребёнок вырос неуверенным и неспособным отстаивать своё мнение в духе «Я всё равно ничего не решаю», предоставляйте ему выбор. Всё начинается с мелочей: с предпочтения в одежде, игрушках, лакомствах и т. д. Но альтернатива бывает разной, предлагайте «умный выбор».

Например, вам нужно купить дочери зимнюю куртку. Вы можете предложить ей выбрать любую вещь, а потом бороться с истерикой: «Почему зимой нельзя носить летнюю ветровку, она же такая красивая!». А можно заранее подобрать несколько удобных и функциональных зимних вещей и предложить взять одну из них.

«Умный выбор» стоит применять только в ситуациях, когда нужно позаботиться о безопасности и здоровье малыша. В остальных случаях можно дать полноценную альтернативу.

Для развития мотивации и целеустремлённости в маленьком человеке нужны поддержка и терпение взрослых. А ещё собственный пример. Дети копируют наши проявления. Если вы говорите о важности спорта, а сами спортзалу предпочитаете телевизор, положительного эффекта от ваших слов не будет.

Не можете быть примером сами? Тогда найдите профессионала – тренера в спортивной секции. Он будет вдохновлять на достижения. Но это не значит, что можно делегировать свои полномочия



и самоустраниться. Контакт нельзя терять ни в коем случае. Важно искренне интересоваться делами детей. Это и будет ваш реальный вклад в их будущее¹.

Рассмотрим условия воспитания успешного ребенка.

Главный фактор успешности и побед – любознательность. Каждый ребёнок по сути своей любопытен. Однако проявлять эту черту стоит лишь в атмосфере безграничной заботы и надежности. Когда малыш знает, что мама и папа любят его и рискнут всем ради его благополучия, он не нервничает, смотрит по сторонам и идет в ту сторону, которая его увлекла. Значит, цель мамы и папы – не принуждать к своему видению окружающего мира, к своему вектору, а узнать, чего желает их сын или дочь, какие у них таланты, шансы, увлечения, возможности. И, исходя из этого, создать правильные обстоятельства для воспитания ребёнка, мотивировать его, помогать, выручать, вдохновлять.

Мам и пап можно разделить на два вида. Первая группа готова вложиться в своего малыша, создать ему атмосферу, в которой его заложенный потенциал мог бы раскрыться, новые полезные навыки легко сформировались. Они часто говорят следующие фразы: «Моя Маша ещё с детства увлеклась театром. Сейчас водим её в театральную студию, где она изучает сценическую речь и актерское мастерство. В будущем, может быть, будет поступать в театральные вузы».

Мамы и папы второго вида уверены, что вкладываться в развитие детей не особенно нужно. Такие родители часто говорят: «Мой ребёнок с тройки на четвёрку перебивается. Ничего не поделать, сами плохо в школе учились. Спорт он не любит, книги тоже, увлечений нет. Не заставлять же его». Плыть по течению, конечно, легко. Но в этом случае мечты об успешной жизни можно оставить.

Некоторые мамы и папы делают один и тот же промах, когда хотят успешного будущего для ребёнка. Они не развивают его, а учат чему-то. Они сажают малыша за фортепьяно, учат играть собачий вальс, даже не задумываясь о том, а интересно ли это ребёнку, есть ли у него талант к музыке. Может быть он должен был стать великим шахматистом, но родители не увидели его дар в детстве, не развили его, а сделали по-своему.

¹ Салева Е., Фролов О. Как воспитать целеустремлённого и успешного ребёнка. 6 советов тренера [Электронный ресурс] // URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4926695-kak-vospitat-celeustremlyonnogo-i-uspeshnogo-rebyonka.html> (дата обращения: 19.03.2024).



Родители дают ребёнку огромный багаж знаний, будучи уверенными, что это всё идёт на пользу малышу. Вместо того, чтобы тренировать концентрацию, воображение, память, родители преподают ребёнку алфавит. А затем с круглыми глазами смотрят на то, какой он неусидчивый и нетерпеливый.

Совершенствуйте мозг сына или дочери, вкладывайте в свое чадо время, терпение, любовь, силы, чтобы из маленького ростка он вырос в прекрасное творение, которым вы будете гордиться. Развивайте его мышление и любовь к искусству. Благодаря этим качествам вы создадите атмосферу успешного воспитания детей в семье. Таким образом, вы создадите необходимую почву для старта благополучной жизни ребёнка, раскроете его потенциал и поспособствуете реализации его таланта. Инвестиции в развитие ребёнка сегодня обеспечат его успех в будущем¹.



УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК – РЕБЕНОК С РЕАЛИЗОВАННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ

Способности – это совокупность психологических особенностей человека, от которых зависит успешность различных видов его деятельности и приобретения знаний, умений, навыков.

Выделяют следующие признаки способностей:

1) способности – это индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого (особенности ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения, эмоций, воли, общения, двигательных реакций и др.);

2) способностями называют не все индивидуальные особенности, а только те, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или нескольких видов деятельности. Особенности личности, не способствующие успешности деятельности (вспыльчивость, вялость, безразличность) способностями не являются;

3) способности облегчают и ускоряют получение навыков, умений и знаний, но сами не сводятся к навыкам, умениям или знаниям человека.

Способности к той или иной деятельности не являются врожденными качествами личности. Врожденными являются только задатки составляющие природную основу развития способностей.

¹ Как вкладываться в ребенка, чтобы он стал успешным в будущем? [Электронный ресурс] // URL: https://amakids.ru/about_us/blog/vospitanie-detej/kak-vkladyvatsya-v-rebenka-chtoby-on-stal-uspeshnym-v-budushchem/ (дата обращения: 19.03.2024).



Способности принято различать по направленности на природные и специфические.

Природные способности – это способности общие для человека и животных (восприятие, память, способность к элементарной коммуникации, мышление). Природные способности непосредственно связаны с врожденными задатками. Формирование способностей происходит при наличии элементарного жизненного опыта, через механизмы научения и т. п. **Специфические способности** – формируются на основе природных способностей.

Специфические особенности различаются на:

1) **общие** – это способности, которые свойственны для большинства людей и определяют успехи человека в самых различных видах деятельности. К числу общих способностей человека относятся мыслительные способности, способности, проявляющиеся в общении, взаимодействии с людьми (способность правильно воспринимать и оценивать поступки людей, взаимодействовать с ними и налаживать хорошие взаимоотношения в различных социальных ситуациях, способность к речи, мимике, жестам и т. д.). Способности к общению являются социально обусловленными и формируются у человека в процессе его жизни в обществе;

2) **специальные высшие интеллектуальные способности** – определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие (литературные, художественно-творческие, музыкальные, математические, технические, спортивные и др.). Они подразделяются на:

а) **теоретические способности** (склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям) и **практические способности** (способности к конкретным практическим действиям). Теоретические и практические способности обычно не сочетаются друг с другом. Их сочетание встречается лишь у одаренных, разносторонне развитых людей;

б) **учебные** (определяют успешность обучения, усвоения человеком знаний, умений и навыков) и **творческие способности** (определяют возможность открытий и изобретений, создания новых предметов материальной и духовной культуры и т. д.). Развитие творческих способностей возможно лишь на основе накопленных знаний, т. е. творческие способности не могут развиваться без наличия учебных способностей. Учебные способности могут развиваться без развития творческих способностей. Так, большинство людей, окончивших высшие учебные заведения, обладают развитыми учебными способностями, но лишь некоторые из них способны к творчеству. Обе группы способностей имеют огромное значение для человечества



в целом и одного конкретного человека в частности. Так, если бы человечество было лишено возможности творить, оно было бы не в состоянии развиваться. При отсутствии у человека учебных способностей люди были бы не в состоянии усвоить всю сумму знаний, накопленных предшествующими поколениями, что также препятствовало бы развитию.

Общие и специальные способности взаимно дополняют и обогащают друг друга. Чем выше развиты общие способности, тем больше условий для развития специальных. У человека могут быть одновременно высоко развиты различные виды как общих, так и специальных способностей. В некоторых случаях высокий уровень развития общих способностей может выступать в качестве специальных способностей по отношению к определенным видам деятельности.

Взаимодействуя друг с другом, способности видоизменяют друг на друга. Особенно сильным такое влияние становится тогда, когда речь идет о взаимозависимых способностях.

Каждая деятельность предъявляет свои особые требования к развитию общих и специальных способностей, в связи с чем многогранно развитая личность имеет больше возможностей к успешной деятельности¹.

Как помочь ребенку проявить и реализовать свои способности в жизни и будущей профессии?

Дадим несколько рекомендаций родителям по этому поводу:

1. Прислушивайтесь к детским мечтам

Дети слышат разговоры дома, общаются со сверстниками, смотрят телевизор и делают выводы, на кого хотели бы стать похожими, что плохо, а что хорошо. Родителям необходимо быть очень внимательными: избегать оценочных суждений, не наклеивать ярлыки на занятия и профессии, которые кажутся им «неподходящими».

Первые мечты о профессии и понимание того, чем он хочет заниматься в жизни, у ребенка появляются еще в раннем возрасте.

¹ Калашников М. М. К вопросу о сущности понятия способностей в педагогике и психологии // Вестник Брянского государственного университета. 2014. № 1. С. 45–52. То же: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-suschnosti-ponyatiya-sposobnostey-v-pedagogike-i-psihologii> (дата обращения: 25.05.2024).



Чтобы ребенок был уверен в своих силах, научился рассуждать, быть гибким, ему нужно больше общения со значимыми взрослыми. Это не только родители, но и бабушки, дедушки, педагоги в школе, тренеры, наставники. Через такие беседы он получает необходимую поддержку, разумную критику и советы на будущее.

Важно, чтобы родители не боялись передавать детям ответственность за свой выбор. Нарисуйте вместе карту желаний или составьте список, где ребенок перечисляет, что ему нравится делать – пусть даже если это будут ролики для соцсетей. Обратите внимание на сильные стороны детей, которые помогут в будущей работе: эмпатия, умение все разложить по полочкам или нестандартный подход к решению проблем. Ребенку важно понимать, чем та или иная черта его характера полезна, а чем может навредить. Это необходимо для развития полноценной личности.

2. Не торопитесь с выбором специализации

Не рекомендует делить детей на гуманитариев и технарей до 10–11 класса. Это преждевременно сужает кругозор и затем мешает освоить программу в вузе. В результате абитуриенты-гуманитарии приходят в университет с убеждением, что им точно не нужен бухгалтерский учет или информатика, и на этой почве часто возникают конфликты и даже отчисления. А если вдруг такой студент решит изменить свое решение и выбрать другую специализацию, сделать это ему будет очень нелегко.

Поэтому, если в школе «не идет» математика или литература, стоит нанять репетитора, искать индивидуальный подход, ключ к мышлению ребенка, чтобы даже нелюбимые предметы были на уровне твердой четверки. В будущем это поможет ребенку принять любой вызов, работать в режиме многозадачности и осваивать новые специальности. Человеку не дается только одна сильная сторона, и за свою жизнь мы можем освоить не одну, а две-три профессии.

3. Сделайте ставку на науку

Многие дети увлекаются наукой, но со временем этот интерес угасает, уступая место более «прикладным» знаниям и навыкам. Задача родителей – поддержать этот энтузиазм и не разрушить детское увлечение стереотипами и фразами вроде «да кому это нужно». Самим родителям стоит познакомиться с тем, что происходит в науке, чтобы уметь поддержать разговор с детьми, ходить вместе на экскурсии в естественно-научные музеи. Интерес к этой области знания, понимание научного процесса и научной аргументации пригодятся в любой профессии.



Есть несколько навыков, обязательных для ученого, которые не мешают представителям практически любой специальности:

1) Знание английского языка. Наука – международное явление и подавляющее большинство авторитетных научных публикаций делаются на английском языке.

2) Математические знания.

3) Навыки планирования научных исследований.

Этому мало где учат, но будущий ученый должен понимать такие слова как «контрольная группа», «рандомизация», чем «положительный контроль» отличается от «отрицательного», иметь представления о важности адекватных размеров выборки и так далее.

4) Навыки работы с компьютером.

Это базовое умение, без которого невозможно себе представить ни одну профессию будущего.

4. Относитесь серьезно к хобби ребенка

Интерес ребенка к живописи, поэзии, фотографии или театру родители склонны воспринимать как временное увлечение, которое не превратится в настоящую профессию. В этом и заключается главная трудность для творческого человека. Ребенку важно осознать, что он хочет заниматься символическим и непонятным для многих делом, что может быть неуместным и для кого-то даже смешным. Оставаться в творческой профессии помогают упорство и постоянная жажда создавать. Родителям важно понимать, что если ребенок доверяет им свое творчество, показывает наброски или сочинения, то нужно быть очень деликатными и внимательными.

При этом совершенно необязательно поступать в литературный институт и учиться на писателя. Можно параллельно осваивать другую профессию. Причем, чем дальше она будет, например, от литературы, тем полезнее, потому что новые знания расширяют границы творчества.

5. Объясните, что свой бизнес – тоже работа

Идея стать предпринимателем, продвигать свой проект и зарабатывать на этом привлекательна для многих подростков: не нужно ходить на работу по графику, можно самому распоряжаться своим временем. Но снаружи любой бизнес всегда кажется проще, чем есть на самом деле.

Очень важно любить идею, которую воплощаешь в жизнь, и хорошо разбираться в тонкостях. В самом начале пути желательно найти опытного наставника, который поможет правильно построить бизнес-план. Потребуется умение разбираться в людях, чтобы подобрать коллектив профессионалов, и лидерские качества, чтобы объединить сотрудников в единую команду.



Потренировать предпринимательские навыки поможет семейная игра. Правила просты: сначала ребенок предлагает свою бизнес-идею и финансовую модель, кто-то из родителей его критикует, а потом наоборот взрослый будет пиарить свою бизнес-идею, а ребенок искать в ней «подводные камни».

Чтобы понять, готов ли молодой человек стать предпринимателем, пусть сначала устроится рядовым сотрудником в компанию, которая вызывает интерес. Это поможет узнать нюансы, которые не видны со стороны, и проверить свое увлечение в деле. И еще для будущего бизнесмена очень важно умение принимать решения в экстренных ситуациях, не отчаиваться из-за неудач и всегда планировать на будущее¹.



УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК – РЕБЕНОК С ЛИЧНЫМИ ГРАНИЦАМИ

Личные границы – это индивидуальное безопасное пространство, в котором человек чувствует себя в порядке и безопасности. Личные границы связаны с соблюдением определенных правил, через которые человек дает понять, что он запрещает или разрешает другим.

Для разных людей личные границы будут отличаться. Например, родственникам, членам семьи мы можем позволять больше, чем коллегам и незнакомцам.

Здоровые личные границы – это основа уравновешенного психологического состояния. Когда границы четко выстроены, человек чувствует себя уверенно и большинство коммуникаций с другими людьми для него дружелюбны.

Первым важным сигналом о нарушении личных границ является раздражение или агрессия. Отсутствие границ приводит к снижению самооценки, тревоге, агрессивности, подверженности манипуляциям, эмоциональным качелям и пр.

Без ощущения личных границ трудно ощутить свою ценность, почувствовать себя счастливым. Человек перестает управлять собственной жизнью. Делает не то, что хочет, а то, что хотят от него другие люди. Не осознавая личных границ, а значит, себя, человек рискует поставить

¹ Еремина А. 5 советов родителям, которые хотят вырастить успешного ребенка [Электронный ресурс] // URL: <https://pedsovet.org/article/5-sovetov-roditelam-kotorye-hotat-vyrastit-uspesnogo-rebenka> (дата обращения: 25.05.2024).



жизнь на автопилот. Тогда многие выборы и решения становятся чужими, принимаются по социальным скриптам. Такой сценарий нередко приводит к депрессии или, например, к импульсивному поведению. В запущенных случаях неумение защищать свои границы приводит к физическим болезням и к искаженным убеждениям.

Примеры ситуаций, когда родители нарушают личные границы ребенка

Ситуация 1. Ребенка заставляют доедать до конца

Насильно кормить ребенка или заставлять его доедать – нарушение его физических границ. Этим мы сообщаем ему, что он должен верить не своим телесным ощущениям (голоду, сытости), а внешнему наблюдателю (маме, папе, бабушке), который почему-то знает про это лучше.

Нарушение физических границ – это все, что связано с телом и с телесными ощущениями.

Вот другие примеры вторжения в эти границы:

Ребенка насильно укладывают спать: запугиванием, угрозами, уговорами.

Без разрешения роются в вещах, просматривают личные сообщения, проверяют телефон.

Применяют физические наказания. Даже легкий шлепок по попе может вызвать у ребенка чувство унижения и беспомощности, а в дальнейшем привести к убежденности, что «меня можно ударить, если я веду себя „не так, как надо“».

Ситуация 2. Ребенка насильно ведут на кружки

Каждый человек, даже если он еще ребенок, имеет право на свои увлечения и свой образ мыслей. Это тоже некое личное пространство, которое ограждается от других интеллектуальными границами.

Если родители после детского сада или школы тащат упирающегося обеими ногами ребенка на фортепиано, рисование или кружок по шахматам – они нарушают его личные границы.

Да, возможно, это развивает и открывает какие-то дороги в будущем, но вред может получиться больше, а силы окажутся потрачены зря. Есть масса примеров, когда полученный для родителей красный диплом пылится в шкафу, а закончивший музыкальную школу ребенок содрогается от одного упоминания о музыке.

Интеллектуальные границы нарушаются, если:

➤ ребенку запрещают высказывать свое мнение: «Еще молоко на губах не обсохло, сиди да помалкивай»;

➤ его высказывания высмеиваются и неоправданно критикуются: «Да что ты понимаешь!»;



➤ его заставляют читать книги, которые ему не интересны: «Я лучше знаю, что тебе нужно» и пр.

Ситуация 3. Ребенку запрещают плакать

Родители могут запрещать ребенку плакать, а также злиться, смеяться, грустить или выражать любые другие эмоции. В этом случае страдают эмоциональные границы.

Если ребенок подавил злость или сделал вид, что не обижен, это не значит, что он перестал злиться или обижаться. Просто эмоции загнаны в темный угол, из которого они рано или поздно вылезут в искаженной форме в виде непонятных капризов, хронического раздражения на родителей и даже болезней.

Задача родителей не подавлять эмоции,
а научить ребенка выплескивать их безопасно
для окружающих и для самого ребенка.

Мешают отстаиванию эмоциональных границ такие утверждения:

- «Мальчик не должен плакать».
- «Девочка всегда должна быть доброй».
- «Злиться – плохо».

Ситуация 4. У ребенка отнимают свободное время

Когда ребенок учится и помогает по хозяйству – это нормально. Не нормально, когда обязанности занимают все его время. Или когда в его свободное время вмешиваются. Так происходит нарушение временных границ.

Время – невозполнимый ресурс. Бережным отношением к его времени вы подготовите ребенка не «разбазаривать» его и во взрослой жизни. И тогда он сможет сказать «нет»:

- когда его будут отвлекать пустыми разговорами: «Мне скучно, давай поболтаем»;
- когда попытаются решить свои проблемы за его счет: «Тебе же все равно нечего делать, подвезешь меня в аэропорт?» и пр.

Ситуация 5. Ребенка стыдят, когда он не делится

«Фу, жадина», «дай ему машинку, ты же ей все равно не играешь» – эти фразы звучат на каждом шагу, а ведь это нарушение материальных границ. Материальные границы – это отстаивание личной собственности.

А у ребенка уже таковая имеется. Он имеет право отказаться делиться своей игрушкой. И вправе подарить ее кому и когда захочет. Если родители уважают эти границы, они не будут при этом стыдить, ругать и делать недовольное лицо.



Сегодняшним родителям это особенно трудно. Отголоски лозунгов СССР («все общее») дают о себе знать. Но принять материальные границы ребенка очень важно. Иначе он и сам не будет их чувствовать по отношению к другим людям. Отсюда воровство, отнимание силой и обиды на тех, кто чего-то не дал¹.

Что нужно делать родителям, чтобы сформировать здоровые границы – физические, пространственные, временные, психологические и другие?

Физические. Не наказывайте, не принуждайте носить неудобную обувь или одежду, есть то, что не нравится, обниматься, если ребёнок не хочет и пр.

Пространственные. Не заходите без стука в комнату, предоставляйте максимум свободы: разрешайте лазить, бегать и прыгать, если это не вредит малышу или другим людям.

Временные. Позвольте ребёнку самостоятельно распоряжаться своим временем, но составьте примерный график и режим дня. Не требуйте от малыша тотального следования вашим планам, заранее предупреждайте его о важных событиях или изменениях.

Материальные. Не берите без разрешения вещи ребёнка, не заставляйте его делиться с другими, предоставляйте выбор при покупке игрушек или вещей.

Эмоциональные (психологические). Прислушивайтесь к мнению малыша, не принуждайте всё рассказывать вам и внимательно слушайте, если он хочет чем-то поделиться. Не обесценивайте переживания и желания, не оскорбляйте и не ругайте ребёнка. Разрешите ему испытывать и выражать любые чувства, не сравнивая сына или дочь с собой (другими детьми и взрослыми).

Уважайте личное пространство ребенка, его чувства, интересы, мнение. Да, он ещё маленький, но у него уже есть свои потребности и границы. Он – личность.

Узнайте больше о возрастных кризисах 3, 7 и 12–17 лет. В эти периоды особенно сложно найти общий язык с ребёнком, обозначить свои и его границы. Обращайтесь к психологам, педагогам и книгам.

¹ Бочечко Н. Как родители нарушают личные границы детей: 5 ситуаций [Электронный ресурс] // URL: <https://medalvian.ru/zhurnal/lichnye-granicy-detej/> (дата обращения: 25.05.2024).



В виде правил для родителей это можно сформулировать следующим образом:

Договаривайтесь с ребенком и соблюдайте договоренности. Не давите родительским авторитетом там, где можно просто попросить. Одолжение, оказанное вам, надо по возможности оплатить равноценной услугой. А обещания должны быть выполнены.

Демонстрируйте уважение личных границ между взрослыми членами семьи. К примеру, берегите чужой сон и не отрицайте право на отдых. Не высмеивайте увлечения, взгляды и внешний вид друг друга. При принятии решений интересуйтесь мнением близких.

Не размывайте границы между собой и ребенком. Не считайте его продолжением себя - это отдельный человек, который совсем скоро станет самостоятельным.

Не заставляйте проявлять уважение или нежные чувства к тем, к кому ребенок их не испытывает. К примеру, обнимать двоюродного дедушку, которого малыш видел 2 раза в жизни. Это, по сути, чуждой для него человек. И совсем не обязательно кидаться ему на шею при встрече.

Учите ребенка защищать свои границы. Расскажите, что далеко не все люди (даже взрослые) осознают нерушимость личного пространства окружающих, и могут сознательно или случайно вторгаться в него. Неважно, кто оказался на «запретной территории» – друг, учитель, посторонний человек или родная бабушка. Если ребенку от этого некомфортно, он должен пресечь нежелательные слова или действия.

Воспитывайте в детях толерантность. То есть уважение к людям с другим цветом кожи, другой религией и т. д. Прививайте терпимость к инакомыслию.

Расскажите о персональной зоне. Это пространство, которое можно условно разделить на четыре области: публичную (3–5 м), социальную (1–2 м) и личную (0,5 м или расстояние вытянутой руки). В рамках личной дистанции могут находиться только близкие люди.

Учите говорить «нет». Важно не просто отвечать отказом на просьбы, но и не выходить из равновесия в таких ситуациях. Позволяйте ребенку отказывать вам и принимайте его отказ без осуждения. Уважайте принятые им решения, если это не противоречит правилам безопасности и нормам морали.

Уважайте конфиденциальность ребенка, если для вмешательства в его дела нет достаточно серьезного повода. В большей мере это касается подростков, но в целом актуально для детей разных возрастов. Не входите в детскую без стука (на двери должен быть замок), не ройтесь в телефоне или дневнике ребенка. Не шпионьте за его страницей в социальных сетях и за страницами его друзей.



Нерушимость физических границ подтверждайте запретом на физические наказания. Даже если вы практиковали шлепки по попе ранее, откажитесь от этого сомнительного воспитательного приема прямо сейчас! Детей бить нельзя¹.



УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК - РЕБЕНОК, У КОТОРОГО ЕСТЬ ДРУЗЬЯ

Дружба – важная часть детской жизни. Все хотят чувствовать себя включёнными в общество, особенно дети и подростки. Позитивные отношения со сверстниками оказывают значительное влияние на развитие детей, влияя на их эмоциональный и социальный рост, успеваемость и общее благополучие.

Силу позитивных отношений со сверстниками невозможно переоценить, поскольку они закладывают основу для здоровых отношений на протяжении всей жизни ребенка. Здоровая дружба помогает ребёнку чувствовать связь с миром.

Друзья могут быть источником эмоциональной поддержки.

Здоровая дружба как в детстве, так и в подростковом возрасте может создать среду, в которой дети смогут развивать социальные навыки и повышать самооценку.

Дружба также имеет решающее значение, когда речь идет о создании чувства принадлежности и моральной поддержки. Дети, у которых есть компания друзей, с меньшей вероятностью становятся объектами издевательств, чем ребёнок в социальной изоляции. Наличие качественной дружбы может даже иметь защитные факторы, когда возникают нездоровые отношения или ситуации.

Рассмотрим влияние дружбы на разные аспекты развития ребенка.

1. Социальное развитие. Позитивные отношения со сверстниками жизненно важны для социального развития ребенка. Дружба

¹ Личные границы детей: зачем и как именно их соблюдать [Электронный ресурс] // URL: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/lichnyie_graniczyi_detej_zachem_i_kak_i_menno_ix_soblyudat/ (дата обращения: 25.05.2024).



помогает детям научиться эффективно общаться, выражать свои эмоции и понимать чувства других. Взаимодействуя со сверстниками, дети развивают такие социальные навыки, как умение делиться, действовать по очереди, идти на компромисс и разрешать конфликты. Дети, которые имеют позитивные отношения со сверстниками, с большей вероятностью будут вести здоровую социальную жизнь и развивать чувство принадлежности и самоуважения.

2. Эмоциональное развитие. Эмоциональное развитие детей тесно связано с их отношениями со сверстниками. Дружба обеспечивает эмоциональную поддержку, сочувствие и одобрение. Позитивные отношения со сверстниками также могут помочь детям справиться со стрессом, тревогой и другими эмоциональными проблемами.

Дети, у которых есть друзья, реже страдают от депрессии, одиночества и социальной изоляции.

А у детей без друзей почти в три раза выше вероятность высокого уровня депрессии, тревоги и психосоматических жалоб и в два раза выше вероятность повышенной агрессии, гиперактивности и невнимательности.

3. Академическая успеваемость. Дружеские отношения также оказывают значительное влияние на успеваемость. Исследования показали, что дети, имеющие позитивные отношения со сверстниками, чаще посещают школу, регулярно ходят на занятия и имеют более высокую успеваемость. Дружба может обеспечить мотивацию и поддержку для академических успехов, а также возможности для обучения вне класса.

4. Общее благополучие. Дружба имеет решающее значение для общего благополучия ребенка. Позитивные отношения со сверстниками помогают детям чувствовать себя более уверенными, счастливыми и реализованными. Дети, имеющие позитивные отношения со сверстниками, менее склонны к рискованному поведению, такому как употребление наркотиков или правонарушения. Дружба также может обеспечить чувство идентичности и принадлежности, что очень важно для здорового развития детей.

Но не все дружеские отношения можно назвать здоровыми. На самом деле, некоторые друзья могут вызвать у ребёнка чувство беспокойства, стресс и замешательство. Тем не менее, дети не могут понять, какой вред могут нанести такие отношения. Даже родители порой не могут сказать, является ли приятель их ребёнка хорошим другом или заклятым врагом.

Маленькие дети могут не понимать, как выглядит здоровая дружба, или даже не понимать, что дружба нездоровая. Для детей стар-



шего возраста давление со стороны сверстников, желание приспособиться, союзы с друзьями или даже давление в социальных сетях могут способствовать продолжению нездоровой социальной ситуации.

Если вы подозреваете, что ваш ребёнок или подросток имеет непонятного «друга», важно уметь распознавать признаки и знать, как вмешаться.

Проблемы возникают, когда дружба становится «нездоровой». В таких ситуациях отношения скорее вредят, чем приносят пользу, что может вызвать у ребёнка ряд противоречивых эмоций.

Рассмотрим признаки нездоровой дружбы.

Нездоровая дружба может быть очень вредной для детей, но часто еще более вредна для подростков. Подростки начинают уделять больше внимания дружбе со сверстниками в средней и старшей школе и становятся более восприимчивыми к издевательствам, давлению со стороны сверстников, приобретают негативные привычки и изменяют поведение в зависимости от того, с кем они проводят время. Плохие друзья также могут вызывать сильный стресс и переживания у детей и подростков.

Это значит, что надо уметь замечать признаки нездоровой дружбы и помогать ребёнку ориентироваться в ситуации.

Вот несколько признаков того, что друг может быть совсем не тем, кем он кажется.

• *Дисбаланс сил*

Здоровая дружба предполагает сотрудничество, но эта характеристика редко присутствует в нездоровой ситуации. Вместо этого ребёнок получает друга, которому нравится брать на себя ответственность и принимать все решения.

Эти друзья также могут прибегать к агрессии, чтобы достичь своих целей и получить то, что они хотят. Или, напротив, они могут совсем не прилагать усилий для дружбы и ожидать, что ваш ребёнок сделает всю работу.

Дружба, которая кажется односторонней, или имеет дисбаланс сил, часто является признаком нездоровых отношений. Например, если только один друг пытается помогать, инициировать развлечения или оказывать эмоциональную поддержку, это плохой знак.

• *Особенности недоброжелательного или подлого поведения*

Иногда нездоровая дружба связана с неприятными поступками. Например, друг может быть чрезмерно критичен или плохо отзываться



о других. Приятели также могут смеяться и высмеивать других людей из-за того, как они одеваются, выглядят или ведут себя. Они могут даже унижать и высмеивать вашего ребёнка перед другими людьми или использовать его щедрость и доброжелательность.

Если вы не уверены, поступает ли друг вашего ребёнка подобным образом, присмотритесь к тому, как ребёнок ведет себя, когда друг рядом. Эти тонкие изменения в выражении лица или поведении могут дать больше информации, чем слова. Если друг постоянно подшучивает, сплетничает или унижает вашего ребенка (даже в шутку), вероятно, стоит пересмотреть отношение.

- *Постоянные ссоры и драмы*

Склонность к сильным переживаниям и драматическим сценам почти всегда является признаком нездоровых отношений. Например, друг может делиться личной информацией, распространять слухи или откровенно лгать вашему ребёнку. Он также может пытаться эмоционально манипулировать или использовать чувство вины и обижаться, чтобы получить то, что он хочет. Такое провоцирование сильных эмоций – признак нестабильности в отношениях, и оно точно не станет залогом крепкой дружбы.

Если ваш ребёнок и его друг постоянно спорят, ссорятся или между ними постоянно возникают драматические ситуации, или если друг постоянно завидует другим, или пытается монополизировать время вашего ребёнка, это может быть признаком того, что их дружба нездорова.

- *Зависть и соперничество*

Ревность – чувство, которое часто присутствует в нездоровой дружбе. Будь то зависть к новой игрушке или ревность к другому другу, нездоровая дружба редко бывает поддерживающей и ободряющей. Вместо того, чтобы радоваться успехам друг друга, начинается конкуренция.

Когда друзья завидуют чужим успехам, внешнему виду, имуществу или другим друзьям, это может быть признаком токсичной дружбы.

- *Социальная изоляция*

Часто нездоровая дружба связана с социальной изоляцией. Это одно из самых токсичных стилей поведения в социальных отношениях. Иными словами, друг вашего ребёнка может потребовать проводить время только с ним или перестать общаться с остальными.

И если ваш ребёнок решит не посвящать все свое время и энергию этому другу, тот может разозлиться и даже попытаться изолировать вашего ребёнка от других, подговаривая их перестать общаться.



Эта изоляция, в свою очередь, может привести к потере самооценки и уверенности в себе, повлиять на оценки и даже вызвать тревогу и депрессию.

- *Контроль поведения*

Иногда, когда ребенок вовлечен в контролирующую, токсичную или одностороннюю дружбу, вы заметите изменения в его самооценке или уверенности в себе. Дети могут внезапно стать более сдержанными и попытаться скрыть свои умения или таланты. Или они могут казаться нерешительными и ждать мнения друга, прежде чем принять решение.

Изменение самооценки или уверенности ребёнка может быть ранним предупреждающим признаком того, что что-то происходит в его дружеских и социальных кругах.

В таких ситуациях надо поощрять ребёнка проводить время с друзьями и уделять свои силы и время более здоровым отношениям.

- *Нарушение правил поведения*

Иногда дети дружат с другими, которые грубы со взрослыми, любят рисковать и ведут себя проблемно. Даже если ваш ребёнок может сначала отказываться от таких поступков, проводить много времени с детьми, которые нарушают правила или бросают вызов авторитетам, может принести вред.

Хотя не существует надежного способа уберечь детей от нездоровой дружбы, есть вещи, которые уменьшат вероятность. Попробуйте объяснить детям, что значит быть хорошим другом, чтобы они могли с большей легкостью определять, когда кто-то обращается с ними ненадлежащим образом.

Поговорите с ребенком о важности поиска друзей,
которые заставляют чувствовать себя хорошо,
понимают тебя, поддерживают, искренне разделяют
твои увлечения.

Стоит также обсуждать даже с малышами, что такое настоящий друг, как выглядит крепкая дружба, а также о том, как ваш ребёнок должен относиться к друзьям ¹.

Хорошие друзья, на наш взгляд,

➤ относятся друг к другу как к равным;

¹ Аршинова И. А. Заклятый враг или лучший друг: признаки нездоровой детской дружбы [Электронный ресурс] // URL: https://medaboutme.ru/articles/zaklyatyuy_vrag_ili_luchshiy_drug_priznaki_nezdorovoy_detskoy_druzhby/ (дата обращения: 25.05.2024).



- честны в своих взаимоотношениях и заслуживают доверия;
- уважают границы друга;
- отмечают успехи друга;
- защищают друзей, когда это необходимо;
- не препятствуют расширению компании или интересов друга.

Родители и воспитатели могут сыграть решающую роль в формировании позитивных отношений со сверстниками. Как они могут способствовать формированию позитивных отношений со сверстниками?

Поощряйте социальное взаимодействие. Поощряйте общение детей со сверстниками как в школе, так и вне ее. Предоставляйте возможности для свиданий и других социальных мероприятий.

Моделируйте позитивные отношения. Моделируйте позитивные отношения, демонстрируя сочувствие, доброту и уважение в своих собственных отношениях.

Обучайте социальным навыкам. Обучайте детей социальным навыкам, таким как общение, решение проблем и урегулирование конфликтов.

Поощряйте разнообразие. Поощряйте общение детей со сверстниками из разных слоев общества. Это поможет им развить эмпатию и понимание людей из разных культур и слоев общества.

Контролируйте онлайн-активность. Контролируйте онлайн-активность детей и учите их быть ответственными цифровыми гражданами. Киберзапугивание и другие негативные взаимодействия в сети могут оказать значительное влияние на эмоциональное и социальное развитие детей друзьями¹.

Если попытки помочь ребенку построить значимые, полезные дружеские отношения не увенчались успехом, стоит обратиться за советом к психологу: он подскажет, как лучше справиться с ситуацией.



УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК – СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЕНОК

Э. Берн считал, что победители вырастают только у победителей².

Известный педагог В. А. Сухомлинский писал: «Не воспитывайте детей, они всё равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя!»³.

¹ Чурина Ю. Сила позитивных отношений со сверстниками: Как дружеские отношения влияют на развитие детей [Электронный ресурс] // URL: <https://www.b17.ru/article/428086/> (дата обращения: 25.05.2024).

² Берн Э. Люди, которые играют в игры. М.: Бомбора, 2021. 426 с.

³ Сухомлинский В. А. Родительская педагогика. СПб.: Питер. 2017. 207 с.



Счастливые дети вырастают у счастливых родителей, активные – у активных, здоровые – у здоровых.

Отсюда и рекомендации: радуйтесь жизни и будьте счастливы сами. Живите той жизнью, какую желаете своему ребёнку. Прорабатывайте психологические травмы и проблемы, если они есть. Найдите любимое дело и хобби. Уважайте свои потребности и удовлетворяйте их. Учитесь слышать свои чувства и проживать любые эмоции. Но главное – любите и уважайте себя.

Создавайте хорошие отношения в семье. Дети, растущие в семьях, где присутствуют постоянные скандалы и разборки, слишком много энергии тратят на то, чтобы успокоить противоборствующие стороны. Уважительное отношение – основа успеха. И, как подчеркивают исследователи, не так важно в разводе родители или нет. Если они смогли, создав новые семьи, остаться в дружеских отношениях, они остаются опорой своим детям.

Идеал – это крепкие отношения родителей друг с другом, выстроенные в иерархии, когда они являются друзьями своему ребёнку, наставниками, защитниками, которые дают опору. А когда человеку есть на что опереться, он понимает – у него есть тыл.

Не гонитесь за показухой. Увы, часто для родителей успех ребёнка – это способ самоутвердиться, показать себя выдающимся родителем в глазах соседей, знакомых, близких.

Ученые и исследователи достигли значительного прогресса в изучении того, что объединяет родителей большого количества успешных людей. Вот 10 самых важных вещей, которые делают эти родители.

ТОП 10!

1. Они переезжают в район получше

Переезд может быть дорогим. Но родители, которые хотят поставить детей на ноги и направить их на путь к успеху, выкорчевывают свою жизнь, если это необходимо. Первое, что они могут сделать – это переехать в район с хорошими школами, большими возможностями и более привилегированными сверстниками. Этот совет спорный, но эффективный. Именно этим объясняется совет «покупать самый дешёвый дом, который можно найти в лучшем районе».

2. Они моделируют и поощряют хорошие взаимоотношения

С 1938 года исследователи изучают группу из 400 человек, которые учились в Гарварде. Что же это за единственная вещь, которая приводит к здоровью и счастью, обнаруженная ими после восьми с лишним десятилетий исследований, вопросов и анализа? Доктор Роберт Вальдингер,



который руководит Grant Study с 2003 года, кратко сформулировал это так: «Речь не о богатстве, славе или упорном труде. Самое четкое сообщение, которое мы получили из этого исследования, заключается в следующем: хорошие отношения помогают нам быть счастливее и здоровее».

Так что же делают родители успешных детей, вооруженные этими знаниями? Это просто сказать и трудно выполнить: они моделируют хорошие отношения с друзьями и семьей и поощряют своих детей к поддержанию этих отношений.

3. Они хвалят своих детей правильно

Родители успешных детей учатся хвалить таким образом, чтобы поощрять положительные жизненные привычки.

Это значит, что хвалить детей нужно за стратегии и методы, которые они используют для решения проблем, вместо того, чтобы хвалить их за врожденные способности.

Вот несколько примеров:

- не хвалить ребенка за то, что он получил высокую оценку за контрольную; а хвалить ее за то, что он учился, и это дало результат;
- не хвалить за победу в игре или спортивном состязании; вместо этого похвалить за те усилия, что он приложил во время тренировок – что опять же привело к результату;
- не говорить: «Ты такой умный!» Или «Ты такая талантливая певица!». Вместо этого нужно найти способ сказать такие вещи, как: «Ты проделал большую работу, решая эту проблему» или «Ты поешь так хорошо – часы репетиций не прошли даром!».

Главная задача родителей заключается в том, чтобы поощрять детей к развивающемуся типу мышления.

В качестве примера обратимся к анализу факторов успешности Альберта Эйнштейна. Если вы подумали: «Эйнштейн был блестящим умом», то это пример фиксированного мышления. Если вы рассудили, что Эйнштейн придумал способы решения некоторых очень трудных проблем, то это отражает развивающийся тип мышления.

4. Они поощряют их к труду

Научите детей навыкам, которые понадобятся в реальной жизни, и дайте им достаточное количество поводов, чтобы самостоятельно применить эти навыки. Это касается и домашних обязанностей. Помощь родителям по дому формирует чувство ответственности.

5. Они дают детям понять, что всегда будут их поддерживать

Не беспокойтесь, мы не подразумеваем, что вы всегда будете поддерживать их финансово! Речь идет об одном из самых горячих споров



в родительских кругах: должны ли родители убеждать своих детей «не размазывать сопли», когда они получают травмы или переживают неудачи, или сочувствовать и переживать вместе с ними.

Удивительно, но наука поддерживает второй стиль родительства. Речь идет об ответной поддержке – но не о том, чтобы решать все проблемы вместо детей.

У родителей, которые успокаивают детей в ответ на их эмоции, дети более социально адаптированы, чем у тех родителей, которые либо говорят своим детям, что они слишком остро реагируют, либо наказывают за расстройство.

6. Они помогают им стать стрессоустойчивыми

Стрессоустойчивость, определяемая как «способность быстро восстанавливаться после трудностей, твердость», – это основа успеха. Это то, что позволяет людям, как выразился Уинстон Черчилль, «переходить от неудачи к неудаче без потери энтузиазма». И это мужественное отношение – то, что позволяет им справляться с проблемами, не опасаясь сплеховать, – именно то поведение, для развития которого рекомендуется использовать «похвалу за усилия».

Итак, как вы помогаете детям развивать устойчивость? Показывайте пример, доверяйте своим детям решать многие из их собственных проблем и поощряйте риск, одновременно подтверждая свой родительский авторитет, когда это нужно.

7. Они заступаются за них в школе

Следующий научный совет связан с тем, что важно позволять детям решать свои проблемы, когда это возможно. С другой стороны, являясь родителем, вы должны действовать как авторитетная фигура и решительный защитник.

Особенно это относится к школе. Исследования ученых показали, что школы часто игнорируют талантливых учеников, пытаясь увеличить показатели средних учеников.

Все это происходит из-за ошибочной веры в то, что одаренные ученики все равно достигнут своих целей – даже вопреки суровой системе образования, которая не помогает им. К сожалению, это огромная социальная ошибка. Единственное реальное противоядие – это участие родителей и отстаивание интересов.

8. Они напоминают им о своих больших ожиданиях

Из всех исследований по воспитанию детей это вызывает самые полярные отклики.



Исследователи из Великобритании обнаружили, что у тех родителей, которые возлагали сверхвысокие надежды на своих дочерей-подростков и которые постоянно напоминали им об этих ожиданиях, дети были менее склонны к ранней беременности, уходу из школы и прозябанию на неинтересной, низкооплачиваемой работе.

Чем больше говорите о своих ожиданиях, о своей вере в силы, способности, возможности ребенка, тем больше будет успех в конечном итоге.

Хотя исследование было сфокусировано на девочках, оно не исключало вероятность того, что такие активные напоминания окажут аналогичный положительный эффект и на мальчиков.

9. Они надеются, что дети удачно женятся (выйдут замуж)

Исследователи обнаружили, что вступление в брак с правильным человеком заставляет людей «лучше работать, получать продвижение по службе, зарабатывать больше денег и чувствовать себя более довольными своей работой».

Однако, если вы не живете в обществе, где браки заключаются заранее по договоренности между семьями, это гораздо больше зависит от ваших детей, чем от ваших возможностей сделать что-то для них как родитель.

Как родитель вы можете сделать все возможное, чтобы смоделировать хорошие брачные отношения и дать им понять, что выбор того, с кем провести свою жизнь, – это, вероятно, самый важный выбор, который делает большинство людей.

10. Они поощряют детей вести себя как предприниматели (с тем, чтобы стать впоследствии обеспеченными людьми)

Хотя мы знаем, что деньги не служат ключом к счастью, их нехватка может иногда приводить к страданиям. Мы все знаем людей, которые менее успешны, чем могли бы быть, потому что всю свою жизнь тратят на то, чтобы заработать деньги. Они вынуждены принимать долгосрочные решения на основе краткосрочных финансовых обстоятельств¹.

¹ Мёрфи Б. Как воспитать успешных детей: 10 правил для родителей [Электронный ресурс]. URL: <https://ideanomics.ru/articles/9010> (дата обращения: 25.05.2024).



Рассмотрим психотипы "Победителя", "Непобедителя" и "Неудачника" по Эрику Берну¹.

У каждого человека есть подсознательный план жизни, или сценарий, в котором он размечает длительные промежутки времени – месяцы, годы и всю жизнь, – заполняя их периодами рациональной деятельности, развлечениями и играми, которые содействуют развитию сценария.

Сценарии действуют в течении всей жизни, а закладываются при контакте с родителями (опекунами, воспитателями) до 6 лет – то, что называется родительским программированием. Родители, как правило, хотят, чтоб дети были счастливы в рамках уготованных им сценариев, но не хотят никаких изменений.

Существует три вида «ролей», которые могут быть заложены родителем.

РОЛИ, заложенные в детстве

1. Победитель определяется как человек, который выполнил условия контракта с миром и с самим собой. Этот человек чувствует, что должен и может что-то сделать, ставит перед собой цель и выполняет её. Его контракт или амбиции могут заключаться в том, чтобы скопить определенную сумму денег, получить степень доктора наук по философии или пробежать километр за 3,5 минуты. Цель устанавливает и формулирует он сам.

Победитель знает, что будет делать, если не добьется цели, но не говорит об этом. Его легко узнать по фразам: «Теперь я знаю, что нужно делать...»; «Это было ошибкой, и я её исправлю...».

2. Непобедитель – психотип с жизненным сценарием, предполагающим упорный труд, но не ради победы, а чтобы сыграть «в ничью». Такие люди становятся образцовыми членами общества, они подчиняются правилам, полны благодарности и верны. Они приятны в компании и почитаются как труженики. Если Победитель – это тот, кто забивает гол, назначает свидание Королеве красоты и выигрывает в покер, то Непобедитель не может забить гол, встречается с участницей конкурса и уходит с тем, с чем пришёл.

Непобедителя можно узнать по фразам:

- «Но я, по крайней мере...»
- «Зато мне есть за что быть благодарным...»
- «В следующий раз будет лучше...»

¹ Берн Э. Люди, которые играют в игры. М.: Бомбора, 2021. 426 с.



3. Неудачник – это человек, запрограммированный на проигрыш с детства. Неудачники причиняют больше всего горя и себе, и окружающим. Неудачник не знает, что будет делать, если проигрывает, но часто рассуждает про то, чем займется, если выиграет. Характерный для неудачника путь – страдание, искупление. Классический пример Неудачника – человек, страдающий без всякой причины, причиняющий себе ущерб, чтобы ощущать себя мучеником и выиграть, проигрывая.

Фразы, характерные для Неудачника:

– «Если бы только...»

– «Мне не следовало...»

– «Да, но...»

Основные правила воспитания, благодаря которым формируются описанные выше психотипы, таковы:

в сценарии Победителя выигрыш определяется *заботливым Родителем* через лозунги антисценария.

Непобедитель получает выигрыш от *контролирующего Родителя* через предписания и правила.

Неудачник катится по наклонной плоскости к печальному выигрышу, руководимый провокациями и соблазнами внутреннего ребенка родителя¹.

***Будьте успешны сами и станьте продюсерами
успешности вашего ребенка!***

¹ Берн Э. Люди, которые играют в игры. М.: Бомбора, 2021. 426 с.



Глава 2. РОСТКИ

РОДИТЕЛЯМ О СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКАХ



ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ ГЛАЗАМИ САМИХ ПОДРОСТКОВ: что на самом деле беспокоит наших детей?

Каждый небезразличный родитель прикладывает усилия, чтобы обезопасить ребенка, научить его решать жизненные проблемы. Но зачастую родитель решает нереально существующую проблему своего ребенка, а свои собственные, с которыми он сталкивался в этом возрасте. В итоге ребенку «причиняют добро» там, где ему это не требуется, в то время как проблемы, которые на самом деле есть, остаются неслышанными непонятыми родителем.

В этой главе есть ответы на вопросы, которые часто задают родители, опасаясь навредить ребенку, вовремя не оказать ему помощь, а также ответы на вопросы, которые стоит себе задать.

Кроме того, мы узнаем, с какими проблемами подростки и молодежь приходят к психологу, чего им не хватало в детстве, какие претензии к родительскому воспитанию звучат в ходе беседы с психологом.

Ответим себе на вопрос: можно ли стать идеальным родителем?



С какими психологическими проблемами, связанными с родительским воспитанием, подростки и молодежь обращаются к психологам?

Проблемы и жалобы звучат совершенно разные. К сожалению, дети сталкиваются и с проблемой жестокого обращения, и с игнорированием элементарных потребностей (в еде, отдыхе), но такие случаи – исключения.

На первом месте среди претензий к родителям – жалобы, касающиеся отсутствия или нехватки со стороны родителей эмоциональной поддержки. В памяти ребенка остаются моменты, когда он, столкнувшись с проблемой, чувствовал не надежное плечо взрослого человека, а игнорирование, обесценивание, а иногда и осуждение. Вместо слов, в которых ребенок нуждался (ты не один, у тебя есть я, вместе мы справимся, я в тебя верю), ребенок слышал: сам виноват, отстань со своими глупостями... В итоге ребенок растет с ощущением пустоты там, где должно быть ощущение уверенности и защищенности. Это, в свою очередь, влияет на восприятие жизненных трудностей и проблем. Человек, который в детстве получал эмоциональную поддержку живет с ощущением «со мной все в порядке», «я справлюсь», «трудности – временные». Если человек поддержки не получал, ощущения противоположные – «я неудачник», «от меня одни проблемы», «любая трудность – это непреодолимая катастрофа».

Оказывают ли влияние родители на восприятие ребенком самого себя? Влияет ли это на взрослую жизнь?

Воздействие взрослого на ребенка, его пример оказывают непосредственное влияние на восприятие ребенком самого себя, окружающего мира. Поэтому нужно обращать внимание на то, какие установки, мысли мы транслируем ребенку, какую оценку его личности даем. Если мы транслируем: любая проблема – катастрофа, поэтому проблемы и ошибки нельзя допускать, у ребенка формируется привычка избегания: учеба и работа это сложно, отношения – тоже, поэтому чтобы не было проблем лучше и не начинать... Если мы при совершении ребенком ошибки начинаем критиковать его как личность – безответственный, ленивый, то же самое говорит себе и ребенок. Или еще хуже – начинает вести себя так, чтобы соответствовать уже сложившемуся о нем мнению.



На приеме у психолога из уст подростков и молодых людей звучит: я к себе объективно отношусь, у меня реально нет никаких достижений (я неудачник), поэтому меня низкая самооценка и я ничего не хочу. Фактически выясняется, что человек неплохо закончил школу, поступил в университет, у него есть друзья, он может самостоятельно позаботиться о себе (приготовить, постирать), – и все это называется «нет никаких достижений». Понятно, что именно такому однобокому восприятию человек научился у родителей, которым всегда хватало времени обратить внимание на промахи (тройка по математике), но не хватало времени похвалить за достижения (сходил за братом в сад, сам сделал все уроки).

В подростковом возрасте голос взрослого становится внутренним голосом ребенка – будет ли это голос поддержки или голос тотальной критики и самоедства – зависит в немалой степени от родителей.



Можно ли застраховать ребенка от жизненных трудностей и как это сделать?

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРАКТИКИ

Возьмите лист бумаги и вдумчиво постарайтесь ответить себе на несколько вопросов:

- Что я как родитель считаю трудностью?
- Почему я считаю это трудностью?
- Почему не допустить возникновения этой проблемы у ребенка важно для меня?
- Какова вероятность того, что это случится с моим ребенком?
- Что делать?

Часть проблем отпадет сами собой, пока вы будете отвечать себе на вопросы.

А возможно, придет и решение – что нужно сделать.

Например, родитель пытается защитить ребенка от школьной травли, ежедневно спрашивает, все ли в порядке в школе, при малейшем подозрении на «травлю» со стороны одноклассников – привлекает внимание самого ребенка, учителей, родителей одноклассников.



Итак, пример!

Проблема – школьный буллинг

- Считаю его проблемой, потому что сам был(а) в такой ситуации, мне было неприятно, обидно, был страх и никто меня не защитил.
- Хочу, чтобы ребенок не испытывал эти эмоции (изоляция, обида, страх).
- Вероятность есть, но не факт.
- Вариантов не сколько: первый – передавать свои страхи своему ребенку и пытаться «подстелить соломки». Второй: подождать, возникнет ли проблема или нет, посмотреть, как реагирует сам ребенок, нужна ли ему помощь, действительно ли для ребенка это проблема.

Стоит помнить, что самое главное – не защитить ребенка от проблем, а научить с ними справляться

Поэтому важно донести до ребенка мысль, что проблемы – это неотъемлемая часть жизни, что вы уверены в том, что он может справиться с проблемами сам, а в случае необходимости он может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.



По каким поводам родители волнуются напрасно? Какие проблемы подростки не озвучивают или редко озвучивают в кабинете психолога?

Наверное каждый родитель хочет, чтобы его ребенок ни в чем не нуждался. Вопреки внешней картине поведения детей и подростков, когда они устраивают истерики в магазине игрушек или просят купить айфон – проблемы из разряда «родители мне не купили...» звучат крайне редко. Причина проста: игрушки и прочие материальные ценности – важны не сами по себе, они – эквивалент чего-то другого. Игрушка – это положительные эмоции, телефон – статус в группе сверстников, сам факт покупки – проявление внимания со стороны родителей. Вещи – это своего рода предметы-заместители психологических потребностей детей, удовлетворить которые можно и не тратя много денег. Но тогда нужно тратить что-то другое, а именно – внимание родителей, их время. Если тратить время на игры с ребенком, можно научить его играть и с «листочком бумаги», если тратить



время на общение с подростком, развитие его как личности, телефон будет не единственным способом заслужить свой статус в группе. К сожалению, сами родители иногда транслируют такой стереотип: внимание равно подарок.

Поэтому подростки и молодые юноши и девушки редко «жалуются» на то, что детство было трудным, потому что было мало игрушек или в школе было трудно, потому что не было модного телефона. Как правило, они уже осознают, что покупки зависели от финансовых возможностей семьи, но при этом, озвучивается настоящая проблема – мам редко со мной играла, папа редко со мной разговаривал, родители мной не интересовались, мы жили в одной семье, но плохо знали друг друга.

Иногда все же финансовые проблемы звучат, но, в основном, как следствие их озвучивания их самими же взрослыми: мама все время жаловалась, что нет денег, папа все время упрекал, что ему мало платят. В этом случае, дети научились видеть в деньгах «проблему» у самих же взрослых.

Наверное, каждый родитель хочет, чтобы его ребенок ни в чем не нуждался, но будет правильно не сводить все нужды ребенка только к материальным ценностям.



Обращаются ли с проблемой детских психологических травм? Можно ли их избежать?

Обращаются – да. Можно ли избежать – нет.

Когда речь в кабинете у психолога заходит о психологических травмах, сначала нужно разобраться, что под этим подразумевается. Бывают однозначно травмирующие события: ребенка оставили в детском доме или родители умерли, человек прошел через физическое или сексуальное насилие. Но не всегда травма – именно такие события. Молодежь – люди психологически просвещенные, иногда в их речи звучат фразы «семейный абьюз», «психологическое давление» и тогда приходится разбираться, что под этим подразумевается. Иногда – что-то из вышеперечисленного, но чаще всего какие-то моменты из родительского поведения, которые человек считает и воспринимает как абьюз и давление. Например, как психологическое давление со стороны матери может восприниматься ее интерес к учебе дочери, попытки оказывать воспитательное воздействие (звонить или ездить к пожилой бабушке).



«Обесцениванием» могут назвать нежелание родителей клеить в кухне те обои, которые хочется дочери.

Существует индивидуальная восприимчивость к сигналам окружающей среды – то, что травма для одного, для другого – незначительное и не стоящее внимания событие. Поэтому очень сложно угадать, что может или не может травмировать ребенка.

В общих чертах, родители знают пределы стрессоустойчивости ребенка: кто-то очень чувствительный или обидчивый, кто-то совсем нет, и в соответствии с этими особенностями выстраивают взаимодействие: на кого-то можно подействовать одним взглядом, другой не реагирует даже на крики. По вполне понятным причинам не стоит допускать физического насилия, унижения, оскорбления ребенка. Все остальное угадать практически невозможно. Если есть сомнения – всегда можно спросить у самого ребенка, как он отнесся к вашим словам, вашей просьбе или вашему решению. Можно объяснить, почему вы поступаете именно так, почему это для вас важно. Если ребенок говорит, что ваше решение ему не нравится или обидело его – можно извиниться, но это не принуждает вас идти на поводу у его желаний.



Что такое психологические потребности ребенка и кто их должен удовлетворять?

Потребности есть у каждого человека, с возрастом потребности меняются. В младенческом возрасте самая важная потребность – безопасность и выживание, эти потребности удовлетворяет взрослый, кормя и ухаживая за ребенком, общаясь с ним. Когда ребенком взрослеет, ощущение безопасности зависит не только от еды, но в большей степени от эмоционального контакта, общения. Дошкольник, младший школьник воспринимает взрослых как проводников во взрослый мир, возникают познавательные, коммуникативные, эстетические, самореализации и многие другие потребности.

Какова роль родителя? Чем меньше ребенок, тем важнее для него родитель (или другой человек, который о нем заботится). Главное чтобы взрослый хорошо справлялся со своими задачами: замечал потребности ребенка, вовремя их удовлетворял, был эмоционально доступен и эмоционально стабилен.

Понятно, что принимая решение завести ребенка, родитель должен быть морально готов к тому, что от него в жизни ребенка будет многое



зависеть. Много, но не все. В целом ряде случаев не обязательно рассчитывать только на себя и это во многом облегчает родительские функции. Например, дать необходимое дошкольнику внимание, ласку, проявить нужное ему терпение, пока он учится что-то делать, может не только мама; с этой задачей лучше справится бабушка, которая не спешит на работу. Очень часто в кабинете у психолога звучит мысль, что психологической поддержке, умению спокойно воспринимать проблемы человек научился не у мамы и папы, а у бабушки и дедушки. Этот семейный ресурс не нужно недооценивать. Если вам не нравится ваша свекровь, но ваш ребенок с ней общается – не нужно мешать их общению.

Познавательные потребности ребенка-школьника удовлетворяют школьные педагоги, они специально этому учились.

Если у вас большая семья или много друзей и ребенок может общаться с дядями, тетями – стоит приветствовать такое общение. Каждый из этих людей сможет ребенку что-то дать, чему-то научить: показать, как можно реагировать на трудности, как воспринимать проблемы, как поддерживать себя. В общем, не стоит замыкать все развитие ребенка на себе и пытаться удовлетворить все его потребности самостоятельно.



Кто такой критикующий родитель и как правильно критиковать?

Каждый человек при оценке каких-то событий и своего поведения в этих событиях ведет внутренний диалог. У каждого человека есть внутренний голос, этот голос может быть голосом поддержки или голосом тотальной критики. Оценивать себя и вести внутренний диалог ребенок учится у родителей: если родитель видит только недостатки в поведении ребенка, если не замечает достоинств, а только промахи, ребенок учится тому, что он неудачник, у него все равно ничего не получится, у него нет никаких достижений. В итоге внутренний голос – это голос самокритики и самоедства.

Как конструктивно критиковать ребенка?

➤ **Оценивайте не самого ребенка, а его результат:** получилось не очень, но ты старался.

➤ **Старайтесь видеть не только плохое, но и хорошее:** тройка по математике – не очень хорошо, но спасибо, что ты помог мне с ужином.

➤ **Избегайте прямых негативных оценочных суждений:** не «бестолковый», а «не разобрался в математической задаче».



➤ **Избегайте обобщений и негативных прогнозов:** все у тебя вечно плохо, ничего из тебя не получится.



Кто такой поддерживающий родитель и почему это важно?

Каждый человек при оценке каких-то событий и своего поведения в этих событиях ведет внутренний диалог. У каждого человека есть внутренний голос, этот голос может быть голосом поддержки или голосом тотальной критики. Оценивать себя и вести внутренний диалог ребенок учится у родителей: если родители замечают достижения ребенка, поддерживают его, не устраивают катастрофу на пустом месте, ребенок учится самоподдержке, у него возникает ощущение, что с ним все в порядке, все проблемы временны, а трудности преодолимы.

Для того, чтобы стать поддерживающим родителем для ребенка и он научился это делать для себя, нужно научиться фразам: я в тебя верю, попробуй еще раз, сейчас у тебя не получилось, но это не делает тебя плохим, мы тебя любим несмотря ни на что.

Если вам кажется, что в данной ситуации ребенка объективно не за что поддерживать (написал контрольную хуже всех, потерял ключи и пр.)... помните:

Человек сильнее всего нуждается в поддержке тогда,
когда меньше всего ее заслуживает



Как наладить отношения с подростком?

От того, насколько правильно Вы будете оказывать поддержку своему ребёнку в подростковом периоде, зависит качество ваших взаимоотношений в будущем.

В подростковом возрасте именно хорошие отношения с родителями защищают подростка от опрометчивых поступков и от плохой компании. Если вы хотите, чтобы у вас получился искренний разговор, постарайтесь не предъявлять подростку претензий, не вспоминайте никаких историй из прошлого с упреками. Постарайтесь лишь быть искренней с ним, пусть вами движет только желание сблизиться с ребенком. И если ребенок доверился и рассказал о сокровенном, не



обманывайте его доверие и постарайтесь не возвращаться к прежнему поведению – к упрекам и попыткам его подчинить.

Иногда, такое недоверие происходит с родителями подростков, которые вечно пытаются проконтролировать все и вся. Никакого отклика в таком случае ждать не стоит. Тотальный контроль – прямой путь к тому, чтобы ребенок научился изворачиваться, ну или просто замалчивать проблемы, дабы избежать негативных оценок со стороны родителя. Стоит избегать навязывание своей оценки, обесценивание проблемы и осуждений подростка. Вот ваша девочка, к примеру, начала рассказ о том как сегодня переживал в школе из-за того, что девочки из класса встречаются с мальчиками, и тут с вашей стороны в него летит накат – «в моем возрасте у меня не было таких проблем» или "об учебе надо думать а не о гулянках и мальчиках! Это всего лишь пример, но подобная реакция со стороны родителя отшибает у подростка желание делиться личными переживаниями раз и навсегда!

С другой стороны, очень важно подавать подростку пример и самому рассказывать о каких-то своих волнениях, а не просто требовать от него быть открытым. Если ребенок не видит, как родитель или родители делятся с ним или друг с другом тем, что произошло за весь день, у него не возникнет идеи сделать тоже самое.



Просмотрите следующие общие рекомендации

Не давайте ребенку советов и оценок если он вас о них не просит. Позвольте ему почувствовать уважение и доверие с вашей стороны. (Если вы поставите ребенка в позицию, когда ему надо будет выкручиваться и всячески доказывать вам что он взрослый и самостоятельный, откровенного разговора не выйдет.)

Не осуждайте ребенка. Главное в детско-родительских отношениях – это принятие. Покажите ему, что несмотря ни на какие обстоятельства он всегда любим и принимаем вами, что вы – его надежная опора с которой можно поделиться всем на свете.

Храните секреты ребенка также, как если бы это были ваши собственные. Уважайте личную жизнь вашего ребенка какой бы наивной или незрелой она вам не казалась. Подорвать доверие рассказав кому-то большой секрет своего ребенка очень просто, а вот вернуть расположение будет практически невозможно!



ВСЕ ЕСТЬ, НО НИЧЕГО НЕ РАДУЕТ: как помочь подростку получать удовольствие от жизни?

Если сравнить наше собственное детство и детство наших детей, можно уверенно сказать – у наших детей есть если не все, то многое, чего не было у нас: игрушки, игры, развлечения. При этом многие родители замечают, что удовольствие, которое дети получают от этого изобилия намного меньше и длится оно недолго. Мы узнаем, почему так происходит и как сделать так, чтобы ребенок получал удовольствие от жизни.



Почему ребенок быстро теряет интерес к новой вещи, которую очень просил купить?

Возможные причины:

- замена внимания родителя подарком: в семье один родитель, который много работает или родителей двое и много работает один из них – может возникнуть желание заглушить чувство вины за неуделенное ребенку внимание покупкой подарков. В этом случае ребенок и сам привыкает заменять потребность во внимании потребностью в вещах,
- желание при помощи игрушек привлечь внимание или получить одобрение сверстников,
- у ребенка с детства слишком много игрушек. В такой ситуации сложно сформировать привычку сосредотачиваться на чем-то конкретном, формируется определенный стереотип взаимодействия с игровым материалом: возникает быстрое переключение с одной игры, игрушки, деятельности на другую, утрата интереса к тому, что уже есть, появляется желание получить что-то новое,
- у ребенка подвижный темперамент, есть проявления дефицита внимания: ему сложно долго сосредоточиться на одном виде деятельности, он легко отвлекается.



Что делать:

- Пересмотреть собственное поведение в отношении потребления материальных ценностей (много – не значит хорошо). Стоит



научиться не потакать капризам, не задабривать ребенка покупками мелочей.

• Если вы понимаете, что ребенку не хватает вашего внимания, не заменяйте его покупками. Самая дорогая покупка или развлечение не лучше, чем полчаса времени, которое вы можете полностью посвятить общению с ребенком. Подростки и молодежь, приходящие к психологам часто говорят не о том, что им не хватает или не хватало денег и подарков от родителей, – говорят о том, что не хватало именно внимания: чтобы выслушали, чтобы интересовались ими, были в курсе их интересов... К сожалению, очень часто у обращающихся за помощью молодых людей уже сформирован стереотип «покупка равно внимание к себе», в данном случае, озвучиваются финансовые проблемы (где взять денег, чтобы быть счастливым). Как вы понимаете, корень проблемы – в детстве...

Как правило, игрушки для взаимодействия со сверстниками используют дошкольники, игрушка становится их проводником в игру. Например, дети играют в роботов и вашему ребенку тоже нужен робот. В этом случае, стоит убедиться, что игрушка действительно помогает ребенку становиться частью общей игры (ее не забирают и ребенок не сидит один пока в нее играют другие). Если дорогие вещи для «авторитета» нужны первокласснику или подростку, возможно, стоит обратиться к психологу, который поможет выработать другие способы взаимодействия со сверстниками.



Подросток жалуется на скуку, но ничего не делает, чтобы себя занять: это нормально?

В целом, это не совсем типично для детей. У младших школьников и у подростков не должно возникать проблем с переживанием скуки: в норме должен быть 1 или несколько устойчивых интересов (чтение, рисование, компьютерные игры), помогающих ребенку находиться наедине с самим собой.

Возможные причины:

• ребенок не привык развлекать себя сам. Часто мы сами создаем почву для такого рода проблем, организуя ребенку развлечения по поводу и без: на выходные возим в торговый центр, на аттракционы, в парки, на день рождения приглашаем аниматора;

• у ребенка подвижный темперамент и ему сложно переносить одиночество, отрыв от коллектива сверстников,



- ребенок не скучает, а грустит: хочет внимания или поделиться проблемой, но не знает, как об этом сказать;
- ребенок манипулирует взрослым, который из чувства вины за нехватку времени дает денег на новую вещь или оплачивает развлечения;
- у ребенка сформировался стереотип заорганизованности. Такое бывает в семьях, много времени уделяющих развитию ребенка: день расписан по часам и минутам (тренировки, занятия, репетиторы), ребенок привыкает к заданному извне режиму и не умеет переносить состояние бездействия, не понимает, что можно делать кроме задач, поставленных взрослыми.



Что делать:

- Пересмотреть собственное поведение в отношении развлечений и досуга. Не стоит стремиться к развлечениям (особенно дорогостоящим) как самоцели: оплачивая развлечения или новую покупку, задайте себе вопрос, ради чего вы это делаете? Возможно, не только для того, чтобы его порадовать, но и ради того, чтобы освободить себе время или ради красивых фото в соцсетях. Взвесьте, стоит ли оно того, если цена – привычка постоянно развлекаться?
- Стоит чаще просто быть вместе с семьей, ничего особенного не делая: посидеть поболтать «ни о чем» на кухне, посмотреть вместе сериал, пойти погулять в ближайший сквер, приготовить еду, разобрать хлам в шкафу. Покажите ребенку, что обычные дела тоже могут быть приятным времяпрепровождением. К сожалению, многие взрослые не умеют этого делать: побыть на выходных дома с семьей для многих сложнее, чем ходить на работу.
- Не перехватывайте инициативу каждый раз, когда ребенок жалуется на скуку, в конце концов, это его проблема и он должен научиться ее решать.
- Предоставляйте ребенку время на ничегонеделание. Не пытайтесь заполнить каждую минуту делами, уроками, тренировками. Относитесь спокойно, если ребенок сидит в своей комнате и «ничем не занят» – он умеет быть наедине с собой и это уже хорошо.
- Поинтересуйтесь у ребенка, что значит «скучно»? Возможно, за этим стоит какая-то другая проблема: хочется чего-то конкретного, но он не может это получить. Или переживает какую-то проблемную



ситуацию и не может от нее отвлечься, или просто хочет вашего внимания.

- Демонстрируйте разнообразное поведение в быту сами: если у взрослого единственное развлечение – телевизор и смартфон, того же можно ожидать и от ребенка.



Нужно ли организовывать дни рождения, приглашая аниматора?

В разумных количествах, по разумным поводам. Не стоит делать это часто, даже если вы можете себе это позволить.

Сейчас очень много услуг и развлечений для детей: развлекательные центры, квесты, кафе с детскими комнатами и аниматорами, даже на выпускной в детском саду иногда приглашают аниматоров. Это помогает родителям освободить время для себя, похвастаться событием в соцсетях, а ребенку – весело провести досуг.

Каждый такой эпизод немного лишает ребенка способности развлекать себя самостоятельно. В развлекательном центре ребенок испытывает яркие, сильные положительные эмоции, которые ему самому очень сложно себе организовать. Как правило, праздник, которым руководит приглашенный взрослый, не способствует развитию инициативы самих детей, не способствует развитию навыков кооперации, взаимодействия: наверняка многие наблюдали ситуацию, когда подростки на семейном празднике сидят рядом, уткнувшись в телефоны.

Стоит максимально разграничивать понятия: праздник – будни и не пытаться превратить жизнь ребенка в праздник-каждый-день. К хорошему, как известно, быстро привыкаешь, и есть риск, что ребенка довольно скоро сложно будет чем-то порадовать или удивить.



Почему детей увлекает просмотр информации в телефоне?

Причина такого поведения кроется в работе человеческого мозга. Не секрет, что людям нравится испытывать положительные эмоции (удивление, радость). Источники положительных эмоций можно разделить на сложные (например, чтение, спорт, хобби) и простые (еда



с большим содержанием углеводов и новизна). Эффект новизны, и соответственно, эмоции удивления и радости, дает нам яркая, привлекательная, динамичная информация (например, мемы, видеоролики). Дети довольно быстро вовлекаются в такого рода стереотип, поскольку у них еще не сформировалась способность получать удовольствие от сложных раздражителей: открыл ленту в соцсети – посмотрел веселый ролик – удивился – получил положительные эмоции. Примерно такая же история с покупками в интернет-магазинах: радует сам процесс выбора и получения вещи в пункте выдачи заказов, процесс использования вещи приносит гораздо меньше удовольствия. Рано или поздно возникнет привыкание и снижается чувствительность к такого рода раздражителям, соответственно выраженность удовольствия будет снижаться. Поэтому есть риск возникновения зависимости: раздражителя нужно с каждым разом больше. Чтобы такого не возникало, нужно помогать ребенку учиться получать удовольствие от сложных раздражителей.



Есть ли в мозгу центр, отвечающий за удовольствие и как он работает?

Да, в мозге человека есть центр положительных эмоций, расположенный в лимбической системе. Биохимия положительных эмоций связана с метаболизмом нейромедиаторов (молекул, передающих сигнал по нейронным сетям): дофамина, серотонина, эндорфинов, опиоидов и др.

Существуют сложные и простые пути получения положительных эмоций. К сложным путям относится, например, удовольствие от завершенной трудной и долгой работы, удовольствие от победы в соревнованиях, удовольствие от общения с близким человеком.

К простым и быстрым способам получения удовольствия относится удовлетворение физиологических потребностей, например, сон, еда (особенно с высоким содержанием быстрых углеводов), яркая привлекательная информация, вызывающая удивление (яркая необычная реклама, анекдот, веселый видеоролик). К самым опасным способам получения удовольствия относится употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков): при их употреблении нейромедиатора в нейронных сетях становится слишком много, и нервная система для сохранения гомеостаза будет снижать выработку собственных нейромедиаторов – таким образом сформируется зависимость. Примерно такая же картина наблюдается при чрезмерном употреблении сахара, жирной пищи, а также ярких раздражителей (развлекательной информации).



Разработчики рекламы, компьютерных игр, видеопродукции ориентируются на склонность людей получать удовольствие от яркой, новой, необычной информации. К сожалению, в группе риска формирования зависимости от таких раздражителей, – дети и подростки, поскольку они еще не умеют получать удовольствие сложными путями.

Влияет ли на способность ребенка получать удовольствие от жизни количество потребляемого сахара?

Да, влияет. Сладкая и жирная пища, источники быстрых углеводов – короткий путь к получению мозгом удовольствия. Потребность в быстром получении удовольствия тесно связана с уровнем стресса: если стресса и негативных эмоций в жизни ребенка много, есть риск усиления потребности в получении положительных эмоций.

Среди еды предпочтительней, как говорилось ранее, – сладкая и жирная, именно она быстрее всего подает в мозг сигнал о том, что все хорошо, поднимает настроение.

Под воздействием окружающей среды у ребенка могут сформироваться нерациональные пищевые привычки. Например, привычка заедать стресс или скуку, привычка есть урывками, перед монитором, привычка к постоянным перекусам. К сожалению, сами взрослые часто этому способствуют, демонстрируя соответствующие установки:

- общение с друзьями – за едой (с алкоголем);
- проявление заботы о другом – сладкий подарок, угощение;
- не знаешь, чем себя занять – пойди перекуси что-то;
- понервничал, расстроился – пойти поешь.

В таких формах поведения нет ничего плохого, если они не единственно возможные, поэтому не стоит сводить все жизненные ситуации, и радостные и проблемные, – к еде.

Привыкание к сладкому как быстрому способу получения удовольствия может развиваться достаточно быстро, соответственно, ребенку будет очень сложно научиться получить тот же уровень удовольствия от сложных видов деятельности (игры, чтения, прогулок).



Что делать родителям, чтобы этого не произошло?

- Пересмотреть свои способы взаимодействия с сахаросодержащими продуктами.



- Научиться взаимодействовать с ребенком, поощрять его чем-то кроме «вкусняшек».

- Научиться не сводить общение к общению за столом.

Научить ребенка получать удовольствие от сложных видов деятельности, не приносящих быстрого и яркого эффекта (читайте ребенку книги, наблюдайте за природой на прогулке, придумайте хобби и пр.)

Нужно ли стремиться, чтобы жизнь ребенка постоянно была наполнена чем-то увлекательным, ярким и радостным

Нет, не нужно. Каким бы ответственным не был родитель, каким бы заинтересованным в том, чтобы жизнь ребенка была счастливой, – реальная жизнь не состоит только из радостей и праздничных моментов. Для того чтобы ребенок научился воспринимать жизнь реалистично, ему нужно постепенно учиться находиться в разных состояниях, в том числе, в состоянии ничем не занятости, скуки.

Если ребенок с детства привыкает к «празднику каждый день» – довольно быстро наступает пресыщение. Маленького ребенка обрадовать легко: неожиданный подарок, шарики, лакомство, веселый аттракцион – и вы видите искреннюю радость, и вам самому становится приятно. Жаль, что это скорее всего ненадолго. Наверное, замечали, что дети, привыкшие к постоянным развлечениям, на праздниках быстро начинают скучать, им неинтересны конкурсы, им неинтересны утренняя в саду и чаепития в школе; в игровом центре ребенок начинает игру на одном игровом автомате, и может уйти на другой, не доиграв; на пляже в курортном городе ему «нечем себя занять». Это признаки, указывающие на пресыщение: мозгу ребенка уже недостаточно этих стимулов, для того, чтобы положительные эмоции были яркими и долгими.



Что делать?

- Пересмотреть свое отношение к развлечениям и праздникам. Праздники и будни должны отличаться друг от друга.

- Измените свой образ жизни. Не стоит посвящать каждые выходные поездкам в торгово-развлекательные центры, парки развлечений – это быстро войдет в привычку, но также быстро перестанет приносить удовольствие.



- Научите ребенка получать удовольствие от сложных видов деятельности, не приносящих быстрого и яркого эффекта (чтение, прогулки, совместные дела, общение с родственниками, хобби и пр.).

- Не перегружайте жизнь ребенка «полезными» и развивающими занятиями (школа, 2 секции и 2 иностранных языка) – на фоне учебного стресса желание к развлечениям усиливается.



**Подросток часто меняет увлечения:
интерес быстро появляется и быстро угасает?
Нужно ли что-то предпринимать?**

В целом, смена интересов и увлечений характерна для подростков. Этот возраст – период экспериментов, часто может возникать отказ от старых увлечений в пользу новых. Это не значит, что нужно потакать каждой новой затее ребенка, особенно, если он решил сменить плавание, которым занимался последние 4 года на футбол, а спустя 2 месяца уже хочет заниматься игрой на гитаре. Родителям нужно научиться здраво оценивать собственные ресурсы (готовность куда-то возить ребенка в вечернее время, приобретать дорогостоящий инвентарь и пр.) Если у вас по счастливой случайности есть дома все, что хочет попробовать ребенок (и мольберт, и гитара, и хоккейное снаряжение), то, наверное, проблемы нет. Если таких возможностей нет, нужно учиться договариваться: на что готовы пойти родители ради очередной затеи, чем готов пожертвовать ради этого ребенок: например, готов ли он отказаться от перспектив, связанных с предыдущими увлечениями, в котором у него уже есть навыки и достижения в пользу другого увлечения и начать все с нуля.



**Подросток не получает удовольствия
от «бесплатных» развлечений (прогулок,
общения, чтения), предпочитает покупки,
развлекательные центры. Можно ли на это повлиять?**

Такая реакция возникла, скорее всего, на фоне привыкания к новизне и ярким раздражителям. В результате формируется соответствующий стереотип поведения: ожидание быстрого удовольствия и неспособность получать удовольствие медленными способами (чтение, прогулки).



Что делать?

Нужно понять, что речь идет о постепенном избавлении от зависимости, а это предполагает:

- постепенное уменьшение воздействия. Для этого придется учиться отказывать ребенку, учиться планировать покупки, постепенно ограничивать частоту посещения мест развлечений;
- возможно возникновение синдрома отмены, т.е. подросток будет жаловаться на скуку, пребывать в плохом настроении, раздражаться, не имея возможности прибегать к привычным способам развлечения;
- постепенное приобретение навыка получения удовольствия от бесплатных развлечений. Для этого родители сами должны становиться примером, а не только учить этому ребенка на словах.

В итоге должно сформироваться рациональное отношение к покупкам и развлечениям: они должны быть необходимы (а не только поднимать настроение), соответствовать финансовым ресурсам семьи и действительно быть ожидаемыми и радостными событиями, а не «для галочки».

Для успешной адаптации в жизни у подростка нужно сформировать разнообразное поведение и готовность к разным жизненным ситуациям, а в жизни бывают и праздники, и будни, и веселье, и скука. Соответственно, ребенок будет более адаптирован, если научится быть наедине с самим собой, преодолевать скуку за счет собственных ресурсов и интересов. На пути достижения этой цели у родителя может возникать чувство вины за отказы ребенку в покупках и развлечениях, в этом случае нужно ориентироваться на перспективу и на первое место ставить будущее ребенка, а не свое текущее состояние – я хороший родитель.



МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ:

Марс и Венера?

Девочки и мальчики – разные. Мы видим различия во внешности, поведении, интересах. Если в семье воспитываются дети разного пола, родители, как правило, видят эту разницу. Все родители убеждены, что при воспитании детей нужно учитывать их пол, но мало



кто может ответить на вопрос, как это правильно делать. В вопросах и ответа этой главы мы узнаем, о воспитании девочек и мальчиков, девушек и юношей.



**В чем принципиальные различия между полами?
Есть ли различия в психологических особенностях,
способностях, интересах у детей разного пола?**

Разделение на 2 пола определяет разные функции в процессе размножения. Поэтому самые основные отличия мужчин и женщин относятся к сфере физиологии (строение тела, гормоны). Единственное *альтернативное* отличие (у мужчин нет, у женщин есть) – это способность женщины выносить и родить ребенка; у мужчин эта способность отсутствует. Все прочие различия являются *количественными*: у мужчин больше, у женщин – меньше, и наоборот. Различия в психологических особенностях, способностях, интересах – это также не *альтернативные*, а *количественные* различия. У мальчиков более выражен интерес к механизмам и технологиям, у девочек – к социальным отношениям, поэтому мальчики чаще играют в машинки, а девочки – в куклы. Но, поскольку, такого рода отличия не являются альтернативными, у девочек в определенной степени тоже присутствует интерес к механизмам и технологиям, а у мальчиков – к социальным отношениям. Поэтому, среди женщин тоже встречаются хорошие водители и инженеры, а среди мужчин – педагоги и руководители.

Если говорить о строгих различиях в способностях между мужчинами и женщинами, обнаруженных учеными, то нужно понимать, что они получены на большом количестве испытуемых и показывают «среднюю температуру по больнице»: девочки более покладисты, мальчики более независимы – в среднем, на 100000 человек. При этом конкретный ребенок этой общей статистике может не соответствовать: ваша дочь может быть более агрессивна, чем ваш сын, а сын более покладист, чем ваша дочь.

Что касается интеллектуальных способностей (например, способностей к математике) – ученые не обнаружили различий между мальчиками и девочками. Также не обнаружили различий в способностях к другим точным наукам.

Если говорить об успешности решения каких-то задач, то мужчины и женщины могут получать хороший результат разными способами: например, мужчины хорошо ориентируются в пространстве за счет



навигации «право-лево», а женщины – за счет хорошей зрительной памяти. Кто-то хорошо учится за счет таланта, кто-то за счет упорства.

В проявлении талантов (к музыке, спорту, литературе) у детей разного пола тоже нет различий. Однако, среди выдающихся музыкантов, писателей и ученых больше мужчин. Причина в том, что в мужской популяции выше вариабельность любого признака (например, музыкального таланта), чем вариабельность признака в женской популяции. Это значит, что на 1000 девочек, обучающихся в музыкальной школе, будет 950 хорошо успевающих девочек, 25 совсем не успевающих девочек и 25 тех, у кого выраженный талант. А на 1000 мальчиков – будет 700 хорошо успевающих, 150 совсем не успевающих и 150 тех, у кого выраженный талант. (Цифры очень примерные, просто чтоб понять, что такое вариабельность признака). Это правило работает в отношении всех признаков – способностей, интеллекта, склонности к психическим заболеваниям. Поэтому, самый глупый и самый умный человек на планете – мужского пола.

Многие утверждения о различиях между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами являются стереотипами и предрассудками. Не нужно навешивать на детей ярлыков «ты девочка, твое дело – семья». В задаче достижения жизненного успеха важен не столько пол ребенка, сколько его личностные особенности, важна способность родителей и педагогов видеть сильные стороны ребенка и помогать их развивать.



Гендерные роли

Ребёнок начинает осознавать свой гендер в возрасте 3–4 лет, а к 7 годам представления становятся устойчивыми. В свою очередь, гендерное воспитание означает возвращение ребёнка в соответствии с принятыми в конкретном обществе представлениями о роли мужчины и женщины. Задачи гендерного воспитания – помочь детям осознать принадлежность к мужскому или женскому полу, адаптироваться в общество и начать играть по его правилам. В самом гендерном подходе в воспитании нет ничего плохого – общество действительно делится на мужчин и женщин, и чтобы полноценно интегрироваться, нужно занять одну из ролей.

Жёсткие гендерные роли постепенно уходят в прошлое. И мужчины, и женщины учатся, работают, осваивают новые навыки, решают проблемы, придумывают идеи и достигают целей.



Гендерные роли – это культурные стереотипы, которые показывают в надлежащем поведении для мужчин и женщин. Понимание этих ролей очевидно у детей в возрасте 6–7 лет и важно для их социального развития. Понимание ребенка гендерных ролей влияет на то, как он общается со сверстниками и формирует отношения. Одним из заблуждений в обществе является желание вешать ярлыки на качества людей, профессии, увлечения, внешний вид и т. д. Вы воспитываете ребенка, прежде всего как успешную личность. В настоящее время, многие гендерные роли реально размыты. К примеру, она готовить, убирает, обеспечивает радости быта он – только приносит деньги в семью.

По моему мнению, важно подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вне зависимости от пола. В наше время важно, чтобы ребёнок был полноценной личностью, вне зависимости от пола. Да, мальчика необходимо научить мыть за собой посуду, так же как и девочек. Есть особые компетенции, которыми не владеют и многие современные мужчины, в плане задач сантехники и электрики. Но базовым бытовым навыками, необходимым в последствии, к примеру, в жизни молодого человека, вне зависимости от пола, в общежитии института или университета надо обучать. Мальчик ли ваш ребенок или девочка, ему надо научиться элементарно готовить себе еду, мыть и организовывать для этого посуду, убираться, уметь планировать и считать расходы.

В возрасте 11–16 лет действительно происходит гормональная перестройка, которая повышает напряжённость всех жизненных событий. Тело подростка меняется, его мышление меняется, он начинает осознавать себя как взрослую отдельную личность – и ему тревожно, страшно, а из-за особенностей работы психики все его переживания настроены на «максимальный режим». В пубертатном периоде возникает сильный крен в сторону возбуждения: ребёнок может легко завестись, а остановиться ему очень сложно. Яркость переживаний, слёзы без причины, колебания настроения от эйфории до отчаяния – всё это следствие разбалансированной нервной системы.

Все события становятся более заметными. Гормональная перестройка обостряет чувствительность: все эмоции, которые уже раньше случались, ощущаются как самые страшные события в жизни или, наоборот, как суперрадостные события, которые поменяют жизнь. Всё наладилось, всё будет круто, а через пять минут всё снова ужасно.

Эмоции переживаются острее внутри и становятся внешне более заметными. Всё принимается на свой счёт. Все события жизни адресованы тебе лично. Если что-то плохое происходит, это потому, что тебе не везёт, ты какой-то не такой. Ему действительно тяжело держать себя



в руках – в нем кипит целая буря эмоций, а самоконтроль пока что за ними не «поспевает».

Задача родителя – дать ребенку почувствовать, что его по-прежнему безусловно любят и принимают. Что он не один против всего мира, у него есть «старшие друзья», к которым всегда можно обратиться за помощью и поддержкой – что бы ни происходило до этого.

Половое воспитание формирует у детей и подростков правильное отношение к вопросам пола. Как выглядят девочки и мальчики? Какие существуют внешние и внутренние отличия между ними? Как общаться и какие отношения строить с противоположным полом? Это широкое направление, охватывающее стиль одежды, манеры, поведение, хобби противоположных полов, а также их отношения. Половое воспитание способствует правильной самоидентификации, помогает девочкам вырасти в успешных женщин, а мальчикам – в настоящих мужчин.

Сексуальное воспитание рассматривает более узкие вопросы: отношение к телу, сексуальности и собственно сексу. Это знания о том, какие потребности возникают у мужчин и женщин, как их удовлетворять и контролировать, почему нужно защищаться во время полового акта, когда начинать сексуальную жизнь. Сексуальное воспитание формирует ответственность партнеров.

Маловероятно, что подросток первый подойдет к родителям с вопросами о сексуальной сфере. И абсолютно точно не подойдет, если разговоров о сексе никогда не было. В таком случае информация будет собираться от таких же незнающих сверстников и интернета. К 13–14 годам наступает пик периода гормональной перестройки организма подростка. Ваш ребенок буквально испытывает стресс и на физическом, и на психологическом уровнях. В этот момент необходимо поддерживать и любить.

Если чувствуете себя неловко, стесняетесь – так и скажите. Но объясните, почему разговор так важно продолжить. Дайте подростку понять, что вы его любите. Поблагодарите его за то, что он пришел к вам с вопросами и поделился своими чувствами. Но не стоит останавливаться только на половом акте. Расскажите об отношениях, чувствах, ценностях. Скажите своему ребенку, что он может всегда рассчитывать на ответ и поддержку, если у него возникают вопросы о сексе и взаимоотношениях. Он может рассчитывать на ответ без оценки и осуждения.



Начиная с этого возраста, подростки могут вступать в первые половые отношения при недостаточном половом воспитании. Возникают первые влюбленности и повышается интерес к противоположному полу. Следует поднять темы контрацепции, инфекционных заболеваний, передающихся половым путем. Важно не заострять внимание на негативных аспектах. Предупредить раннее начало половой жизни помогут увлечение спортом, обсуждение вопросов нравственности, различных моделей поведения.



Как донести подростку истину о невзаимной любви?

Подростковая любовь может лишь со стороны показаться глупостью или пустым увлечением. Но чувства ребенка могут быть очень сильными и заполнять собой все жизненное пространство. Отмахнуться от такого не получится. Не надо учить подростка «забыть», «переключиться» или обратить всё внимание на учёбу – этот не поможет, поверьте.

Составить разговор с подростком о сложностях любви можно основываясь на следующих рекомендациях.

Если ты оказался в ситуации, когда объект любви не отвечает вам взаимностью постарайся не переживать это в одиночестве. Обстоятельства в данном случае бывают у всех разные – на кого-то не обращают внимания, кого-то бросили. Но чувства, которые ты сейчас испытываешь, разрушают изнутри.

Не знаешь, что с этим делать, кого попросить о помощи. Можно испытывать и злость, и разочарование, может быть больно и одиноко. Прежде всего нужно учиться разбираться в такой ситуации, что можно сделать, чтобы ее изменить. Несчастливая или безответная любовь была почти у всех людей в определенном возрасте.

Найди того, кому ты можешь рассказать о том, что с произошло, о том, что ты чувствуешь, о том, как сейчас плохо. Хорошо, если сможешь поговорить с родителями или найди другое доверенное лицо. Это может быть старший брат или сестра, подруга или друг, может другой родственник в семье, школьный психолог или учитель, тот кому доверяешь. Если все-таки нет человека, которому мог бы рассказать это, то позвони на телефон доверия или напиши в группу помощи подросткам, сейчас есть различные организации, помогающие справиться с проблемными ситуациями. И еще несколько общих советов.



Отбрось все планы по покорению объекта любви. Это принесет еще больше страдания и разочарования, не стоит пытаться склеить то, что не может быть склеено. Так же отбрось планы мести. Не стоит делать гадости тому, кто тебя отверг, да ты можешь злиться, но никому не станет лучше, если начнешь мстить. А после мести к боли еще может добавиться и чувство вины и презрения к себе, не стоит все усугублять. Избегай еще больше уходить в свои переживания. Не стоит слушать песни, не смотреть фильмы и читать книги о несчастной и безответной любви. Это еще сильнее заставит чувствовать сою боль и одиночество.

Подросток должен понимать, что это определенный этап жизни. Этап, который проходит каждый человек в своей жизни и только от него самого зависит, каким человеком он станет, пройдя через это. Когда ты влюбляешься, у тебя все меняется. Первая любовь делает нас взрослыми людьми, является определенным этапом в подготовке ко взрослой жизни.

Половое воспитание формирует у детей и подростков правильное отношение к вопросам пола.

Как выглядят девочки и мальчики? Какие существуют внешние и внутренние отличия между ними? Как общаться и какие отношения строить с противоположным полом? Это широкое направление, охватывающее стиль одежды, манеры, поведение, хобби противоположных полов, а также их отношения. Половое воспитание способствует правильной самоидентификации, помогает девочкам вырасти в успешных женщин, а мальчикам – в настоящих мужчин.

Сексуальное воспитание рассматривает более узкие вопросы: отношение к телу, сексуальности и собственно сексу. Это знания о том, какие потребности возникают у мужчин и женщин, как их удовлетворять и контролировать, почему нужно защищаться во время полового акта, когда начинать сексуальную жизнь. Сексуальное воспитание формирует ответственность партнеров.

Маловероятно, что подросток первый подойдет к родителям с вопросами о сексуальной сфере. И абсолютно точно не подойдет, если разговоров о сексе никогда не было. В таком случае информация будет собираться от таких же незнающих сверстников и интернета. К 13–14 годам наступает пик периода гормональной перестройки организма подростка. Ваш ребенок буквально испытывает стресс и на физическом, и на психологическом уровнях. В этот момент необходимо поддерживать и любить.



Если чувствуете себя неловко, стесняетесь – так и скажите. Но объясните, почему разговор так важно продолжить. Дайте подростку понять, что вы его любите. Поблагодарите его за то, что он пришел к вам с вопросами и поделился своими чувствами.

Но не стоит останавливаться только на половом акте. Расскажите об отношениях, чувствах, ценностях. Скажите своему ребенку, что он может всегда рассчитывать на ответ и поддержку, если у него возникают вопросы о сексе и взаимоотношениях. Он может рассчитывать на ответ без оценки и осуждения.

Начиная с этого возраста, подростки могут вступать в первые половые отношения при недостаточном половом воспитании. Возникают первые влюбленности и повышается интерес к противоположному полу. Следует поднять темы контрацепции, инфекционных заболеваний, передающихся половым путем. Важно не заострять внимание на негативных аспектах. Предупредить раннее начало половой жизни помогут увлечение спортом, обсуждение вопросов нравственности, различных моделей поведения.



Как ребёнку-подростку выразить свою симпатию понравившемуся однокласснику/однокласснице?

Если подросток ранее не общался с девушкой/юношей в неформальной обстановке (все контакты происходили только в условиях групповых школьных игр, уточнения учебных вопросов и т. д.), то у предмета вашей симпатии еще нет **твердого представления о вас как о личности**. В таком случае можно устроить разговор в неформальной обстановке и показать себя с лучшей стороны, сформировав положительное первое впечатление. Придется **заранее подготовить условия**: если это девушка – предложить проводить до дома, пригласить на прогулку или позвать на свидание. Если не получается перебороть стеснение и открыто позвать на свидание, можно попросить помочь с уроками после школы, ссылаясь, к примеру, на хорошие оценки по предмету. Желательно также заранее узнать круг интересов девочки/парня, чтобы без труда поддерживать интересную беседу. Получить информацию можно как от подруг/друзей, так и вовремя бесед на переменах (важно лишь внимательно прислушаться к темам, которые обсуждает). Для того, чтобы произвести впечатление, иногда достаточно просто начать с ней разговор. В подростковом возрасте многие страдают от неуверенности и пытаются **скрыть эту неуверенность** за



вычурным поведением. Человек, владеющий собой и способный проявить инициативу, вызывает уважение и восхищение. Не стоит забывать и про **хорошие манеры**. Парень это или девушка говорите **комплименты**, в положительном ключе оценивая ее достижения (победу в интеллектуальном конкурсе, выступление на школьном концерте и т. д.) Ну и, конечно же, всегда здоровайтесь, когда видите понравившегося человека (если начало уже положено и вы познакомились).

Получать отказ всегда страшно, поэтому лучше проверить реакцию девушки\парня, и только после этого сообщать ей о своих чувствах. «Прощупать почву» можно с помощью комплиментов и намеков на то, что он/она вам нравится. Сказать девочке самые главные слова лучше тогда, когда рядом не будет очевидцев. В противном случае девушка может засмущаться и ответить отказом, поддавшись страху и влиянию друзей. Если девушка\парень испытывает симпатию, она сама даст знать об этом через свое поведение и попытки сблизиться. Мимолетные взгляды, улыбки и «случайное» столкновение плечом к плечу. Все это говорит о том, что **к вам испытывают интерес**.



Нужно ли учитывать пол ребенка при взаимодействии в семье и как это делать?

Взаимодействуя с ребенком, нужно учитывать и половые и индивидуальные особенности в связи с задачей повышения его адаптивных возможностей. Главная задача родителя – вырастить человека, который сможет самостоятельно жить свою жизнь. Для этого ему понадобятся самые разные навыки, а также умение опираться на себя, верить в себя, умение решать проблемы, не бояться трудностей. Это в равной степени важно и для девочек, и для мальчиков. С какими именно задачами, проблемами и трудностями придется столкнуться вашему ребенку – неизвестно, поэтому важно еще уметь учиться и переучиваться, и, опять же, не бояться трудностей.

В современном, быстро меняющемся мире очень нецелесообразно пытаться снабдить ребенка «готовыми решениями на все случаи жизни», а тем более – в зависимости от пола. Главное для женщины – уметь заботиться о семье, а для мужчины зарабатывать: это правило в современном мире чаще всего не работает. А если и работает, то, как правило, ставит женщин в очень уязвимое положение. Исключением являются семьи определенных религиозных взглядов, – в таких обществах есть определенные правила, обеспечивающие права женщин,



устанавливающие, кто возьмет на себя заботу о женщине и ее детях, если что-то случится с ее мужем. Если ваш ребенок не из такой семьи, то умение готовить и зарабатывать на жизнь ему понадобится независимо от пола.

Поэтому, воспитывая ребенка, нужно понимать, что ему нужно будет адаптироваться во внешней среде, а не внешняя среда будет адаптироваться под ребенка.

Как воспитать настоящую женщину, настоящего мужчину?

Самый действенный метод воспитания – личный пример. Если мы хотим вырастить дочь, мечтающую о большой и крепкой семье – нужно по возможности показать ей пример такой семьи. Сложно воспитать в ребенке желание иметь детей, если на примере собственной семьи они видели только скандалы родителей, претензии и обвинения, и сделали вывод, что семья и воспитание детей – это бесконечная мука.

Если мы хотим вырастить самостоятельного, уверенного в себе мужчину, значит нужно предоставлять ему самостоятельность и свободу с самых первых лет жизни: сначала свободу выбора колготок в сад, потом с кем дружить в школе, в какую секцию ходить (или не ходить вообще). Важно давать возможность столкнуться с негативными последствиями своих решений: «тебе не запрещали сидеть за компьютером до ночи, поэтому – тройка в четверти, но ты – мужчина, попробуй решить эту проблему в следующей четверти». Так подросток будет чувствовать, что от него что-то зависит, он на что-то влияет, так сформируется привычка нести ответственность и влиять на свою жизнь.

Если мы хотим что-то изменить в своем ребенке – меняться придется самим.



Наш сын – застенчивый, робкий, эмоциональный мальчик: что делать?

Перед тем, как ответить на этот вопрос, нужно ответить на несколько других.

Во-первых, *кого это не устраивает?* Вряд ли самого ребенка. Дети, как правило, не знают о том, что с ними что-то не так до тех пор, пока им об этом не рассказали взрослые или другие дети.



Если личностные особенности вашего ребенка не устраивают бабушек/тетушек или педагога – спросите у них совета, что вам делать? А лучше – попросите воплотить их же советы в жизнь.

Если личностные особенности вашего ребенка являются предметом насмешек для сверстников, стоит убедиться, что ваш ребенок не является жертвой школьной травли. Школьную травлю нужно отличать от конфликтов между детьми (сын плюется в одноклассников – они на него обзываются). В случае школьной травли силы не равны (все на одного, унижение и оскорбления происходят систематически по одному и тому же сценарию). В этом случае бессмысленно говорить «научись за себя постоять», потому что никакой ребенок с школьной травлей самостоятельно справиться НЕ может, нужно выносить проблему на классное собрание, подключать классного руководителя.

Второй вопрос – *чему это мешает?* Если честно ответить на этот вопрос, станет понятно, что именно нужно делать и нужно ли?

Бывает так, что застенчивый, робкий, эмоциональный мальчик спокойно ходит в сад или школу, общается с друзьями и педагогами, может сам сходить в магазин – тогда его застенчивость ему ничем не мешает. Но мешает маме и папе любить его таким, какой он есть, потому что родители хотят видеть сына энергичным, активным и бесстрашным. В этом случае родителям нужно менять собственное восприятие: пытаться увидеть преимущества в застенчивости и эмоциональности ребенка. Если не внушать скромному ребенку, что с ним что-то не так, из него может вырасти уверенный в себе уравновешенный парень, не склонный к неоправданному риску и сомнительным приключениям.

А бывает так, что застенчивость мешает заводить друзей, общаться с незнакомыми людьми (например, с кассиром в магазине). Эмоциональность мешает легко переносить обиды и плохие оценки. В этом случае нужно помочь ребенку сформировать соответствующие навыки. У одного ребенка способность самостоятельно сходить в магазин или поликлинику является врожденной, другому на формирование этого навыка может потребоваться полгода. Нужно запастись терпением.



Чего точно не нужно не делать:

Во-первых, стоит помнить: нельзя сделать ребенка тем, кем он не является. Нет готовых рецептов, как из чувствительного, застенчивого мальчика за пару месяцев сделать брутального мачо.



Не нужно критиковать ребенка за несоответствие его поведения половым стереотипам.

Не нужно сравнивать ребенка с другими, особенно – с членами семьи: отцом, братом (вот я в твоём возрасте..., вот посмотри на брата...). Сын такой не потому, что хочет вас разозлить, а потому, что по-другому не умеет.

Частая ошибка при воспитании застенчивого мальчика: «отдать на секцию бокса!». Идея со спортом, в принципе, неплоха, но спорт стоит выбирать не агрессивный (хоккей, баскетбол) и не тот, в котором ребенку нужно соперничать с другими напрямую (бокс, борьба). Подойдут плавание, лыжи, легкая атлетика, велоспорт, – если у ребенка есть способности и желание заниматься в секции. А можно просто заниматься спортом вместе с ним, если способностей нет. Физическое развитие способствует укреплению уверенности в себе, помогает преодолевать собственные страхи.



Что может помочь:

Эффективнее – не критиковать, требовать и сравнивать с другими, а подкреплять желаемое поведение, когда вы его увидели или спровоцировали. Например: *«Илья, помоги мне выгнать осу с кухни, я ее боюсь.... Спасибо тебе! Я без тебя не справилась бы, а ты смелый».*

Поведение, которое идет вразрез с полом ребенка стоит оставлять без внимания (не подкреплять, но и не критиковать). Можно предложить альтернативное поведение. Сын расплакался: *«Переживаешь? Как думаешь, можно что-то сделать? Давай подумаем, но сначала надо успокоиться».*

Нужно помнить, что нужно учитывать не только пол ребенка, но и возраст и ситуацию. Если плачет мальчик в 3 года и в 14 лет – это 2 разных мальчика.



Наша дочь – «сорванец в юбке»: что делать?

Перед тем, как ответить на этот вопрос, нужно ответить на несколько других.

Во-первых, *кого это не устраивает?* Вряд ли самого ребенка. Дети, как правило, не знают о том, что с ними что-то не так до тех пор, пока им об этом не рассказали взрослые или другие дети.



Если личностные особенности вашего ребенка не устраивают бабушек/тетушек или педагога – спросите у них совета, что вам делать? А лучше – попросите воплотить их же советы в жизнь.

Если личностные особенности вашей дочери являются предметом насмешек для сверстников, стоит убедиться, что она не является жертвой школьной травли. Школьную травлю нужно отличать от конфликтов между детьми (дочь бьет одноклассников – они на нее обзываются). В случае же школьной травли силы не равны (все на одного, унижение и оскорбления происходят систематически по одному и тому же сценарию). В этом случае бессмысленно говорить «ты же можешь за себя постоять!», потому что никакой ребенок с школьной травлей самостоятельно справиться НЕ может. Проблему нужно выносить на классное собрание, подключать классного руководителя.

Второй вопрос – **чему это мешает?** Если честно ответить на этот вопрос, станет понятно, что именно нужно делать и нужно ли?

Бывает так, что «сорванец в юбке» спокойно ходит в сад или школу, успешно учится, общается с педагогами, у нее много друзей и интересов – тогда это ничем ей не мешает. Но мешает маме и папе любить ее такой, какая она есть. В этом случае родителям нужно менять собственное восприятие: пытаться увидеть преимущества в активности ребенка.

А бывает так, что активность быстро перерастает в агрессивность, конфликтность, а это мешает заводить друзей, ведет к постоянным ссорам, жалобам родителей других детей. В этом случае нужно помочь ребенку сформировать отсутствующие навыки. У одного ребенка умение уступить, не идти на конфликт, договориться «словами, а не кулаками» является врожденным, а вашей дочери на формирование этих навыков может потребоваться полгода. Нужно запастись терпением.



Чего точно не нужно не делать:

Во-первых, стоит помнить: нельзя сделать ребенка тем, кем он не является. Нет готовых рецептов, как из активной, склонной к лидерству девочки за пару недель сделать «робкую женственную фею».

Не нужно критиковать ребенка за несоответствие ее поведения половым стереотипам. Если ребенку 5–8 лет, иногда кажется, что критика помогает – ребенок начинает вести себя по-другому, но это потому, что он хочет вам понравиться, хочет родительского одобрения, и пытается изображать из себя того, кем не является. Это путь в тревогу и невроз.



Не нужно сравнивать дочь с другими, особенно – с членами семьи: матерью, сестрой (вот я в твоём возрасте..., вот посмотри на сестру...). Дочь такая не потому, что хочет вас разозлить, а потому, что по-другому не умеет.

Иногда родители сами дают противоречивые установки: дома будь тихой, милой и скромной, а в школе – умей за себя постоять! Ребенку сложно быстро переключаться в разные «режимы».



Что может помочь:

Эффективнее – не критиковать, требовать и сравнивать с другими, а подкреплять желаемое поведение, когда вы его увидели или спровоцировали. Например: *«Видишь, вы с сестрой (мы с тобой) чуть не поспорились, я вижу, что ты злишься. Но хорошо, что получилось не конфликтовать и не драться, а договориться. Любую проблему можно решить спокойно». «Как думаешь, что будет, если ты уступишь Алене свою игрушку (место капитана команды)? Она будет рада, и это будет очень хороший поступок с твоей стороны». «Как приятно, когда у тебя в комнате чисто!»*

Энергию активных детей нужно направлять в мирное русло: спорт, помощь маме, бабушке, – везде, где ребенок будет чувствовать себя нужным и полезным.



В семье растут дети разного пола. Что нужно учитывать?

Есть общие рекомендации, касающиеся многодетных семей в принципе и несколько рекомендаций, касающихся воспитания именно разнополых детей.

Общие рекомендации:

- Если у вас несколько детей – у вас несколько «отдельных» ребенка, а не совокупность «старший и младший». Общаться с детьми нужно так, как будто каждый из них – единственный. Поэтому важно рассчитывать свое время, внимание, силы так, чтобы один из детей не чувствовал себя «запасным, дополнительным, менее значимым», а другой «ответственным, взрослым, во всем виноватым» просто потому что он старше (младше) или мальчик (девочка) – а мама не успевает, устает и не справляется.



• Иногда в кабинете у психолога оказываются 17-летние подростки, в состоянии тяжелого психоэмоционального выгорания по причине чрезмерной родительской ответственности, которую на них возложили в 7 лет в момент появления младшего ребенка – назначили ответственным за жизнь, здоровье, учебу брата (сестры), а также эмоциональное состояние и настроение родителей (если я помогаю, успеваю, справляюсь, не мешаюсь – у всех все хорошо).

• Нужно постараться рассчитывать свои силы так, чтобы один ребенок не заменял другому родителя: если вы просите старшего забрать младшего из сада, это – ваша просьба, за выполнение которой благодарят, а не его обязанность, выполнение которой – контролируют.

• Если ребенок взял на себя родительскую роль (посидеть, погулять, поиграть с младшим) и плохо с ней справился (брат упал с качелей), виноваты – вы, поскольку роль родителя ребенок (даже подросток) самостоятельно выполнить не может.

• Не стоит сравнивать детей друг с другом. Даже близнецы – разные. Рекомендации родителям разнополых детей.

• Всем детям нужно личное пространство, а разнополым особенно, разнополым и разновозрастным – крайне необходимо.

• В идеале – каждому ребенку – по комнате. Но так бывает не всегда.

• Если в одной комнате живут дети одного пола и примерно одного возраста – вполне достаточно бывает разграничения их личного пространства: кровати, тумбочки, полки в стеллажах и шкафах. Правило неприкосновенности личных вещей и личного пространства должно соблюдаться всеми членами семьи. Детям нельзя без разрешения брать вещи друг друга и взрослые тоже должны демонстрировать эту же поведение (стучать, входя в комнату, не брать вещи со столов, не копаться в телефонах детей).

• Если дети разного пола (и особенно разного возраста) – пространство должно быть не только зонировано (разные кровати, разные полки), но и изолировано друг от друга (стеллажами, ширмами). Детям должно быть комфортно переодеваться, спать, делать уроки, общаться с их друзьями, когда те приходят. Двухъярусные кровати больше подходят для однополых детей. Детям не стоит регулярно спать в одной кровати, равно как и в кровати с другими родственниками.

• Если детей двое и квартира двухкомнатная – не стоит «расселять» по принципу мама-дочь, папа-сын: в семье должна быть субординация, у родителей должна быть своя личная жизнь и своя комната. Исключением может быть временная ситуация, когда младший ребенок – грудной и часто просыпается ночью.



- Маленькие дети учатся через подражание. Поэтому, если младшая дочь очень много времени проводит со старшим братом, вполне естественно, что она будет копировать его поведение (пишет в тетради) и привычки (шмыгает носом). Не стоит опасаться, что, подражая, дочь тоже будет вести себя как брат (активно и агрессивно) – основные черты темперамента наследуются, а не приобретаются.

- В возрасте 3–5 лет у детей появляется интерес к телу (своему и других) – не стоит пугаться и чрезмерно эмоционализировать, если вы застали ребенка за рассматриванием гениталий (собственных или брата). Это не проявление патологии развития, не стоит переживать по этому поводу. Для ребенка еще не существует понятия моральных норм, гениталии для него – такая же часть тела, как ухо или нос. Если детям 3 года, их можно переключить на другую деятельность. Лет с 5 дети уже могут понять, что значит «принято или не принято так делать», «нужно или не нужно так себя вести». При этом стоит максимально нейтрально описывать ситуацию, не используя негативно окрашенные слова (грязный, грех, нездоровый интерес). Для избегания подобных ситуаций в более взрослом возрасте необходимо решить вопрос о разграничении личного пространства брата и сестры.

- У подростков могут возникать конфликты по причине шуток над «любовью» друг друга. Эти шутки не надо поддерживать родителям, даже если вам на самом деле не нравится парень дочери или девушка сына. Здесь также действует правило личного пространства: с кем встречаться – его личное дело, никого не касается. Если вам есть, что сказать по поводу выбора своего ребенка – сделайте это в личной беседе.



Влияет ли отсутствие одного из родителей на развитие ребенка?

Эта проблема может касаться родителя, воспитывающего ребенка и своего и противоположного пола. Однако чаще всего вопрос звучит так: может ли папа в одиночку вырастить из девочки женщину, может ли мама вырастить из мальчика мужчину?

Ответ утвердительный – да, могут. Недавно снятый фильм «Командир» тому пример.

Для развития личности и социального развития ребенку нужно общение с разными людьми. Поэтому, в случае развода нужно постараться максимально сохранить отношения со вторым родителем и его семьей. Лично вы можете не принимать их жизненные позиции и не



разделять взгляды, но, возможно свою роль в воспитании ребенка (мать, отец, дедушка, бабушка) они могут выполнить достаточно хорошо. Если они проявляют стремления участвовать в воспитании – не препятствуйте, если не проявляют – иницилируйте это участие сами. Рассматривайте каждого члена семьи бывшего супруга не как ужасного мужа или ненавистную свекровь, а как отца и бабушку: если первая роль им не удалась, то вторая может вполне удалась.

Если контакт с бывшим супругом или его семьей невозможен или человек отсутствует физически, не замыкайте воспитание ребенка только на себе, пытаясь выполнить все функции. Ребенку нужно научиться очень многому. От вас как от родителя зависят фундаментальные вещи: научить ребенка самопринятию, самоуважению, давать ему одобрение и поддержку, в широком смысле – научить ребенка ценить свою жизнь, уважать других людей. Это достигается на личном примере. Если мама/папа сами несчастны и обижены на весь мир, вряд ли удастся вырастить счастливого человека. Бывает трудно удержаться от критических высказываний в адрес бывшего супруга, но старайтесь такого не допускать: для ребенка образ каждого из родителей – важный источник самоидентификации. Стоит говорить ребенку: ты смелый (умный, внимательный, веселый) как папа, ты аккуратный как дедушка, – это дает ребенку ощущение связи с родом. Если мы отрицаем позитивное влияние родственников на ребенка – мы лишаем растущего человека его корней.

Тоже самое с образом отсутствующей матери – нужно вспоминать, акцентировать внимание на том хорошем и положительном, что есть или было в этом человеке, а также во всех женщинах ее семьи (позитивный настрой, трудолюбие, умение не заикливаться на проблемах и пр.) Это, опять же дает, ребенку ощущение надежности, связи с родом.

Оставьте в прошлом обиды на бывшего супруга или жизнь: такое поведение научит вашего ребенка силе, умению прощать и жить дальше, несмотря на трудности.

В жизни вашего ребенка будет много людей, которые смогут дать ему то, на что у вас, возможно, не хватит времени: ваши родственники, друзья, знакомые, учителя смогут сыграть какую-то роль. Расширяйте свой круг общения, вовлекайте в него людей с детьми – то, что не сможете сделать для сына или дочери вы сами, вполне смогут другие люди: ваш брат научит вашего сына кататься на велосипеде, ваша соседка научит вашу дочь печь блины и укладывать волосы. Создавайте ситуации, в которых это общение возможно – приглашайте гостей, сами ходите в гости. Широкий круг общения поможет расширить поведенческий репертуар ребенка,



даст ему возможность копировать то, что больше присуще его полу и индивидуальным особенностям. В случае изолированной жизни мальчика в кругу исключительно женщин есть риск копирования им форм поведения, свойственных только женщинам (обидчивость, манипулирование эмоциями других людей). Избежать этого также поможет расширение круга общения ребенка за счет других членов семьи, кружков и секций.

В случае развода возможно снижение экономического благополучия – не замыкайтесь на этом, стараясь «дать ребенку все». Как показывает практика, дети, растущие в достатке и даже роскоши не счастливее других. Человеку важнее внимание и принятие, нежели дорогостоящие вещи и возможности.

Помните – ваша основная задача не «жить ради ребенка», а жить так, чтобы ребенку хотелось брать с вас пример. При принятии решения о повторном браке нужно руководствоваться не идеей – «хочу, чтобы ребенок жил в полной семье, поэтому буду терпеть пьяницу или истеричку», а идеей – хочу, чтобы мне и моему ребенку счастливее жилось.



ПОДРОСТОК И ВНЕШНОСТЬ: внутренний мир во внешней оболочке

Современные подростки живут в визуальной культуре: мире зрительных образов, рекламы, имиджа. Проблема телесной красоты, во все времена существовавшая в человеческой цивилизации, в настоящее время обострилась существенно. С началом пубертата подросток учится видеть себя со стороны, и первое, на что обращает внимание – внешность.

Девочка-подросток считает себя некрасивой

Данную проблему нельзя оставлять без внимания, иначе у девочки возникнут серьезные комплексы, которые будут отравлять ей жизнь и сейчас, и во взрослом возрасте. К сожалению, вы не описали



особенности этих недовольств, связано ли это с внешностью, фигурой или общим невосприятием себя. Поэтому дам лишь общие рекомендации. По мере взросления, в частности, когда наступает подростковый период, девочка замечает, что кто-то выглядит красивее, чем она, что на других девочек мальчишки обращают внимание, а на нее нет. В это время от ребенка можно услышать фразу «считаю себя некрасивой».

Иногда всему виной то, что родители излишне критиковали ребенка, снизили самооценку. Не исключено, что в школе дети могли начать дразниться, если у девочки имеются какие-то особенности, что делают ее непохожей на других. Например, большие уши или родимое пятно, неровные зубы, лишний вес. Девочка может считать себя некрасивой, потому как смотрит журналы моды или показы модной одежды по телевизору. Она обращает внимание на то, как выглядят модели и как она. Девочка считает, что они идеальны, а она не такая, значит, некрасивая.

Не пытаетесь убедить дочку в том, что внешность не должна стоять на первом месте, она Вам не поверит. Необходимо понимать, что подростку красивая фигура, лицо позволяют заслужить авторитет среди ровесников, повысить самооценку, быть в центре внимания у мальчишек. Можно попробовать поговорить с дочкой, попытаться разобраться во внутренних причинах, которые повлияли на внешние недостатки.

Есть мнение, что, например, возникновение прыщей на лице – это не только проявление гормональных перестроек в организме, но и внутреннее стремление ребенка уединиться от окружающего мира; избыточный вес не только проявление отклонений в эндокринной системе, но и сигнал, который указывает на потребность ребенка сделать счастливее свое окружение посредством ущемления себя.

Встаньте рядом с дочерью перед зеркалом, укажите на ее достоинства, привлекательные черты. Например, можно сказать, что у девочки длинные ресницы, красивые волосы, улыбка. Это позволит повысить, как настроение, так и самооценку ребенка. Необходимо найти образцы моды разных столетий, показать ребенку, что эталоны красоты не всегда одинаковые, что в былые времена ценились полные женщины.

Также можно подготовить список знаменитостей, которые имели незаурядную внешность, и при этом многого добились. Дочери можно обновить гардероб. Если в ее фигуре имеются какие-то недостатки, то можно подобрать одежду, которая сможет выгодно все скрыть. Например, полноту можно минимизировать посредством вертикальных полосок на одежде, объем груди можно визуально увеличить при помощи рюшек. Отправьтесь с девочкой на фотосессию.



В подростковом возрасте девушки любят позировать на камеру, делать селфи. Необходимо подобрать определенные позы, которые смогут подчеркнуть достоинства, помогите ей в этом. Самые удачные фотоснимки нужно распечатать и украсить ими комнату девочки. Если она уверена, что она некрасивая по причине того, что носит очки, то можно их заменить линзами. Важно показывать дочери, что Вы ее любите такой, какой она есть.

Не забывайте хвалить девочку за ее успехи. Если у ребенка явная проблема с внешностью, не стесняйтесь, идите на прием к косметологу, диетологу и т. д. Специалист посоветует диету, скажет, как исправить прикус, какие физические нагрузки или косметические процедуры нужны ребенку.



Подросток постоянно говорит о том, что недоволен своей внешностью?

Большинство из нас, взрослых, признает, что в пубертате тоже не были довольны своим обликом. В этом возрасте меняется тело, лицо, и не все изменения сразу же радуют и нравятся. Нужно время, чтобы принять взрослеющего себя, и поддержка родителей здесь действительно очень важна.

Родители в этот момент должны думать не как помочь подростку принять себя, а начать принимать своих детей-подростков такими, какие они есть. Не нужно оспаривать их чувства, переубеждать. Этим родители будут только умалять переживания ребенка. Здесь нужна качественная, принимающая позиция, которая будет поддерживать, давая послы: «Да, я тебя понимаю». Необходимо давать понять, что это временно и это пройдет, сопереживая при этом. Можно привести в пример себя в подростковом возрасте, когда вы переживали такие же эмоции и чувства.

Что же делать, если ваш подросток, очевидно, страдает из-за своей внешности? Как помочь? Вот несколько рекомендаций:

Не стыдите за эти переживания. «Да разве это проблема, вот у людей действительно трудности...». Нет, для подростка небольшой прыщик может быть серьезной бедой, потому что он порой видит в нем причину непринятия в компании крутых сверстников или отвержения объектом своей первой любви. Отмахиваться от «этой ерунды» не стоит: лучше пожалеть и предложить выход.

Если у переживаний есть реальные основания, помогите ребенку с ними справиться. Предложите записаться к косметологу, если мальчик



страдает из-за акне. Но здесь есть тонкая грань: если ребенок вполне себе доволен собой, а вы заметили у него парочку прыщей – тащить к специалисту не нужно! То же самое с навязчивыми напоминаниями «выпрями спину» и «снова сутулишься, некрасиво». Обращая излишнее внимание на такие вещи, взрослые, наоборот, способствуют формированию комплексов. Если вы действительно обеспокоены состоянием спины ребенка, предложите ему сходить к врачу ЛФК, например, – не ради красоты, а ради здоровья.

Популярная причина переживаний – лишний (а еще чаще «лишний») вес. Если индекс массы тела вашего ребенка значительно повышен, нужно обратиться, в первую очередь, к эндокринологу. Ни в коем случае не назначайте ему самостоятельно никаких диет! Такие эксперименты чреваты развитием у подростка расстройства пищевого поведения (РПП). Если же ребенок (чаще – девочка) считает себя толстой, не имея на это никаких оснований, и при этом уже пытается ограничивать себя в еде и заниматься спортом ради похудения, то, возможно, пора обратиться к психотерапевту. Желательно – специалисту по работе с РПП.

Чаще всего у подростка, объективно, никаких проблем с внешностью нет, все в рамках нормы. И тогда все, что нужно – помогать ему полюбить себя постепенно. Пускай ищет свой стиль, экспериментирует с одеждой и прическами, вертится перед зеркалом часами, делает десятки селфи – в этом процессе и происходит знакомство с собой, принятие себя меняющегося. Задача родителей здесь – уважать выбор ребенка. Здорово, если получается делать искренние комплименты: «Ты сегодня в «тотал-блэк»? Очень стильно!». А если вам ну совсем не по душе новый наряд дочери – лучше просто промолчать, чем из лучших побуждений посоветовать что-то вроде: «Опять этот мрачный черный, надела бы что-нибудь поярче...».

Часто переживания связаны с несоответствием гендерному стандарту. Девочки могут страдать из-за маленькой груди, мальчики – из-за низкого роста... Здесь важно просвещение: стоит говорить с детьми, что стереотипы женской/мужской красоты имеют гораздо больше отношения к маркетингу, нежели к реальному человеческому общению.

Самооценка – одна из важнейших составляющих личности.

Это наши представления о своей значимости, личных качествах, поступках, достоинствах и недостатках. В процессе воспитания многие родители (и школьные учителя) используют «наказание стыдом»



и излишнюю критику. Зачастую это делается сознательно, из «благих» побуждений – взрослые хотят сделать ребенка более сильным и ответственным.

Самооценка ребенка во многом зависит от того, как он относится к своей внешности. Ребенку важно знать, что взрослый готов его выслушать и готов принять его внешность. Если подросток говорит: «Я некрасивая» «Урод», не стоит пытаться сразу же переубеждать. Подойдите вместе с ней к зеркалу, пусть она или он расскажет вам, что именно кажется некрасивым. Вы можете попробовать проанализировать внешность друг друга. Проследите, как вы говорите про свою и чужую внешность.

При этом важно понимать, что такое восприятие в большинстве случаев полностью оторвано от реального положения дел, и оно не имеет практически никакого отношения к тому образу, который человек видит в зеркале. Именно по этой причине человека, убежденного в своей «некрасивости» практически, невозможно переубедить.

Особенно ярко это видно в подростковом возрасте, когда родители рассказывают своим детям, что они очень симпатичные и все в порядке, а те утопают в сомнениях и неуверенности. Все дело в том, что позитивное либо негативное восприятие себя тесно связано со способностью заботиться о себе, слышать потребности своего организма, а также удовлетворять их надлежащим образом. Именно на это стоит обратить внимание – дать понять, что твой организм, тело нуждается в заботе и внимании.

В чем же причина? Если реальный образ себя не связан с внутренним восприятием себя, то почему возникает такая нелюбовь, отторжение?

Человек создает отношение к себе, своему телу, организму, опираясь на отношение к нему со стороны других людей. Сначала это папа и мама, в подростковом возрасте – сверстники, друзья, те люди, которые являются его авторитетами. Но главенствующая роль все-таки принадлежит родителям, так как именно от их отношения, поддержки или ее отсутствия, того, как они помогают нам взрослеть, зависит, какой образ себя будет сформирован.

Довольно часто приходится слышать: *«Я считаю себя некрасивой(ым), потому что мама никогда ничего не говорила мне про мою внешность, либо оценивала ее, как непривлекательную, либо при мне хвалила мою сестру, брата, а меня нет».*

Может показаться, что это главная проблема. Да, словесная оценка родителей очень важна, потому что, опираясь на нее, ребенок выстраивает образ себя, но только этой оценки и похвалы недостаточно.



Если в семье ребенка приучают к тому, что родительскую любовь и тепло нужно заслуживать – помощью по дому, спокойным поведением, требуемыми достижениями (сначала это школьная успеваемость, позже – карьера, построение семьи), то у него формируется самооценка, полностью зависящая от отношения окружающих. Ребенок не учится анализировать свои личные потребности, желания и амбиции. Он привыкает считывать и выполнять требования других людей, учится быть «удобным».

И конечно, самооценка ребенка во многом зависит от того, как он относится к своей внешности. Ребенку важно знать, что взрослый готов его выслушать и готов принять его внешность. Если подросток говорит: «Я некрасивая» «Урод», не стоит пытаться сразу же переубеждать. Подойдите вместе с ней к зеркалу, пусть она или он расскажет вам, что именно кажется некрасивым. Вы можете попробовать проанализировать внешность друг друга. Проследите, как вы говорите про свою и чужую внешность.

Как помочь ему принять себя таким, какой он есть?

Для начала примите тот факт, что подростку о-о-очень сложно: он уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Ему приходится балансировать между этими двумя ролями. И первая задача родителей – страховка, поддержка и принятие изменений, которые происходят ежедневно.

Не недооценивайте своё влияние. Даже если дочь или сын грубит в ответ на ваши слова, пусть эта бравада вас не смущает. Подростки нуждаются в вас и мотают на ус все сигналы, которые им посылают родители. Есть пять беспроблемных способов помочь вашему подростку и вам.

Самым существенным от вас будет конкретная помощь, и организация ситуации, в которой ваш подросток не остается один на один с неприятной ситуацией. Не нравятся зубы? Пойдем к стоматологу! Прыщи? Купим лечебную косметику. Толстая попа? Встретимся со стилистом и подберем правильный гардероб. Здесь вы убиваете двух зайцев: помогаете дочери, а заодно формируете ее вкус, учите разбираться в моде.



Эпатажное поведение: хочет покрасить волосы в зеленый цвет, сделать дреды, завить кудри

В подростковом возрасте начинает развиваться характер юной личности, умение отстаивать свое мнение и право на самовыражение.



Для подростков характерна тяга к риску, попытка найти границы допустимого, но в связи с заниженной самооценкой и завышенными требованиями к себе, что часто приводит к нелепым последствиям. Для подростка рискнуть – значит выделиться, стать лидером, самоутвердиться. Желание выделиться подростки часто удовлетворяют посредством яркой одежды, необычного цветом волос, пирсинга, татуировок. Часто подобные эксперименты не одобряются родителями, что приводит к нарастанию конфликтов. Вам нужны конфликты?

Спросите у ребенка, какой смысл он вкладывает в эти действия. Любое поведение человека складывается из множества причин – просто так никто ничего не делает. Узнайте, что случилось, чем вызвано желание ребенка так изменить свою внешность. Возможно, что, поняв причины, вы не захотите препятствовать ребенку в дальнейшем. Желание понять – двигатель прогресса в отношениях с подростком.

Он должен чувствовать, что вам
действительно очень интересно и важно узнать,
что же происходит у него внутри.
А внутри у него, поверьте, буря.

Если он обоснованно докажет вам, что в данный момент для него желание быть уникальным (или таким как все) важнее всего, найдите приемлемые способы попробовать то, что он предлагает. У большинства детей, которые шли на эксперименты со внешностью – это был исключительно разовый опыт, побаловались и успокоились. Предложите сыну попробовать цветные мелки для волос в свободное от учебы время для самовыражения, также существуют смываемые спреи, оттеночные шампуни, которые можно попробовать на каникулах. И именно на каникулах! Поскольку, возможно, и реакция ваших педагогов будет не очень одобряющая. Но! Если вы все же разрешите ему покрасить волосы, теперь вы на его стороне – теперь ВЫ защищаете его право на проявление индивидуальности перед окружающим миром (бабушки и учителя – в этом числе!).

Ребенок будет гордиться не только оригинальной стрижкой, цветом волос, но и родителями, которые слышат его желания.



Девушка одевается как мальчик, все вещи черные, форма одежды-балахоны

Сложный возраст как для родителей, так и для самой девочки. Родители склонны замечать и описывать только те изменения в ее поведении, которые им *не нравятся* и которые они хотят изменить. Как минимум есть смысл поразмышлять что предшествовало таким ее изменениям (события в *семье* или в школе, разрывы отношений или недопонимания с друзьями, может неразделенная *влюбленность*, или что-то еще...).

Очевидно, что девочка не желает меняться и прислушиваться к вашим советам, что вполне нормально для ее возраста. При этом наверняка у нее есть свои подростковые затруднения, проблемы и чувства, с которыми она так пытается справляться. Конечно, ей нужна помощь, но скорее всего она даже не может или не умеет о ней попросить. Без ясного понимания причин и искренней беседы с девочкой выяснить это невозможно и не факт, что ваша дочь захочет делиться с вами своими секретами. С другой стороны, чем активнее вы будете стараться ее изменить, оказывая давление – тем яростнее или хитрее она будет этому сопротивляться.

Одеваться «как мальчик» – сейчас это некий тренд, присмотритесь внимательно к другим девчонкам-подросткам, вы вряд ли с легкостью отличите их от группы мальчишек. Сейчас настоящий бум на унисекс. Причин носить черное тоже в изобилии. Может девочка носит одежду чёрного цвета, который ее стройнит. Может быть, именно в чёрном морально комфортнее, когда она уже определилась с любимым цветом и совершенно не понимает, почему он у неё должен быть другим. Может быть, девочке нравится одна компания, а компании нравится чёрный цвет и не только в одежде.

Распространённые причины такого поведения

1. Проблемы во взаимоотношениях с противоположным полом. Большинство таких девочек просто не чувствуют, что могут быть привлекательными для противоположного пола. Лучше быть «своим парнем», чем наряжаться, быть привлекательной для того, кто это не оценил.

Дефицит любви. Проанализируйте, а достаточно ли вы дарили своей дочурке любви и объятий? Возможно, вашей сегодняшней «пацанке» не хватало маминой любви и нежности? И она отрастила себе «броню», чтобы защититься от грубого мужского мира, подстроилась под него?



Так же причиной мрачного гардероба может быть неудачи в школе или какая-то обида. Поговорите с девочкой в доверительной обстановке и попытайтесь выяснить почему она так одевается. Тут дело не в красоте уже, а в какой-то психологической причине.



Что можно предпринять?

➤ Главное, не конфликтуйте и не обвиняйте. Так вы с дочуркой станете еще дальше друг от друга. Просто чаще подчеркивайте ее прекрасные женские черты: густые волосы, тонкую талию, пышные реснички.

➤ Чаще совместно занимайтесь типично женскими делишками: готовьте, шейте, делайте макияж, ходите на шоппинг. Хвалите за любое проявление женственности.

➤ Постоянно говорите, как сильно вы ее любите. Она должна ощущать свою ценность для родителей, понимать, что вы ею гордитесь при любых обстоятельствах.



Проблемы с «лишним весом» в подростковом возрасте

В первую очередь, попробуйте проанализировать, что могло спровоцировать лишний вес у вашего ребенка? Вспомните, когда это началось. Чаще всего проблемы, которые приводят к избыточному весу, — это стресс, и связанное с ним переедание и однообразие жизни. К примеру, подросток испытывает трудности в общении со сверстниками (школе) и находит утешение в еде. Или же ему может не хватать ярких событий, поэтому он буквально ищет впечатлений в разнообразных блюдах.

Для начала необходимо исключить физиологические причины, обратитесь к педиатру, а уже педиатр направит Вас сдать анализы и направит к узкому специалисту, если это потребуется. Вы можете обратиться с сыном к детскому психологу, психолог проведёт диагностику эмоционального состояния ребёнка и сможет проанализировать, что происходит внутри семьи. Возможно, сыну не хватает внимания в семье, любви, также возможны излишние требования к нему, например, требования к учёбе, уделять внимание сестре. Также могут быть проблемы в школе.



Проблемы с питанием часто возникают на фоне психологических проблем.

В первую очередь, попробуйте проанализировать, что могло спровоцировать подростка есть больше? Вспомните, когда это началось. Возможно, в семье возникли проблемы, или ребенок перешел в новую школу, или его лучший друг переехал в другой район. Каждый случай индивидуален, поэтому сложно дать общую формулу. Чаще всего проблемы, которые приводят к перееданию, – это стресс и однообразность жизни. Подросток испытывает трудности в школе и находит утешение в еде. Или же ему может не хватать ярких событий, поэтому он буквально ищет впечатлений в разнообразных блюдах.

Главное правило – сместить акцент с «похудеть» на «стать лучше». Поговорите с ним о правильном питании, правилах выбора продуктов, привычке пить воду перед едой. А вот детскую привычку к перекусам приучитесь удовлетворять фруктами, орехами и изюмом, каковых изрядный запас обязательно имейте дома.

Чтобы поддерживать оптимальный вес на протяжении жизни, нужно приучить ребенка к формуле –
больше тратить, чем потреблять!

Лучше всего у вас получится добиться успеха, если вы будете поддерживать высокий уровень физической активности вашего ребенка любыми способами.

Не стоит хвалить внешность ребенка, который уже понимает свою неуклюжесть, он будет понимать, что вы лукавите. А красота лица для мальчика не имеет должного значения. Вместо этого старайтесь подчеркивать ценность ребенка как личности при любом удобном случае. Чрезвычайно важно обращать внимание на его положительные качества. Например, с помощью таких фраз: «Мне очень нравится твое чувство юмора», «Ты такой ловкий/гибкий!», «Я горжусь твоими успехами в математике» или «Видела, как ты помогаешь бабушке – ей повезло, что у нее такой внук». Чаще говорите ребенку, что вы любите его, что он для вас важен вне зависимости от внешних данных.

Главное правило – не давить на подростка, не унижать его и не пытаться «открыть глаза» на реальное положение дел. Критику от родителей дети воспринимают очень остро, и, скорее всего, эффект будет обратным. Ваша задача – сместить акцент с «похудеть» на «стать



лучше». Поговорите с ним о правильном питании, правилах выбора продуктов, привычке пить воду перед едой. А вот детскую привычку к перекусам приучитесь удовлетворять фруктами, орехами и изюмом, каковых изрядный запас обязательно имейте дома. Здесь важно переключиться на домашнюю еду, полезную, из свежих и качественных продуктов, сбалансированную и полноценную. Необходимо развивать гастрономический рацион ребенка!

Насчет занятий спортом, то конечно он поможет не только в избавлении от лишнего веса у подростков, но и сформирует сильные кости и мышцы, и укрепит нервную систему. Не всегда получается родителям знать точно, что за вид спорта или какие занятия заинтересуют ребёнка. Надо объяснить, что в младшем возрасте бывает много проблем с организацией занятий спортом у детей, и по времени, и по возможностям перемещения с маленьким ребенком, особенно если у мамы нет помощи. А с другой стороны, против воли и желания ничего сделать нельзя.

А что, если к этому разговору подключиться ваш папа? Часто в подростковом возрасте, мальчишки больше прислушиваются к мнению пап, нежели мам.

В конце концов, цель борьбы с лишним весом не только в том, чтобы избавиться от пары килограммов. Скорее, это процесс, во время которого родители могут научить ребенка заботиться о собственном здоровье и понимать, что не всегда все удастся на 100%. Вместо того чтобы концентрироваться на упражнениях и диете, научите ребенка подчеркивать свои сильные стороны и ценить их.



Зацикленность на непринятии своей внешности или тела становится навязчивой?

Чрезмерная обеспокоенность собственной внешностью, постоянное недовольство собой, зацикленность на вымышленных недостатках — эти симптомы являются признаками расстройства, которое носит название дисморфофобия. Чаще всего расстройство возникает у подростков, средний возраст проявления — 16 лет. Это связано с недоразвитостью нервной системы и способности к критическому мышлению и стрессоустойчивости, а также с повышенной внушаемостью и восприимчивостью к мнению окружающих людей. В этом случае, меняется восприятие собственного тела. Непропорциональность, угловатость, неуклюжесть, ощущение, что тело какое-то чужое — это



естественные спутники взросления. В буквальном смысле подросток видит что-то новое в зеркале ежедневно. Из-за внешних изменений возникает двойственное отношение к себе. Переживания могут вызывать очень разные чувства: стыд, и страх, и брезгливость, удивление. У такого подростка часто высокий уровень тревожности и выражены депрессивные чувства. Если они присутствуют у вашего подростка - обращайтесь к психологу.

Продвигайте реалистичное отношение к телу. Подготовьте ребенка к изменениям, которые будут происходить с его телом. Ребенок должен понимать, что волосы на лобке – это естественно. Обращайте внимание на звезд, которые поддерживают бодипозитив и выглядят, как обычные люди – к счастью, таких сейчас много.



Как вы можете помочь своему подростку успешно пройти период недовольства своей внешностью?

- Чаще говорите и показывайте, что любите ребенка безусловно. **Не критикуйте его внешность.** В этот период даже «ласковые» и шуточные оценки – «моя пончик», «мой прыщавенький» – могут очень остро и обидно восприниматься вашим ребенком.

- **Расскажите ребенку про изменения, которые происходят с телом в подростковый период.** Когда он будет знать, почему и как меняется его тело и личность, как о нем правильно заботиться и каких ошибок можно избежать, ему гораздо легче воспринимать себя и нежелательные изменения.

Кроме принятия позиции «на стороне ребенка», родители могут помочь еще и тем, что своевременно смогут посоветовать, как скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства с помощью одежды. Психолог предложила в случае, если ребенок комплексует по поводу худых рук, предложить ему заняться каким-то видом спорта. Если подросток считает свои ноги полными – предложить оптимальную длину юбки, скрывающую недостаток, чтобы ребенок не чувствовал себя дискомфортно, надевая эту вещь.

Что можно предпринять?

1. Похвала и комплименты

В нашей родительской культуре как-то больше принято критиковать и обращать внимание на то, что не так. А всё хорошее воспринимается как должное. И это бесполезно для самооценки ребёнка



и подростка. Ищите поводы, чтобы выразить свое удовольствие и восхищение (или хотя бы интерес) от того, что делает ваш подросток. «Крутую укладку сегодня сделала!», «Тебе так идёт эта блузка!», «Я слышала, как ты разучивал новую песню на гитаре – у тебя классно получается!», «Давай с ребятами на концерт, я так рад, что у тебя есть друзья, которые разделяют твои интересы!» Учтите, что для девочек будет важным мнение папы, а для мальчиков – мамы. И ещё: похвала должна быть искренней и иметь повод. В противном случае, она может быть воспринята как насмешка. Правильно похваленный подросток – спасенные нервы родителей.

2. Сравнение – только с ним самим

Подростки, как и люди любого возраста, постоянно себя сравнивают с окружающими. Причём те, кто не ценит себя, постоянно находят, что у них хуже, чем у других. Помощь родителей в этом случае – направлять мысли в сторону того, что «у каждого есть свои изюминки» и «все люди уникальные». Понимание и принятие собственной индивидуальности – результат нелёгкой, но важной внутренней работы, которой занимается подросток и в которую вы можете внести значительный вклад.

3. Разумные требования, фокус на успехе и спокойное отношение к временным неудачам

Чувствительные и ранимые, подростки, конечно же, хотят соответствовать ожиданиям важных для них людей, но если этих требований слишком много (а лимит сил ограничен), то наступает коллапс. «Сделай уроки, убери комнату, будь вежливым, опять опоздал, ну что ты опять всё не так делаешь» – страшный зверь.

Как помочь ему принять себя таким, какой он есть? Для начала примите тот факт, что подростку о-о-очень сложно: он уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Ему приходится балансировать между этими двумя ролями. И первая задача родителей – страховка, поддержка и принятие изменений, которые происходят ежедневно. Не недооценивайте своё влияние. Даже если дочь или сын грубит в ответ на ваши слова, пусть эта бравада вас не смущает. Подросшие дети нуждаются в вас и мотают на ус все сигналы, которые им посылают родители. Есть пять беспроблемных способов помочь вашему подростку и вам.



ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ И КОНФЛИКТЫ.

Подросток и школа: про учебу и не только

Буллинг, или травля – это агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны одного человека или целой группы лиц. В этой главе постараемся разобраться, что может привести к этой проблеме и что может сделать родитель, чтобы помочь ребенку.



Как понять, что есть проблема?

По ряду следующих признаков родитель может предположить, что ребенок подвергается школьной травле, насилию:

- У ребенка нет школьных друзей, он не проводит свободное время в компании;
- Ребенок часто приносит из школы поврежденные вещи, одежду, канцелярские товары, учебники – а о причинах повреждения говорит неохотно, или отказывается говорить;
- У ребенка появляются царапины, ссадины, синяки – и он избегает говорить о причине их появления;
- Он регулярно ищет поводы не идти в школу (жалуется на простуду, головную боль и т.д.);
- Он отказывается принимать участие в школьных мероприятиях или делает все, чтобы их избежать;
- У ребенка ухудшились показатели по дисциплинам, которые связаны с групповой работой;
- У ребенка постепенно или быстро снизилась успеваемость;
- Ребенок стал сбегать с уроков.

Жертву школьной травли можно распознать по следующим психологическим признакам:

- Ребенок часто выглядит подавленным, печальным;
- Ребенок возвращается из школы в подавленном или раздражительном настроении;
- Он стал более тревожным, уступчивым и осторожным;



- У ребенка появились нервные тики, заикание;
- Он замкнут, необщителен, избегает разговоров о школе и друзьях;
- Он часто критикует себя, задает вопросы о себе (например, «А я правда выгляжу толстой?», «А я правда глупый?») и т. д.).

Существуют основные признаки буллинга, которые не позволяют спутать его с другим видом агрессивного поведения и помогут его распознать. К ним относятся: намеренность, повторяемость и неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).



Какие могут быть роли у участников буллинга?

Если в коллективе началась травля, в нее зачастую включается весь классный коллектив. В буллинге много ролей:

• **ребенок-«жертва»** (объект травли). Чаще всего насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены дети со слабой социализацией, низким эмоциональным интеллектом или находящиеся в конфликте с окружающим (внешним) миром. Такие дети не знают, как подавать себя в обществе и какой реакции от них ждут люди, а иногда они даже не осознают, что над ними смеются, так как не всегда способны отличить обычную шутку от злой.

• **булли** (лидирующие, нападающие – придумывают и возглавляют издевательства),

дети, участвующие в травле (следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле);

свидетели (поддерживающие – дети, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели – дети, которые просто собираются вокруг и смотрят и / или избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону;

• **сочувствующие** – которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер).

наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров);

• **защитники** (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательства, либо успокаивают и поддерживают жертву).



Важно понять, что это может случиться с любой семьёй. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.



Что делать, если ребенок оказался жертвой буллинга?

В случае школьной травли крайне важна комплексная работа.

Первый шаг – доверительный диалог. У многих родителей в этой ситуации появляется чувство стыда, вины, гнева, бессилия, страха. На фоне этих эмоций вместо сочувствия и поддержки родитель пытается игнорировать происходящее или «обвинить жертву», потому что такое решение кажется более удобным.

Например:

Не преувеличивай! Мы все через это проходили, это нормально!

Так почему ты не дал сдачи?!..

Сам виноват, не будь тряпкой!

Ты сама виновата, наверняка неправильно себя ведешь!

Ты слишком мягкая и слабая!

Это крайне плохой подход. Для ребенка родители – наиболее близкие и авторитетные люди. Именно от них он ждет защиты, помощи и поддержки.

Поэтому вместо обвинений и поверхностных советов важно настроить спокойный доверительный диалог. Эти фразы помогут его начать:

Я вижу, что тебе плохо. Я очень люблю тебя и хочу тебе помочь.

Я всегда на твоей стороне и всегда поддержу тебя. Ты можешь честно мне обо всем рассказать. Не бойся – я не сделаю ничего, что бы усугубило ситуацию.

Твои чувства – это важно!

Я тебе верю! Мне очень жаль, что с тобой это произошло!

Это не твоя вина! Ты молодец, что рассказал об этом!

Мы вместе справимся с этой проблемой!

Нельзя бросаться к учителям или обидчикам с криками и угрозами, устраивать прилюдные скандалы! Это лишь усугубит ситуацию – ребенка станут травить и бойкотировать сильнее, но более скрытно.



На этом этапе крайне важно сохранять самообладание и постараться выяснить детали. Свяжитесь с классными руководителями и донесите информацию (если они есть, предоставьте доказательства – например, фото царапин и синяков, скрины комментариев, диктофонная запись измышительств и угроз). Выясните, что известно о конфликте учителям, оцените масштаб травли.

Не замалчивайте и не ждите, что «само пройдет». К решению важно подключать всех участников ситуации: учащихся, педагогов, школьного психолога, родителей. И не бойтесь конфликтов с учителями, родителями, администрацией. Бойтесь за вашего ребенка!

Что в такой ситуации сказать ребенку:

– «С тобой так нельзя!» – запомни это. Тебя нельзя унижать, оскорблять, портить твои вещи, бить тебя. Ты достоин уважения. И если кто-то думает иначе – борись. Но с умом.

Обращаться за помощью – это по-взрослому. Почему? Потому, что по-взрослому – уметь оценивать сложность проблемы. Иногда ты можешь справиться сам – если борьба честная и равная. Но если трое-четверо на одного – это уже грязная игра. Тут нужна помощь, чтобы выровнять силы.

Огромная роль в этой ситуации принадлежит родителям и педагогам. Обеспечьте поддержку ребенка. При этом можно использовать фразы, обеспечивающие доверие в разговоре: «Я тебе верю», «Хорошо, что ты мне об этом сказал», «Это не твоя вина», «Мне жаль, что ты столкнулся с такой ситуацией», «Мы вместе найдем выход».

Надо понимать, что очень часто трудно отличить буллинг от конфликта или единичной драки, поэтому и происходит подмена понятий: родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые явные признаки оставляют без внимания и оставляют для саморазрешения детские стычки.

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком.

Вот фразы, которые помогут вам начать диалог.

- «Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.

- «Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.

- «Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.



- *«Хорошо, что ты мне об этом сказал».* Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.

- *«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».* Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

Если вы узнали, что в вашей школе практикуется травля, нельзя оставаться в стороне и пускать ситуацию на самотёк. Обсудите её с учителями, классным руководителем и другими родителями, постарайтесь найти выход. Поговорите о буллинге со своим ребёнком, объясните, как нужно действовать, если он или другие дети в школе подвергаются издевательствам. Развивайте у ребёнка эмпатию и уважение границ других людей, чтобы он сам не стал агрессором. Старайтесь всегда поддерживать с детьми доверительные отношения, чтобы они смогли вовремя попросить о помощи.

Предложите помощь. Поддержка родителей в этом случае очень важна. Дайте ребёнку понять, что любите его, понимаете, что он нужен. Ни при каких обстоятельствах не позволяйте школьнику думать, что это он виноват в том, что его достали ученики из его класса. Виноваты они и только они. Это им захотелось самоутвердиться за его счёт, возможно, отыграться за свои комплексы, это они придумывают обидные прозвища, забирают вещи или даже бьют. Люди, пытающиеся высмеять слабость других, и сами чувствуют себя в чём-то слабыми и боятся, что их в этом уличат.



Подросток сообщает о том, что над его внешностью смеются в школе

В подростковом возрасте, для ребенка становится очень важным мнение сверстников. Поэтому именно какие-то негативные замечания с их стороны будут сильно влиять. Например, одноклассник пошутил неудачно, что руки как спички, и подросток начинает стесняться носить определенную одежду. И именно в этот момент важна поддержка со стороны родителей. Для подростка же недостатки его внешности (а лучше сказать особенности), видятся гротескно, в буквальном смысле уродствами. И такое восприятие очень мешает ребенку в общении со сверстниками, противоположным полом, создает сложности социализации.

Неумение отстаивать собственное мнение приводит к тому, что подростки во многом опираются на коллективное мнение, иногда формируемое лидерами группы, а иногда возникшее случайно, просто как



недоразумение. Одна не очень остроумная шутка – и вот уже Маша превращается в «Носуху» или «Толстуху», а Вася – в «Кабана» или «Скелет».

Есть некоторые признаки, по которым можно догадаться о не лучших отношениях его со сверстниками:

- Ребёнок стал учиться хуже, отказывается посещать занятия, ищет предлоги, чтобы остаться дома, или идёт гулять вместо школы;
- Стал замкнутым, не делится своими радостями и проблемами;
- Настроение портится в обычные дни, но становится лучше в выходные, когда не нужно идти в школу;
- Часто появляется недомогание – например, болит живот или голова, ребёнок может использовать это как предлог не идти на занятия, либо плохо себя чувствует на самом деле. Могут появиться такие симптомы, как ночные кошмары, заикание, энурез.

Наблюдайте за его внешним видом и состоянием его личных вещей: если замечены признаки побоев, например, синяки, или вещи часто оказываются испорчены или украдены, это тоже признак травли со стороны одноклассников.

Не обязательно, чтобы присутствовало всё перечисленное сразу. Даже одного признака достаточно, чтобы понять, что с ребёнком что-то не так. Поговорите с ним и попытайтесь выяснить, не насмеются ли над ним в классе.

Если над ним смеются, как ему кажется, из-за детали внешности, которая вызывает у него комплексы, объясните, что она здесь ни при чём. В самом деле, таким детям не так уж важна внешность: они ищут неуверенного в себе человека, а, например, полнота или шрам – дополнительный повод, унижают не за это, а потому, что хочется за счёт кого-то самоутвердиться. Причину могут найти любую: учиться лучше или хуже других, не так выглядит, ведёт себя, одевается, не ту музыку слушает – что угодно, вплоть до необычного имени или фамилии.



Как научить подростка решать конфликтные ситуации?

Многие взрослые этого не умеют. Часто мешают личностные качества, к примеру, одни люди чаще попадают в конфликтные ситуации, чем другие. Если они сами обычно провоцируют развитие конфликта,



то такое качество характера называется конфликтностью. И тогда можно сказать, что у человека повышен уровень агрессивности. Но и слишком низкий уровень агрессивности тоже может приводить к тому же эффекту – человек не может защитить себя.

Конфликты являются частью жизни. Независимо от того, научили ли вы подростка избегать конфликтов, он обязательно столкнется с ними в реальности. Конфликт может возникнуть в семье, с братьями, сестрами и родителями, с друзьями и с обществом в целом. Но есть то, что нужно обязательно объяснить подростку – конфликт не всегда дает отрицательный опыт. Помните: конфликт может привести к изменениям, позитивным изменениям!

Последствия конфликтов. Когда дело доходит до конфликта, без набора необходимых навыков подросток может попасть в сложную ситуацию. Дома неразрешенные конфликты могут привести к обострению отношений. За пределами семьи конфликты приводят к разбитой дружбе, наказаниям за плохое поведение (в школе) и даже насилию!



Обучение подростков навыкам разрешения конфликтов

Помочь ребенку эффективно преодолевать негативные моменты и ориентироваться в жизни – это часть ваших родительских обязанностей. С раннего возраста начните обучать его простым и действенным способам управления конфликтами. Возможно, ребенок не поблагодарит вас за это сегодня, но вы сможете гордиться хорошо проделанной работой!

Познакомьте подростка со следующими «заповедями» урегулирования конфликтов.

- **Заповедь 1.** Конфликт – это реальность, убежать от него не получится, игра в прятки не решит проблему.

- **Заповедь 2.** Проблема не исчезнет только по твоему желанию. Не притворяйся и не надевай маску. Прятать свои чувства – не самый лучший вариант.

- **Заповедь 3.** Учись бороться с проблемой, а не с человеком. Конфликт возникает из-за спорного вопроса (сложной ситуации), а не из-за человека. Не переходи на личности.

- **Заповедь 4.** проявляй уважение. Прислушивайся к другому человеку. Слушай внимательно. Слушать родителей или учителей иногда скучно, но абстрагирование не решает проблем.



• **Заповедь 5.** Будь ассертивным* – демонстрируй вежливую настойчивость. При решении конфликтов не нужно проявлять ни пассивность, ни агрессию. Быть ассертивным – это значит выражать свое мнение уверенно и спокойно, испытывая уважение как к себе, так и к оппоненту.

• **Заповедь 6.** Учись договариваться. Это самый важный навык, который следует приобрести. Умение договариваться пригодится тебе в долгосрочной перспективе.

• **Заповедь 7.** Придерживайся настоящего времени. Не вспоминай прошлые обиды и разногласия. Это еще больше усугубит конфликт.

• **Заповедь 8.** Замалчивание не помогает. Дуться на оппонента так же плохо, как и проявлять к нему агрессию – проблема останется нерешенной. Обсуждай ее.

• **Заповедь 9.** Будь понимающим. Попробуй поставить себя на место другого человека. Не занимай оборонительную позицию и внимательно анализируй ситуацию с различных точек зрения.

• **Заповедь 10.** Научись извиняться. Встань перед зеркалом и тренируйся, если это необходимо! Если ты не прав, прими это, от этого ты не станешь «слабаком». Наоборот, только сильный человек может сказать «извини». Это простое слово творит чудеса, попробуй!

Перечисленные навыки, представленные в виде заповедей, помогут подростку не только решать конфликты, но пригодятся в жизни в целом. Подростки упрямы, и если вы начнете терять терпение, просто сделайте глубокий вдох. Помните, что вы тоже когда-то были подростком. Обучение разрешению конфликтов в подростковом возрасте поначалу превращает детей в бунтарей, и вы как родитель должны быть рядом с ними. Присутствуйте, будьте в курсе того, что происходит в жизни ребенка, но делайте это с уважением к их личному пространству. Гормоны со временем утихнут, просто постарайтесь не позволить им оставить неизгладимый след в жизни вашего ребенка!

Чтобы ребёнок приобрёл нужный опыт общения с людьми и миром, ему нужно научиться разрешать конфликтные ситуации. Конечно, на определённом этапе развития за него это могут сделать родители, но в дальнейшем он должен сам находить выход из острой ситуации.

Основные пути разрешения конфликта, доступные детям:

1. Соперничество. Если ребёнок выбирает эту стратегию, значит, он до конца будет отстаивать свои интересы всеми доступными ему средствами, не исключая применение физической силы.

2. Уход от конфликта. Школьник или подросток отказывается вступать в диалог с обидчиком, не стремится дать отпор.



3. Компромисс. Путь компромисса предполагает стремление договориться с соперником, порой с помощью обмана и лести.

4. Сглаживание конфликта. Ребёнок жертвует своими интересами в пользу соперника (отдаёт свою игрушку или сладости, даёт списать домашнее задание).

5. Разрыв отношений. Это прекращение всяческого общения с соперником, демонстрация ему глубокой обиды и неприязни. Такая стратегия часто используют дети дошкольного возраста.

6. Сотрудничество. Путь сотрудничества с обидчиком требует от ребёнка высокой поведенческой культуры и развитых коммуникативных навыков. Это стратегия предполагает переговоры, совместный поиск решений и конструктивное разрешение конфликта.

Задача родителей – рассказать ребёнку обо всех путях выхода из конфликтной ситуации и обсудить их. Выбор определённой стратегии поведения во многом будет зависеть и от самой ситуации, и от способности ребёнка оценить грозящую ему опасность. Глупо и небезопасно будет первокласснику защищать своё имущество или применять физическую силу, если на него в подъезде нападут хулиганы. Но в то же время стоит дать отпор соседскому мальчишке, вымогающему деньги у тех, кто младше. Если ребёнок сам не может этого сделать, он должен обязательно рассказать о происходящем взрослым.



ВИРТУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ПОДРОСТКА: запрещать или регулировать?

Многие из нас понимают, что виртуальная жизнь подростка сопряжена с угрозами и рисками. Но если ребенок находится дома, спокойно сидит за компьютером – у нас может возникнуть иллюзия безопасности, мы можем упустить из внимания важные вещи. Иногда наоборот – родителей чрезмерно беспокоит то, что происходит в сети, возникает желание оградить ребенка от возможных угроз путем запретов. В главе мы узнаем, на что действительно стоит обращать внимание, как понять, что виртуальная жизнь подростка стала проблемой.

Давайте спросим себя:

1. Знаем ли мы, чем увлекается, интересуется наш ребенок?
2. Есть ли у нас общие с ребенком увлечения?
3. Знаем ли мы, что сильно огорчает и радует ребенка?



4. Бывают ли у ребенка резкие перепады настроения?
5. Знаем ли мы, сколько времени в день проводит ребенок в Интернете?
6. Ограничиваем ли время, которое ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?
7. Установлен ли «Родительский контроль» на домашнем компьютере?
8. Знаем ли мы, на какие сайты чаще всего «заходит» ребенок?
9. Является ли ребенок участником каких-либо групп и сообществ в Интернете?
10. Уверены ли мы, что эти группа или сообщество безопасны?

Зачем вам отвечать себе на эти вопросы? Чтобы знать, чем увлекается ребенок, в каких группах в социальных сетях он состоит, какие сайты он посещает, с кем общается и т. д.

Насколько вы «знакомы» со своим ребенком?

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Ведущей потребностью в подростковом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросток ищет различные сферы и варианты самоутверждения, стремится к нему. Ему важно чувствовать себя значимым. Подросткам свойственно группироваться – входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим. Большое значение они придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать «моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях. У подростка формируется собственная система ценностей. Чтобы её сформировать, подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то чаще всего оказываются требования и ценности взрослых. То есть, формирование ценностей у подростков происходит в форме протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от предлагаемых взрослыми, ценностные ориентиры. Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит «полутон» – подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.



Какие риски существуют в виртуальной среде?

Среди рисков Интернет-среды можно выделить следующие:

1. Контентные риски: материалы, содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику и т. д. Неподходящие контент и материалы, которые могут нанести вред детям и подросткам. К незаконным контентным рискам можно отнести: материалы, которые связаны с религиозной или расовой ненавистью (терроризм, экстремизм), также материалы, представляющие угрозу психическому и физическому здоровью человека (ненависть, агрессивное поведение), материалы, содержащие пропаганду наркотических и других веществ, азартные игры и др.

2. Коммуникационные риски: риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других пользователей. Риски могут быть абсолютно разными, например, незаконные контакты (груминг), киберпреследования, кибербуллинг и другие. Это распространено в различных мессенджерах (например, Skype), социальных сетях, сайтах знакомств, форумах, блогах и так далее.

3. Электронные (кибер-) риски: возможность столкнуться с похищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, хищение персональной информации с целью кибер-мошенничества и т. д. При передаче личной информации через Интернет, есть вероятность, что она может быть перехвачена злоумышленниками и использована в противозаконных целях. Поэтому важно быть осторожным и не делиться своими конфиденциальными данными на ненадежных сайтах. Некоторые злоумышленники создают вредоносное программное обеспечение, которое может повредить компьютер и украсть личные данные. Также существует много различных мошеннических схем, таких как фишинг и скам, которые могут привести к финансовым потерям или краже денег с банковского счета.

4. Интернет-зависимость: навязчивое желание войти в Интернет и невозможность выйти из Интернета, патологическая, непреодолима тяга к Интернету, оказывающая пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, или психологическую сферы деятельности.

Интернет может воздействовать на детей и подростков, вызывая при этом психические проблемы, связанные с влиянием информации на личность: у детей ухудшается память; нарушается сон; ребенок заметно хуже занимается на уроках в школе, ему трудно сосредоточиться; у ребенка можно заметить повышенную эмоциональность, нервозность, чувствительность.



Стоит отметить, что несовершеннолетние сталкиваются с рядом внутренних и внешних угроз, которые могут оказывать негативное влияние на их психологическое здоровье и разрушать их психологическую безопасность.

Внутренние угрозы:

- эмоциональные и психологические проблемы,
- снижение уровня критического мышления,
- низкий уровень жизнестойкости личности,
- снижение стрессоустойчивости,
- наличие психических расстройств и суицидальные тенденции,
- высокий уровень восприимчивости к различным информационным воздействиям и т. д.

Внешние угрозы:

- цифровая зависимость – избыточное потребление цифрового контента в Интернете и социальных сетях;
- контент для взрослых – материалы, предназначенные только для лиц старше 18 лет, содержащие порнографические и иные материалы;
- потеря личной конфиденциальности – сбор и утечка информации; подростки могут быть жертвами фишинга, вредоносных программ и нарушений конфиденциальности;
- риски, связанные с онлайн-играми – многие игры позволяют взаимодействовать с другими игроками через онлайн-чаты. Это может привести к контактам с агрессивными или нежелательными личностями;
- опасные контакты – общение с мошенниками, вымогателями, онлайн-грумерами и т. д.
- фейковые новости как инструмент информационной войны.



С какими видами мошенничества может столкнуться ребенок?

Признаки интернет-мошенничества бывает непросто распознать даже взрослым. Совершать противоправные действия в сети преступники могут как через Интернет, так и через локальное подключение.

Возможные схемы мошенничества:

1. **Фишинг** (получение доступа к логинам, паролям, банковским данным). Мошенники организуют рассылку сообщений якобы от имени банка со ссылками на поддельные страницы официальных



сайтов. Вводя свои персональные данные (номера банковских карт, логины, пароли), жертва неосознанно передает конфиденциальную информацию мошенникам. А те, в свою очередь, используют сведения для завладения денежными средствами.

2. Поддельные Интернет-магазины. В Интернете существует большое количество поддельных магазинов, недобросовестных продавцов и лжепредпринимателей, которые могут обмануть, не предоставить товар или завладеть персональными данными для мошеннических действий.

3. Сборы средств на «благотворительность».

В социальных сетях все шире распространяется практика сбора средств на лечение, питание, покупку медикаментов и оборудование, помощь в трудной жизненной ситуации как для людей, так и для животных. Желание помочь – очень благородный порыв, но лучше убедиться, что эта помощь достигнет адресата. Злоумышленники могут симитировать официальную страницу по сбору средств для благотворительных целей, указав при этом свой расчетный счет. Часто это происходит во время ликвидаций последствий аварий и катастроф, терактов с большим количеством пострадавших: люди торопятся оказать помощь нуждающимся, не тратят времени на проверку информации, а потому иногда переводят деньги мошенникам.

4. Вирусный контент.

Меняет или полностью блокирует доступ к персональному компьютеру. В такой ситуации пользователю часто приходит требование осуществить перевод или отправить СМС на предлагаемый номер для восстановления пароля. В других случаях компьютер может подвергнуться заражению «трояном», который делает доступными для злоумышленников личные данные.

5. Информация о легком заработке.

Сейчас в Сети набирают популярность объявления о легком о высоком заработке для подростков. Зачастую такая работа связана с вовлечением подростков в мошеннические или преступные схемы. Как правило, речь идет о распространении наркотических средств: подростки делают «закладки» в назначенных куратором местах, а затем их забирают клиенты. Стоимость такой подработки для школьников весьма привлекательна – от 60 000 до 160 000 рублей. Нередко ребята соглашались, не догадываясь о характере доставляемого товара. Но иногда желание заработать перевешивает здравый смысл, и некоторые подростки соглашались участвовать в распространении наркотиков, рассчитывая остаться безнаказанными.



Недостоверная информация и deepfake

Большинству подростков сложно оценивать сайты с точки зрения достоверности информации.

Недостоверная информация может содержаться не только на информационных сайтах. Ежедневно в социальных сетях подростки видят фотографии дорогостоящего отдыха, красивых мест, брендовых вещей. Пользователи соцсетей показывают только лучшие стороны своей жизни, самые яркие ее моменты. Подобный контент формирует у подростков искаженное впечатление об успешности.

В последние годы в Сети набирает популярность такое явление, как deepfake – поддельное видео, созданное компьютерным алгоритмом из большого числа изображений одного человека. Это управляемый искусственным интеллектом механизм замещения на видео лица одного человека лицом другого человека. При этом «дипфейк» – уже устоявшееся явление, примеры замены лиц можно встретить в сюжетах различных кинофильмах. Процесс создания deepfake в настоящее время является очень дорогостоящим, кроме того, для действительно качественного копирования целевой модели необходимо большое количество фотоснимков (более 2-3 тысяч). Сейчас не каждый сможет позволить себе воспользоваться этой технологией, но в будущем наличие в Сети большого количества ваших фотографий может стать базой для создания такого ложного видео.



Что такое кибербуллинг?

Кибербуллинг – это травля в цифровом пространстве, то есть в интернете. Это могут быть оскорбления и злые шутки в сообщениях или в комментариях, публикация личной информации (например, вашего адреса, номера телефона, интимных фотографий), посты с угрозами.

Форм онлайн-травли достаточно много, но вот примеры основных:

- **Бойкот** – игнорирование жертвы в соцсетях или обрывание связи с ней. Пример: одноклассники удалили ребёнка из чата класса, он становится оторван от новостей, совместных планов, мероприятий.

- **Домогательство** – когда агрессор регулярно угрожает жертве в интернете, задаёт неприятные, личные вопросы или шантажирует. Пример: парень, которому отказали в знакомстве, пишет девушке на разных платформах, что знает её адрес, придёт к ней и всё равно заставит её с ним общаться.



- **Троллинг** – высмеивание при помощи оскорблений. Пример: подростки сделали из неудачной фотографии приятеля обидный мем.

- **Аутинг** – публикация личной информации без разрешения её владельца. Пример: вы поссорились с другом, и он выложил ваш номер телефона с просьбой закидать вас оскорблениями.

- **Диссинг** – также публикация личной информации, но той, которая может навредить репутации жертвы или разрушить её. Пример: парень ради мести выкладывает интимные фотографии бывшей девушки.

Часто становятся известными истории школьников, над которыми издеваются одноклассники, которым оставляют много оскорбительных комментариев.



Что такое онлайн-груминг?

Онлайн-груминг – криминальная онлайн-активность по установлению дружеских отношений и эмоциональной связи с ребенком или подростком для завоевания его доверия с целью сексуальной эксплуатации.

После установления контакта и доверия процесс может начинаться с отправки эротических изображений для «нормализации» обсуждения сексуальных тем, а затем нередко происходит переход к просьбам о позировании в обнаженном виде и каких-либо сексуальных действиях на веб-камеру. Онлайн-груминг может происходить с помощью различных цифровых технологий и платформ: социальные сети, игровые сайты, электронная почта, мессенджеры, форумы и чаты.

Таким образом, подростки, проводящие много времени в Интернете, сталкиваются с рисками и угрозами, которые могут оказать негативное влияние на их физическое и психическое здоровье. Необходимо обеспечить им безопасное и осознанное поведение в онлайн пространстве, обучая правилам Интернет-безопасности и поддерживая открытый диалог о том, какие опасности могут поджидать их в сети. Подростки должны быть осведомлены о том, как защитить свою личную информацию, обращать внимание на откровенный контент и недопустимое поведение в интернете, а также общаться со взрослыми в случае возникновения проблем. Важно помнить, что интернет может быть полезным и познавательным инструментом, но только при правильном использовании и соблюдении мер предосторожности.



Виртуальная жизнь подростка: ликбез для родителей

Что подростки делают в сети, помимо игры? – конечно же, общаются.

Познакомимся с некоторыми популярными платформами:

1. **TikTok.** Особенностью TikTok является возможность снимать реакцию на видеоролик посредством создания виртуального экрана. TikTok стал популярным среди блогеров, потому что в нём есть удобные инструменты для создания видеороликов. Ещё в TikTok можно привлекать аудиторию без вложений и монетизировать контент. На данной платформе можно не только снимать ролики, но и делиться ими с друзьями, комментировать видео и находить новые знакомства.

2. **WhatsApp.** Один из самых известных и востребованных у молодежи мессенджеров – платформа мгновенного обмена сообщениями WhatsApp (принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ). Со временем он расширил свои функции, превратившись, по сути, в соцсеть. Здесь молодежь и люди более старшего возраста могут не только общаться приватно, но и создавать групповые чаты, делиться фотографиями и видеозаписями. Для того чтобы начать пользоваться WhatsApp, нужно установить приложение на телефон и зарегистрироваться.

3. **Telegram.** Этот мессенджер с функциями соцсети, также популярный у молодежи, представляет собой систему мгновенного обмена текстовыми и голосовыми сообщениями, которая позволяет также пользователям делиться стикерами, фото- и видеоконтентом, а также различными файлами. Кроме того, здесь можно совершать аудио- и видеозвонки, организовывать конференции и прямые эфиры. Для пользования Telegram необходимо скачать приложение на мобильное устройство.

4. **Discord.** Эта бесплатная платформа предназначена для обмена текстовыми, аудио- и видеосообщениями. Она особенно популярна среди молодежи, увлекающейся компьютерными играми, поскольку здесь имеется возможность общаться в режиме конференции.

В Discord можно совершать звонки, записывать аудио- и текстовые сообщения, при этом можно общаться как одновременно всем членам командной игры, так и в личных чатах.



Что движет ребенком, который много времени проводит в социальных сетях?

Причин много. Вот некоторые из них:

- Желание общаться. Здесь подросток имеет возможность контактировать с единомышленниками со всего мира, высказывать свои мысли, открыто обсуждать темы, на которые стесняется говорить с родителями;
- Подростки желают быть в курсе обсуждаемых событий и переживают, если пропустят что-то важное и значимое. Выделяться из толпы в подростковом возрасте опасно: можно легко стать причиной злых насмешек и шуток;
- Подросток имеет возможность быть самим собой или тем, кем хочет. В соцсетях можно создать любой образ, поставить понравившееся фото (возможно, не свое), изменить дату рождения. Никто никого не ограничивает, не навязывает свои нормы и не заставляет жить по правилам. Возможность заблокировать любого человека дает ощущение свободы выбора, которого очень не хватает в реальной жизни.
- Подросткам необходимо слышать, что они правы, им нужны одобрение и поддержка. Темпы нашей жизни настолько быстры, что мы не всегда уделяем собственным детям достаточно внимания, и они не получают от нас одобрения, а каждый лайк, приносит ребенку свою долю серотонина.
- Подростки очень часто недовольны своей внешностью, особенно это касается девочек. А соцсети дают возможность почувствовать свою индивидуальность, получить слова одобрения, комплименты под фото или видео, за счет чего повышается самооценка.
- Подросток создает свой идеальный мир. Оформляя страничку в соцсети, он получает «коллаж» самых ярких моментов жизни, выбирая события на свое усмотрение.
- Социальные сети дают подростку реальные инструменты для первого заработка.



Что такое цифровая личность?

Подросток размещает свои фотографии и видео в социальных сетях, добавляет или удаляет друзей, подписывается на интересующие его каналы, делает покупки, ищет информацию, вводит данные для до-



ступа к информационным системам. Технологии больших данных позволяют проанализировать эту информацию и составить полное представление о наших желаниях, слабостях и возможностях.

Цифровая личность – это совокупность всех данных, которые характеризуют человека в интернете: его имя, фамилия, дата рождения, адрес, номер телефона, электронная почта, пароли, социальные сети, банковские счета, кредитные карты, медицинские записи и т.д. Эта информация может быть использована для разных целей: от регистрации на сайтах и получения услуг до идентификации личности и подтверждения прав.

Цифровая личность – это набор очень ценной информации. А значит, она может стать желанной добычей для хакеров. Им уже недостаточно получить доступ к логинам и паролям. Полный набор персональных данных человека стоит значительно больше. Украд цифровую личность, они могут её использовать для шантажа или в мошеннических целях.

Цифровая личность может быть похищена двумя основными способами: данные жертвы оказываются раскрытыми в результате действий со стороны злоумышленников или жертвы раскрывают свои данные самостоятельно.

В первом случае преступники используют различные технические и социальные инструменты для получения доступа к чужим данным. Например:

- *Скимминг* – это метод копирования данных с магнитной полосы или чипа банковских карт с помощью специальных устройств, которые устанавливаются на банкоматах, терминалах или других местах, где происходит оплата картой.

- *Спайвар* – это вредоносное программное обеспечение, которое устанавливается на компьютер или смартфон жертвы и перехватывает ее данные, такие как пароли, номера карт, история посещения сайтов и т.д.

- *Хакинг* – это проникновение в чужие компьютерные системы или сети с целью получения доступа к данным, которые хранятся на них или передаются по ним.

- *Дампинг* – это метод кражи данных с помощью просеивания мусора в поисках выброшенных документов, квитанций, счетов и других бумаг, содержащих личную информацию.

Во втором случае жертвы сами делятся своими данными с третьими лицами, не подозревая о возможных рисках. Например:



- Регистрация на незнакомых или подозрительных сайтах, которые могут быть созданы для сбора данных или распространения вредоносного ПО.

- Использование одинаковых или слабых паролей для разных аккаунтов, которые могут быть легко подобраны или угаданы.

- Публикация личной информации в открытом доступе в социальных сетях, блогах, форумах и т.д., что может привлечь внимание злоумышленников или стать источником для составления профиля жертвы.

- Передача своих данных по телефону, электронной почте или мессенджерам незнакомым людям или организациям, которые могут выдавать себя за кого-то другого или предлагать выгодные предложения.

Кража цифровой личности – это реальная и опасная угроза в современном мире, которая может привести к серьезным последствиям для жертвы и ее близких. Поэтому важно знать, как происходит кража цифровой личности, какие виды кражи цифровой личности существуют и как защитить свою цифровую личность от похищения.



Самовыражение подростка в Интернете

Самовыражение подростка в интернете становится все более популярным и значимым в современном мире. Интернет предоставляет подросткам возможность выразить свои мысли, чувства и идеи через социальные сети, блоги, видео и фотографии.

В узком смысле, самопрезентация – это акт самовыражения и поведения человека, направленный на то, чтобы создать благоприятное впечатление или впечатление, соответствующее чьим-либо идеалам. Самопрезентация в этом случае рассматривается как умение подростка подать себя в новой для него обстановке, в новых условиях пребывания, в новом окружении. Слова «сам», «само» употребляются для придания особой важности личной деятельности. Виртуальный способ взаимодействия все больше распространяется среди подрастающего поколения, что естественным образом меняет их мировосприятие, в том числе отношение к собственному «Я». Самопрезентация в рамках социальных сетей, может коррелировать с такими аспектами самосознания, как «Я-Идеальное» и «Я-Реальное». Самопрезентация в социальных сетях играет немаловажную роль. Стиль самопрезентации личности пользователя в социальной сети определяется особенностями его «Я-концепции»; особенности «Я-концепции» субъекта взаимосвязаны со всеми аспектами пользования социальной сетью.



Пользователь социальной сети представляет другим пользователям (круг которых он может контролировать) какие-либо особенности своего Я-образа посредством разнообразных опций социальных сетей (аватар, фотографии, статус, личная информация, членство в группах, репосты и др.). Виртуальная самопрезентация решает проблемы дефицита реальной самопрезентации.

С помощью чего подросток может самовыражаться в Интернете:

1. **Видеоблогинг.** Видеоблог – это видеоконтент в сети Интернет, для которого характерна периодичность выхода и ассоциация с определенным лицом или группой лиц – видеоблогером (видеоблогерами). Видеоблог может быть личным, рекламным, коллективным.

2. **Создание селфи.** Селфи – разновидность автопортрета, созданного с помощью фотоаппарата, иногда при помощи зеркала, монопода или автоспуска. Виды селфи-фотографий постоянно развиваются, появляются такие типы изображения, как «лифтолук» (снимок, сделанный при помощи зеркала в лифте), «басселфи» (фото в ванной), «релфи» (фотография с любимым человеком), «фелфи» (селфи с питомцем), «дакфейс» (селфи с надутыми губами – «утиные губки») и др.

3. **Блог.** Блог – это личный сайт пользователя, доступный общественному просмотру и состоящий из регулярно обновляемых записей, изображений и мультимедиа, предполагающий полемику читателя с автором. По авторскому составу блоги могут быть личными, групповыми или общественными (открытыми), по содержанию – тематическими или общими.

Виртуальная жизнь подростка представляет собой комплексный мир, в котором они могут общаться, изучать, играть и создавать. Однако важно помнить, что виртуальная жизнь не должна заменять настоящие отношения и контакты. Подросткам следует уметь находить баланс между виртуальным и реальным миром, а также быть внимательными к своей безопасности и эмоциональному благополучию.

Использование технологий и социальных сетей может быть полезным инструментом для самовыражения, общения и развития, но важно уметь ограничивать время, проведенное в виртуальной среде, и уделять внимание реальным жизненным аспектам. Важно помнить, что виртуальный мир не всегда отражает реальность и может воздействовать на эмоциональное состояние подростка.

Таким образом, виртуальная жизнь может быть полезным и интересным аспектом жизни подростка, но требует осторожности, здравого смысла и баланса для поддержания здорового развития и самочувствия.



Как повлиять на чрезмерную увлечённость компьютерными играми?

Расскажите о вреде привычки. Только не как на скучной лекции, не нужно читать мораль. Да, постоянные игры за компьютером имеют ужасные последствия, но подросток, в силу неопытности, этого не осознает.

➤ Ваша речь должна звучать максимально убедительно, запугивайте аргументировано: *«Испортится осанка, страдает зрение, сидячий образ жизни ухудшает работу сердца, и организма в целом, игры отнимают все твое бесценное время, ты не даешь познакомиться с тобой людям, ведь сидишь дома».*

➤ Метод замены. Меняем губительные привычки, на полезные. Придумайте, как плодотворно занять время тинейджера. Вспомните, что ему нравится больше всего, где смог бы себя проявить. Спортивные секции, танцы, групповые занятия по английскому, курсы по робототехнике – не оставят времени на плохие увлечения. К тому же, они постепенно сменяют его круг интересов и общения.

➤ Меньше стрессов. Зачастую, нехорошие привычки провоцирует нервная обстановка дома, напряженная в школе, среди друзей. Создайте дома уютную атмосферу. Будьте готовы выслушать невзгоды ребенка. Порой, этого уже достаточно. Постарайтесь найти решения, дать ответы на волнующие вопросы. Тогда, ему не придется искать их в Интернете от незнакомых людей или находить утешение в табаке или спиртном.

➤ Компромисс, не путаем с шантажом. Предложите, ограничить время в Интернете/играх до 40 мин. в день. Тогда в конце недели поедите в аквапарк, каток, лес, парк. Не предлагайте денежные вознаграждения. Тогда ребенок будет манипулировать вами: если не дадите, я начну опять.

➤ Лучше всего постараться перестроить общение с ребенком на новый уровень. Подростковый возраст проявляется ещё и в том, что дети начинают ощущать себя взрослыми и самостоятельными. Так позвольте быть таким, какой он есть, доверив самостоятельно нести ответственность за свою успеваемость (*«Мы не будем принимать никаких мер в отношении твоего чрезмерного общения в сети с друзьями, если оно не будет отрицательно влиять на учёбу»*).

➤ Предоставьте возможность самому научиться управлять своим временем, используя расписания, напоминки и т. д. И даже если сначала это будет сложно, не нужно пытаться все исправить.



Дайте возможность, как взрослому и ответственному человеку, ошибаться, а затем осознавать и исправлять свои ошибки. В этом и есть смысл взросления.



ПОДРОСТКОВЫЙ БУНТ: можно ли взрослеть без сигарет и алкоголя?

Вредные привычки – страх многих родителей. Попробуем разобраться, почему это происходит и как этого избежать.



Вейпинг. Как отучить от курения?

Одна из проблем, связанных с вейпингом, заключается в том, что подростки слышат, что это не так опасно здоровью, как курение сигарет, и думают, что это не вредно. Популярно мнение, что при таком виде курения люди вдыхают в основном ароматизаторы в водяном паре. Вейпинг плавно подводит детей к мысли о безопасности курения в целом.

Нужно попробовать договориться с ребенком. Но надо понимать, что эта затея требует сил, терпения, времени и устойчивости.



Что делать?

В первую очередь вы должны понять, что крики и ругательства на подростков действуют угнетающе, и так доверительного общения не получится. Ребенок просто согласится с вами, но поступит по-своему. Ваша задача – установить мягкие, доверительные отношения, которые помогут открыто поговорить и выявить, возможно, причины интереса к вейпу.

Родителю стоит начать диалог с ребенком, акцентируя внимание не на вреде курения, а на своих личных переживаниях по поводу того, что подросток курит. Отец или мать могут рассказать о собственных тревоге, страхе, бессилии, злости – именно в таких выражениях!

В первую очередь, вы должны узнать о вейпинге все! Специалисты советуют начать с самообразования, чтобы родители знали предмет разговора, и использовать любопытство самих подростков.



Самое главное – вести диалог, так как категоричные заявления типа «Это тебе вредно» просто заканчивают разговор, не давая ему начаться. Стоит начинать с общих вопросов, например, многие ли дети в классе знают, что такое вейп. Дальше можно уточнить, какие вкусы популярны, и перейти к опыту самого подростка, уточняя, что он знает о вейпинге.

Необходимо **проанализировать** возможные причины курения подростка самостоятельно или в разговоре с ним. Акцентировать внимание не на осуждении, а о принятии решения о том, что это не стоит делать. Родители должны постараться донести до своего чада, что отстаивать свою точку зрения и иметь цель в своей жизни – довольно важное качество в жизни каждого человека. Ребенку не следует подражать своим друзьям и стараться быть похожим на них. Он должен осознать, что должен быть похожим исключительно на себя и быть индивидуальной личностью.



Как понять, что подросток употребляет наркотические вещества?

Оперативно выявить возникновение проблем с наркотиками у ребенка может быть непросто, однако существуют определенные проявления развития такого патологического пристрастия.

Родителям следует насторожиться, когда присутствует несколько из следующих признаков (5 и больше из различных групп):

Физиологические признаки:

- кожа становится бледной или краснеет;
- расширение либо сужение зрачков, покрасневшие либо мутные глаза;
- несвязная, медленная либо ускоренная речь;
- аппетит ухудшается, человек худеет либо чрезмерно употребляет пищу;
- появление хронического кашля;
- у ребенка ухудшается координация движений (он пошатывается либо спотыкается);
- внезапно скачет артериальное давление;
- трудности с ЖКТ.

Заметные признаки:

- наличие следов от уколов (в особенности на венах), порезов, синяков;
- бумага, купюры, свернутые в трубочку;



- появление закопченных ложек, фольги;
- капсулы, пузырьки, жестянки;
- упаковки лекарств со снотворным либо успокоительным воздействием;
- папиросы в упаковках сигарет.

Родителям нужно сделать верные выводы с учетом того, что определенные признаки могут возникнуть по иной причине (к примеру, из-за переходного возраста).

Столкнувшись с зависимостью у своих отпрысков, родители часто впадают в отчаяние или избирают неправильную тактику дальнейших действий. В первую очередь им следует знать, как себя вести, куда обратиться и как пресечь возможное развитие пристрастия у ребенка. В специализированном центре вам ответят на все ключевые вопросы, в частности и о том, [от каких факторов зависит цена лечения наркомании](#).

Признаки зависимости поведенческого характера:

- возбуждение без причин, чувство вялости;
- возрастающее безразличие к окружающему;
- ухудшается память, проблемы с концентрацией внимания;
- уходы из дома, пропуск уроков по неизвестным мотивам;
- сложности с тем, чтобы сосредоточиться на чем-либо определенном;
- бессонница либо наоборот – проявления сонливости;
- неадекватное реагирование на критику, частое резкое изменение настроения;
- ребенок избегает общения с окружающими, с теми, с кем ранее был близок;
- ухудшение успеваемости по школьным предметам;
- постоянные просьбы о деньгах;
- исчезновение ценных вещей из дома;
- периодические звонки по телефону, применение жаргона, секретные разговоры;
- изоляция, уход от дел, ранее интересных ребенку;
- вранье, изворотливость, ложь;
- ребенок не хочет отвечать на непосредственные вопросы, старается что-то сочинить;
- неопрятный вид.



Как себя вести?

Предположение, что ребёнок потребляет наркотики, вызывает у родителей сильные отрицательные эмоции, за которыми нередко следуют скоропалительные, необузданные действия, которые могут только усугубить ситуацию.

Прежде всего – не поддаваться панике. Найдите в себе силы для решения ситуации. Криком на ребенка, битьем, угрозами Вы ничего не добьетесь. Беда, которая стала горем для Вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно так же, как Вы раньше относились к другим неприятностям. Найдите смелость признаться себе в том, что Ваш ребёнок болен, и скажите ему о своих подозрениях прямо такими словами: «Мне кажется, что ты принимаешь наркотики».

Как правило, если ребёнок только начал экспериментировать с наркотиком, бывает достаточно одной беседы. В ней Вам необходимо спокойно и доходчиво объяснить, чем чревато употребление наркотиков. Ни в коем случае нельзя использовать тактику запугивания, пытаться силой заставить ребёнка изменить свои взгляды. Так Вы получите только скрытность и недоверие. После этой беседы не выпускайте ребёнка из поля своего зрения. Если Ваша беседа не произвела должного результата, и он продолжает употреблять наркотики, скорее всего ситуация намного серьезнее. Не исключено, что экспериментальный период закончился и Ваш ребёнок уже болен. В этой ситуации Вы должны проявлять хладнокровие, последовательность и жёсткость. Помните, что игра в «друзей» только продлевает агонию!



Инструкция для родителей

Вот примерный текст беседы с Вашим ребёнком, который Вы можете изменить в соответствии с особенностями личности вашего ребёнка. Главное при этом, избегайте бесполезных разъяснений и запугиваний!

«Ты уже взрослый человек, обладатель своей собственной жизни. Ты можешь делать со своей жизнью что хочешь. Мы – твои родители, сожалеем, что твоя жизнь может оборваться из-за наркотиков и готовы оказать тебе любое содействие, любую помощь. Если у тебя есть желание исправить ситуацию, мы поможем. Если нет, то



мы хотели бы напомнить тебе: кроме права самому определять, как жить, у тебя есть ещё и ответственность за себя, свои поступки. Мы заметили тот ущерб, который ты нанёс и себе и нам. У тебя резко ухудшилось здоровье, исчезли друзья, появились проблемы с милицией. Нас тревожат твои неприятности в школе. Мы понимаем, что наркотики стоят очень дорого и нужны тебе постоянно. Ты сейчас не в состоянии честно добывать на них деньги, то есть ты ворует! Ты стал зависеть от людей, которых раньше сам осуждал, из дома пропадают вещи и деньги. За всё это ты несёшь полную ответственность. Кроме того, мы любим тебя и считаем, что не зря дали тебе жизнь. Но это не значит, что мы должны отказаться из-за твоей страсти от своей жизни. Поэтому, мы не можем позволить тебе медленно нас убивать. Если ты склоняешься к наркотикам, мы вынуждены нарушить твою свободу и попытаться вернуть тебя. Либо тебе придётся уйти из семьи. Но мы бы хотели твоего участия в своей собственной судьбе. Нам больно и стыдно идти против своих принципов – применять к себе насилие, но мы идём на это для тебя. Убивать себя мы не позволим!»

Цель этой беседы достигнута уже тогда, когда Ваш ребёнок согласен пойти на консультацию к наркологу. Только профессионал способен оценить, как далеко зашла болезнь Вашего ребёнка, и дать квалифицированную информацию о преодолении зависимости.

Советы, приведенные ниже, помогут родителю реабилитировать подростка.

➤ Ни кричать, не бить, не оскорблять. Это точно не заставит бросить привычку. Ситуация усугубится, «подорвет» ваши взаимоотношения, ребенок станет скрытным.

➤ Поговорите, как со взрослым человеком. Спокойно спросите, почему он курит/пьет алкоголь? От полученного ответа зависит дальнейшая беседа. Поняв, где корень зла, можно с ним бороться. Возможно, у ребенка проблемы с сверстниками: он делает это, чтобы принимали за своего или наоборот, показаться крутым. Подумайте, как решить проблему или сменить круг общения. Бывает, подросток обращается к пагубным занятиям, добиваясь родительского внимания. Тогда рецепт здоровья прост – уделяйте больше времени ребенку: гуляйте, готовьте блюда, ходите в магазины, беседуйте перед сном.



ДЕТСКАЯ ЛОЖЬ

Строить отношения проще в атмосфере открытости и доверия. Многие родители проявляют желание поддерживать с ребенком именно доверительные отношения, поэтому ложь ребенка становится если не крахом, то провалом. В главе узнаем, в чем причина детской лжи и как вести себя родителю.



Что такое детская ложь? Как понять, что вам врут?

Ложь – умышленное сообщение сведений, которые не соответствуют действительности.

Каждая детская ложь должна быть расшифрована и понята взрослыми. Мотивы, по которым дети лгут, не имеют ничего общего с мотивами взрослых людей, они связаны с развитием сознания ребенка. В детской лжи надо различать настоящую ложь от мнимой.

Детская ложь – это проявление детской психики, как защитной реакции из-за боязни быть наказанным или способ привлечения к себе внимания, чтобы казаться лучше, чем ты есть. И главное – это признак недоверия между взрослыми и детьми. Ложь существует там, где есть какая-нибудь опасность.

Ложь ребенка – свидетельство психологических проблем, которые могут быть вызваны недостатком любви или внимания от родителей.

Ребенок использует ложь, как способ привлечения к себе внимания, в связи с тем, что он отвержен кем-то из родителей, или ему так кажется. Ребенок говорит неправду, придумывает друзей и события, которых на самом деле нет, чтобы привлечь к себе внимание, самоутвердиться и отыграться на чужих чувствах. Причиной этому также может послужить собственная неуверенность или недовольство своей настоящей жизнью. Так дети стремятся возместить желаемое с помощью лжи.



Задача взрослых – найти причину подобных мыслей, вернуть доверие ребенка и чаще хвалить его за достижения.

Дети часто лгут от того, что не усвоили языка взрослых: неточно понимают слова, придают им другие значения. Так, ребенок лжет, рассказывая о случившемся, то есть передает факт не так, как происходило, а как он сам эту ситуацию понял. В таких случаях лжи настоящей нет, есть мнимая ложь – ошибка самого ребенка, умственное развитие которого не позволяет видеть вещи такими, какими они видятся взрослому.



Каковы причины детской лжи?

Можно выделить несколько причин детской лжи.

Недоверие ребенка к взрослым. Ребенок лжет, потому что боится, что его накажут за проступок. Этот страх не появляется в душе ребенка беспричинно – в нем виноваты мы, взрослые.

Вторая причина детской лжи – это желания самоутвердиться. Это болезненное желание порой тоже развивается в ребенке из-за антипедагогических отношений к нему взрослых. Это приукрашивание своих черт характера, своих близких, это желание выдавать желаемое за действительное.

Третья причина детской лжи – это откровенная игра, фантазирование на заданную тему и без всякой темы. Если же ребенок 7 лет продолжает хронически лгать, то это может свидетельствовать о каких-то внутренних его проблемах, и может быть, ему даже понадобится помощь детского психолога.

Страх наказания. Ребёнок хочет избежать наказания. Боится, что родители не поймут и осудят.

Страх порицания или ещё бывает: «я боюсь расстроить маму/папу». Родители глубоко переживают все неудачи или просто сложные ситуации в жизни ребёнка. А лет так до 10-11 у детей есть внутренняя задача «быть хорошим», поэтому, чтобы не расстраивать маму с папой и не терять их любовь, а уж тем более не быть «плохим», ребёнок решает вступить на скользкий путь лжи.

Защита личного пространства. Если ребёнку не дают вздохнуть и принять самостоятельное решение, ему приходится обманывать, чтобы сделать так, как хочется ему.

Манипуляция. Часто бывает при противоречащих методах воспитания в семье. «Скажу папе, что мама разрешила» или «Папа запретил, спрошу у бабушки».



Дурной пример. Такой пример могут подавать ребёнку родители, а могут и сверстники. Постарайтесь не обманывать при детях, не просить детей что-то не говорить папе/маме, а уже тем более – врать вместе с вами.

Защита от стрессовых ситуаций. Этот пункт нужно разбирать с каждым ребёнком отдельно, чтобы понять истинный мотив этой лжи. Понимаете, ложь – это сигнал о том, что мы, взрослые, делаем что-то не так, раз наш ребёнок боится довериться нам.

Наиболее частая причина лжи – страх наказания, унижения или порицания.

Здесь важно понять: где, когда было потеряно доверие и безопасность во взаимоотношениях с взрослыми? Соразмерны ли наказания и ограничения с виной? Может ребенка осуждают, когда ему необходима поддержка. Какой бы не была причина детской лжи, прежде чем бранить и наказывать своего ребенка, родителям следует проанализировать свое поведение. Психологи рекомендуют в таких случаях рассказать детям о своих неудачах и переживаниях, о действиях, которые, впоследствии позволили добиться побед и достижений. Это поможет ребенку правдиво искать выход из трудных ситуаций. Родители должны понимать и сочувствовать своим детям, а не держать их в страхе. Такие доверительные отношения помогут ребенку открыться и почувствовать себя защищенным. В дальнейшем это поможет ему стать дружелюбным, гибким, контактным человеком.

Нигде так не лгут дети, как в семье, где родители строги, где часто наказывают детей: там все умственные силы детей уходят на то, чтобы сделать так, как хочется, то есть получить удовольствие, и в то же время не попасть под гнев родителей. Сложная ложь требует сметливости, ума, изворотливости. Есть особый вид лжи – подлаживание, когда распознают слабые стороны человека, на которых потом играют. Подлаживаясь к родителям, дети копируют их. Иногда дети, желая получить что-либо от родителей, фальшивят, льстят, играют на их слабых струнах – это уже ложь политическая, а политика – наука многоумная.

Существуют также несколько признаков, которые могут свидетельствовать, что при разговоре с вами ваш ребенок говорит не правду:

- ребенок может в разговоре повторять за вами последнюю фразу, чтобы выиграть время для того, чтобы придумать правдоподобный ответ;



- у него меняется выражение лица, или появляются не произвольные жесты, например, почесывание носа или брови;
- поскольку ребенок сознает, что поступает неправильно, то может говорить не правду более тихим голосом, или у него меняется тон или темп речи;
- ребенок может пытаться скрыть неправду за пустой болтовней.
- если ребенок по натуре не очень разговорчив, чрезмерная словоохотливость может быть признаком обмана.
- прислушайтесь к словам ребенка, к оговоркам в речи.

В них, он может сказать то, что очень боится сказать. Перепутывания слов может быть, не простой ошибкой речи. В состоянии волнения ребенок много употребляет междометий, лишних слов, например: «Ну... ну я это... м-мне мне...

- можно заметить нервное подёргивание ногой или любые другие ритмичные движения, а руки обычно соприкасаются друг с другом. Ложь выдает и растерянное выражение лица, смущение. И даже если ребенок хорошо держит себя в руках, любой заданный в лоб вопрос на тему, по поводу которой вам лжет, поставит его в тупик, хотя бы на несколько секунд. Пока ребенок будет сочинять уместный вариант ответа, вы можете легко увидеть на его лице растерянность.



Если вы уличили ребенка во вранье...

Причины того, что ребёнок начинает лгать родителям, безобидными или незначимыми назвать никак нельзя. Ваш ребенок фантазирует и выдаёт эти фантазии за действительность? Или он говорит неправду, пытаясь скрыть некоторые свои действия и поступки от вашего бдительного внимания? Как отучить ребёнка врать? Не спешите обличать ребенка и наказывать. Ведь, если подойти к проблеме с точки зрения психологов, то, скорее, воспитательную работу нужно проводить, сначала, с самими родителями. Чтобы они ошибочно не начали бороться со следствием, коим, по сути своей, ложь и является. Но попытались разобраться в причинах, побуждающих детей прибегать к столь непопулярному способу выхода из некомфортных для них ситуаций.

Как бы печально для вас это ни звучало, но то, что малыш начал вам врать, говорит о кризисе доверия в ваших отношениях. И искать пути выхода из этого кризиса нужно именно вам, родителям, как более опытным, уравновешенным, авторитетным.



Не спешите обличать ребенка во лжи и ругать его за **неприемлемое поведение**. Попробуйте понять, почему у крохи возникла необходимость сказать вам неправду. Ведь, зачастую, причины детской лжи совсем не те, которые видимы вам при поверхностном рассмотрении.

Боясь в очередной раз увидеть его в ваших глазах, боясь потерять вашу любовь, он, совершив что-то, что, как уверен кроха, повлечёт за собой это самое неодобрение, как спасение, как защиту, использует ложь. Как не допустить, чтобы ложь, какими бы ни были её причины, не вошла в привычку, не стала нормой для малыша?

Как поступать родителям в подобных обстоятельствах?

1. Присядьте рядом с ребенком так, чтобы ваши глаза располагались на одном уровне.
 2. Спокойно скажите ему, что вы знаете, что он соврал вам.
 3. Попросите ребенка сказать вам правду, заверив его предварительно, что сердиться на него, равно, как и наказывать его, вы не будете.
 4. Обязательно при этом вы должны подчеркнуть, как сильно любите его. И что бы он ни совершил, любить меньше вы его не станете.
 5. Когда ребёнок проникнется к вам доверием и расскажет вам правду, сдержите своё слово – не порицайте его.
 6. Помогите ребенку разобраться в сложившейся ситуации. Объясните, что малыш сделал неправильно. И обязательно расскажите, как в данной ситуации нужно было поступать.
 7. Закончите беседу ещё одним заверением в том, что вы его любите, и всегда и в любой ситуации готовы прийти ему на помощь.
- Конечно, одной подобной беседы не всегда бывает достаточно, чтобы полностью восстановить доверие.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА:

как понять, что нужна помощь?

Подростковый возраст – уникальный, определяющий период формирования личности. Физические, эмоциональные и социальные изменения, в том числе жизнь в нищете, жестокое обращение и насилие, могут усиливать уязвимость подростков к проблемам психического здоровья. По статистике психическими расстройствами страдает каждый седьмой подросток в возрасте 10–19 лет в мире (14 %); но



эти проблемы остаются в значительной степени непризнанными и остаются без лечения. Подростки с нарушениями психического здоровья особенно уязвимы для таких явлений, как социальная изоляция, дискриминация, стигматизация (ограничивающие их готовность обращаться за помощью), трудности в учебе, рискованные формы поведения, физическое нездоровье и нарушения прав человека.



Что влияет на психическое здоровье?

На психическое здоровье подростка влияет наследственность, воспитание, внешние стрессовые факторы. Признанными факторами риска для психического здоровья являются насилие (особенно сексуальное насилие и издевательства со стороны сверстников), жесткие методы родительского воспитания и социально-экономические проблемы.

Некоторые подростки подвергаются повышенному риску нарушений психического здоровья из-за условий жизни, стигматизации, дискриминации, социальной изоляции либо отсутствия доступа к качественной помощи и услугам. В эту категорию входят подростки, живущие в условиях гуманитарных кризисов и нестабильности; подростки, страдающие хроническими заболеваниями, расстройством аутистического спектра, нарушениями интеллектуального развития и другими неврологическими расстройствами; беременные подростки, подростки, ставшие родителями или вступившие в ранний или принудительный брак; сироты; и подростки из числа этнических или других дискриминируемых групп населения.



Какими бывают психические расстройства?

В подростковом возрасте распространены эмоциональные расстройства. Наиболее распространены в этой возрастной группе тревожные расстройства (которые могут включать панику или чрезмерное беспокойство); они чаще встречаются в старшем, чем в младшем подростковом возрасте

Тревожные и депрессивные расстройства могут привести к серьезному снижению посещаемости и успеваемости в школе. Социальная отчужденность может усугублять изоляцию и ощущение одиночества.



Тревожные расстройства

В подростковом возрасте довольно часто возникают тревожные расстройства. Эти психические нарушения негативно влияют на способность ребёнка взаимодействовать с окружающим миром, ухудшают его самочувствие и снижают успеваемость в школе.

Тревожные расстройства занимают второе место после поведенческих отклонений среди подростков. Они сопровождаются чувством незащищённости и нестабильности. Дети испытывают эмоциональный дискомфорт: у них низкая самооценка, несмотря на высокие требования к себе.

Нормальное тревожное состояние

1. Обычно связано с угрожающими факторами;
2. Усиливается, когда возрастает субъективная значимость ситуации, существует недостаток информации, времени;
3. Проявляется в виде напряженности, сомнений, неприятных предчувствий.

Она чаще средне выражена и непродолжительна.

Тревога, может быть, не связана с реальной опасностью, когда она:

1. Неадекватна субъективному значению ситуации, не имеет связи с недостатком информации, времени;
2. Выражается в беспомощном состоянии, озабоченности, ощущении надвигающейся катастрофы, постоянном ожидании неприятностей, которое захватывает сознание и истощает силы подростка;
3. Сильно снижает качество жизни ребенка, нарушает обычный ход жизни.
4. Патологическая тревога сильно выражена, продолжается довольно долго.

К симптомам заболевания относят:

1. Замкнутость подростка в себе;
2. Отсутствие желания ходить на занятия;
3. Снижение контактов со сверстниками;
4. Частая смена настроения, преобладание угнетенного состояния.

При появлении таких признаков следует показать подростка специалистам.



Причины возникновения тревожных расстройств

Психические отклонения в виде тревожных расстройств могут вызываться у подростков многими факторами:

- Генетические причины – когда в семье есть люди, страдающие психическими заболеваниями, то риск возникновения тревожных расстройств у ребенка увеличивается.

- Трудные ситуации в жизни – смена привычной обстановки, школы, места жительства. Причиной может стать смерть близких, развод родителей, давление со стороны сверстников, насилие в семье, учебном заведении.

Иногда тревожное расстройство у родителей оказывает значительное влияние на подростка. Он автоматически начинает им подражать.

Депрессия

Депрессия – это психическое расстройство, которое характеризуется продолжительным состоянием подавленности, грусти и потери интереса к жизни. Она может проявляться в любом возрасте.

Основными признаками депрессий у подростков, на которые стоит обращать внимание в первую очередь, являются:

- подавленное настроение, печаль, уныние, грусть, тоска;
- усталость, разбитость;
- раздражительность, возбудимость, агрессивность, гнев, ярость;
- чувство вины, заниженная самооценка, слезливость;
- тревога, беспокойство;
- ангедония (утрата способности радоваться);
- потеря привычных интересов;
- избегание социальных контактов, замкнутость;
- рассеянность, снижение концентрации внимания, забывчивость;
- снижение успеваемости в школе, повышенная утомляемость, отсутствие интереса к обучению;
- нарушения памяти, сложности с усвоением и запоминанием материала.

Диагностикой депрессии у подростка занимается детский психиатр.

Расстройства пищевого поведения

Расстройство пищевого поведения (РПП) – это серьёзное психическое заболевание, которое проявляется в нездоровом отношении к еде, собственному телу и весу. Люди, страдающие от РПП,



часто испытывают тревогу и неудовлетворённость своим внешним видом, постоянно контролируют свой аппетит и количество потребляемой пищи.

РПП может привести к серьёзным физическим и психологическим проблемам, а в некоторых случаях даже стать причиной смерти. Поэтому очень важно вовремя обращаться за помощью к специалистам и не стесняться говорить о своих проблемах.

Симптомы РПП могут быть разными в зависимости от типа и степени тяжести расстройства. Однако существуют общие признаки, указывающие на наличие заболевания:

- навязчивые мысли о еде, весе, калориях, жире и прочих аспектах питания;
- избегание еды или отказ от приема пищи в обществе;
- переедание или голодание;
- провоцирование рвоты, употребление слабительных, диуретиков или других средств для очистки организма;
- злоупотребление алкоголем, наркотиками или другими веществами;
- чрезмерная физическая активность или избегание движения;
- неадекватная оценка своего тела или веса;
- низкая самооценка, депрессия, тревожность, вина или стыд;
- изоляция от окружающих, потеря интереса к жизни;
- проблемы со здоровьем: анемия, остеопороз, нарушение сердечного ритма, почечная недостаточность.

К основным разновидностям РПП относят анорексию, булимию, орторексию, компульсивное переедание.



Что делать, если вы заметили, что подросток сидит на диете, прибегает к практикам снижения веса?

Большинство историй, которые рассказывают люди, страдающие расстройствами пищевого поведения, начинается с того, что в детстве или раннем подростковом возрасте кто-то бросил им обидные слова. Фраза одноклассника «Ты жирная», комментарий бабушки «Куда тебе добавку, щёки вон уже какие», реплика подруги «А где у тебя талия вообще» – могут спровоцировать тяжёлое психологическое расстройство на много лет вперёд.



Итак, популярная причина подростковых переживаний – лишний (а еще чаще «лишний» в кавычках) вес.

Расстройства пищевого поведения или РПП – это психические расстройства, в основе, которых лежат сверхценность определенного веса, формы тела и стиля питания. Это опасная группа расстройств, так как часто для достижения желаемого веса человек может прибегать к опасным для здоровья действиям. А именно: вызывать рвоту, пить слабительные и мочегонные препараты, ограничивать свое питание или совсем голодать. Данное поведение не только не приводит к желаемому результату, но и приносит серьезный ущерб физическому и психическому здоровью. Также данное расстройство способствует социальной изоляции, снижению самооценки, развитию тревоги и одиночества, сужению круга интересов, отказу от занятий другими жизненными сферами в пользу похудения. Если же ребенок (чаще – девочка) считает себя толстой, не имея на это никаких оснований, и при этом уже пытается ограничивать себя в еде и заниматься спортом ради похудения, то, возможно, пора обратиться к психотерапевту. Желательно – специалисту по работе с РПП.

Важно понять, что ребёнок не может адекватно воспринимать собственную фигуру, считая себя толстым, даже если объективные признаки говорят обратное. Простой тест: нужно попросить подростка выбрать наиболее похожую на свою фигуру между двумя картинками, на которых изображены полный и худой человек.

С другой стороны, если индекс массы тела вашего ребенка значительно повышен, у ребенка действительно лишний вес, нужно обратиться, в первую очередь, к эндокринологу. Ни в коем случае не назначайте ему самостоятельно никаких диет! Такие эксперименты чреваты развитием у подростка расстройства пищевого поведения.

Будьте в курсе эмоционального состояния ребёнка. Часто родители настолько заняты работой и другими делами, что замечают происходящее только на последней стадии.

Повод немедленно поговорить, но не с позиции обвинителя, а с позиции друга, если вы видите, что ребёнок:

- может не есть целый день;
- падает в обморок;
- испытывает головокружения;
- сильно изменился;
- внезапно стал носить самые маленькие размеры одежды в сетке;
- после еды часто уходит в ванную или туалет;



- давно не показывался вам во время трапезы;
- регулярно переедает по ночам или после стрессовых ситуаций;
- хранит в комнате упаковки слабительных, фитнес-чаёв и других препаратов.

Универсальных методов предотвратить расстройства пищевого поведения не существует, однако, увидеть признаки и помочь ребенку на ранних стадиях возникновения заболевания вполне возможно.



Есть несколько признаков, на которые стоит обратить внимание, чтобы понять, что подростку нужна помощь психиатра:

- Постоянные изменения настроения: если подросток стал часто раздражителен, агрессивен или угнетен, это может быть признаком проблем с психическим здоровьем.
- Спад в учебных успехах: если подросток начал испытывать трудности с концентрацией, учебой или интересом к учебе, это может быть следствием психических проблем.
- Социальная изоляция: если подросток перестал общаться с друзьями, стал избегать общества или терять интерес к хобби и занятиям, это может быть признаком депрессии или других психических расстройств.
- Изменения в поведении: если подросток начал злоупотреблять алкоголем или наркотиками, у него появились проблемы с питанием или сном, это может свидетельствовать о наличии психических проблем.



Подросток бурно и агрессивно реагирует в приступах ненависти к себе?

Существует два разнонаправленных вида агрессии: направленная вовне, на других/другое и агрессия, направленная на себя.

Аутоагрессия – это одна из разновидностей агрессивного поведения, при котором разрушительные действия или враждебное отношение направлено против самого себя.



При этом человек может причинять себе вред как на физическом уровне, так и на психологическом, осознанно или бессознательно. К наиболее частым проявлениям физической аутоагрессии относятся: причинение себе боли, вырывание волос, нанесение телесных повреждений – порезы, ожоги, удары, царапины, расчесывание кожных покровов, кусание губ и щек и т. п.

Нередкой причиной аутоагрессии является неприятие своего тела. В подростковом возрасте дети часто бывают недовольны своим внешним видом, что может стать поводом к ненависти к себе. Они пытаются любой ценой избавиться от своих надуманных изъянов, ставя под угрозу свое здоровье. Например, симпатичная девочка со вполне здоровым строением тела под влиянием ТВ и глянцевого журналов решает, что ее фигура не соответствует “норме” и вообще она некрасивая. Девушка начинает стыдиться себя, становится застенчивой, замыкается в себе. Вершиной айсберга ненависти к себе и своему телу могут стать расстройства пищевого поведения, оскорбительные высказывания в свой адрес или самоповреждение.



Как же поступать, если вы заметили проявления самотравмирования?

Прежде всего, поделиться своими чувствами с ребенком: скажите, что растеряны или напуганы, что беспокоитесь за него, сожалеете, что не замечали, как ему плохо. Главное при этом быть искренним и находиться в позиции сопереживающего, но сильного взрослого (а не «испуганного ребенка» или «карающего родителя»). Покажите, что вы на стороне подростка, не ругайте и не обвиняйте. Признайте, что вам больно на это смотреть, но если так случилось, значит, были какие-то причины, которые вы очень хотите понять, чтобы помочь ему справиться. Покажите, что всерьез воспринимаете его чувства, что проблемы действительно значимы, но они разрешимы, если подойти к ним конструктивно. Вместе вы это сможете. Проявите веру в силу духа и разум подростка, его способность справляться с трудностями. Обсудите первый шаг, который можно сделать для облегчения психологического состояния подростка.

Родителям стоит быть готовыми, что доверительный диалог с подростком может вывести на свет застарелые обиды и кризисы в семье, а также проблемы в школе и трудности в личной жизни подростка. Понятно, что сами по себе трудности не повод к саморазрушению, но подросток по



тем или иным причинам не может адаптироваться, не может справиться с ними. Ему нужна ваша помощь, а не обесценивание проблем, даже если они кажутся вам «надуманными» или ничтожными.

Если же свою агрессию он направляет на других, то родители или другие значимые взрослые или даже сверстники могут научить подростка контролировать свое эмоциональное состояние. Их задача – объяснить подростку, что срываться на близких людях – это некрасиво, что это их обижает и уж точно не решает проблему.

Самый главный прием в управлении гневом – это умение вовремя «поймать» вспышку и постараться переключиться на что-то другое от желания сорваться. Например, можно побить подушку, порвать бумагу, покричать в бумажный пакет или побегать вокруг дома. Спорт, в принципе, способствует снятию нервного напряжения и агрессии.

Подростку важно усвоить, что срыв собственных обид и неудач на одноклассниках, друзьях или близких людях не решает проблему и не способствует его успеху в обществе. Поэтому он способен и должен научиться контролировать собственное эмоциональное состояние.



Каковы причины, по которым ребенок причиняет себе боль?

Самоповреждающее поведение возникает в ситуации дезадаптации к социальным условиям. У ребенка оно формируется при нарушениях семейных взаимоотношений. Для подростков значимой становится сфера внешних социальных контактов, поэтому источником таких тенденций являются конфликты со сверстниками, учителями. К основным причинам самоповреждающего поведения относят:

- **Психологические особенности.**

Самоповреждающему поведению подвержены дети, чувствительные к эмоциональному состоянию окружающих, имеющие низкую самооценку, замкнутые, необщительные, склонные к подавленному настроению. Они отличаются готовностью разделить проблемы и боль близкого человека недостаточно бережным отношением к собственному телу.

- **Наказания.** Ребенок не может ответить на агрессию взрослого. Ближайшим наиболее доступным объектом, на который можно выплеснуть накопившуюся обиду, негодование, злость становится собственное тело.



• **Конфликты родителей.** Ссоры, крики, ругань, применение насилия в отношениях матери и отца отражаются на психическом состоянии пациента. Появляется чувство страха, беспомощности, желание заступиться за обижаемого родителя. Невозможность выразить эмоции, повлиять на конфликт приводит к аутоагрессии.

• **Недостаток внимания.** Самоповреждение – способ манипуляции родителями. Обеспокоенные поведением ребенка, они демонстрируют больше заботы и любви.

• **Высокие требования.** Ожидания, запросы взрослых формируют у больного заниженную самооценку, страх потерпеть неудачу, чувство вины. Аутоагрессия становится способом самонаказания за ошибки, плохие оценки в школе.

• **Аутоагрессия родителей.** Дети копируют поведение взрослых. Вслед за мамой ребенок отказывается от приема пищи, закрывается в собственной комнате, лишая себя общения и веселого времяпрепровождения, подражая папе, называет себя неудачником, глупцом.

Самоповреждение практикуется как способ переключения внимания с тревоги, подавленности, чувства вины на физическую боль. Самоповреждающее поведение имеет и еще один источник – неосознаваемое желание подростка сообщить остальным о своем внутреннем неблагополучии, позвать на помощь, заручиться поддержкой в решении болезненных внутренних вопросов.

Подведем итог.

Психологические причины самоповреждающего поведения:

- реакция на тяжелые, непереносимые переживания, тревогу; жесткое воспитание, тотальный контроль со стороны родителей;
- депрессия, травматические состояния;
- реакция на отвержение, неприятие, безэмоциональность, холодность близких;
- желание наказать себя из чувства вины;
- призыв к помощи;
- чувство ненависти к себе, неудовлетворенность собственным телом;
- попытка контролировать свою эмоциональную боль через физическую боль.

Нередкой причиной такого поведения является неприятие своего тела или внешности. В подростковом возрасте дети часто бывают недовольны своим внешним видом, что может стать поводом к ненависти к себе. Они пытаются любой ценой избавиться от своих надуманных изъянов, ставя под угрозу свое здоровье. Например, симпатичная девочка со вполне здоровым строением тела под влиянием ТВ и глянцевого журналов



решает, что ее фигура не соответствует “норме” и вообще она некрасивая. Девушка начинает стыдиться себя, становится застенчивой, замыкается в себе. Вершиной айсберга ненависти к себе и своему телу могут стать расстройства пищевого поведения, оскорбительные высказывания в свой адрес или самоповреждение.

Важно понять, что самобичевание не является самостоятельным психическим нарушением. Оно всегда возникает на фоне негативных провоцирующих факторов.

Иногда родители сами «подливают масло в огонь»: «Да у тебя нос такой большой, как у папы; может пора прекращать есть булочки, а то джинсы скоро треснут». Таким образом, у ребенка складывается понимание, что красота – это только внешние параметры. Вы говорите о себе «Фу, как же ужасно на мне эти джинсы сидят» или «Мне нельзя это есть – я поправлюсь»?

Бывает, что комментируете чью-то внешность, полноту/худобу, выделяете недостатки? Тогда ваш ребенок понимает, что хорошо быть только худым и красивым. Как люди на фото в журналах. А все остальные, кто не похож, – плохие и страшные.

Постоянное чувство вины, которое может быть спровоцировано чужими манипуляциями, тоже может стать причиной самоедства. Нередко сами родители неосознанно, а иногда даже вполне сознательно возвращают у своих детей чувство вины, чтобы иметь рычаги давления на них, и чтобы ими было легче “управлять”. Формулировки могут быть самые разные – “мне из-за тебя столько всего пришлось вытерпеть”, “мы тебя всем обеспечиваем, благодаря нам ты ни в чем не нуждаешься”, “ты меня довел до нервного срыва”, “я себе во многом отказываю, чтобы у тебя все было” и т. д., но все они сводятся к одной сути: родители дают понять ребенку, что он перед ними виноват, а значит, чтобы опять их не огорчать, должен делать то, что они скажут. К тому же некоторые дети могут брать на себя ответственность за те обстоятельства, которые в действительности никак не могут от них зависеть. Например, ребенок винит себя в том, что его родители часто ссорятся или разводятся: мама и папа друг друга не любят, потому что я плохой. Позже, когда ребенок вырастает, он понимает, что причиной проблем во взаимоотношениях между его родителями был не он, а вот прочно укрепившееся с детства чувство вины никуда не девается.



Как помочь ребенку (а в какой-то мере и себе) перестать заниматься самоедством?

Самоедство, самокопание, самобичевание – любимая «забава» многих. Постоянное возвращение к тому, что сказал или не сказал, сделал или не сделал, нахождение для себя оправданий, постоянное желание мысленно «проиграть ситуацию по-другому» – этаким утончённый вариант мазохизма. В то же время, каждый «самоед» уверен, что критиковать себя хорошо, что это признак объективности, а самобичевание – показатель честности и ответственности по отношению к самому себе.

Негативные эмоции и мысли по отношению к себе, самобичевание и самоуничужение – это нанесение ущерба своему душевному равновесию и благополучию.

Люди со склонностью к такому виду саморазрушения долго и мучительно переживают свои даже самые незначительные ошибки, корят себя за промахи, часто позволяют в отношении себя принижающие мысли и высказывания, а в некоторых случаях – испытывают ненависть или чувство отвращения к себе.

«Давай научимся любить себя таким, какой мы есть, даже если мы не идеальны и не «дотягиваем» до определённых стандартов (стереотипов, модельных стандартов). Все мы разные. Так зачем же ругать себя за свою уникальность?

«Давай простим себе своё несовершенство и свои ошибки. Ведь прощение – это изменение отношения к себе, а значит и изменение себя. Прощение очищает мысли и душу от негатива и останавливает саморазрушение.

«Попробуем вместе практиковать и развивать позитивное мышление, лёгкость характера и чувство юмора. Вместо того чтобы бороться с недостатками – будем усиливать свои достоинства. Чаще хвалить себя!! Составим список наших уникальных и преимуществ, и милых черт характера, внешности. Выработываем правило: если мы не удержались и начали ругать себя, тут же похвалите, вспомните свои позитивные качества, поступки, которыми лично вы довольны. Умейте посмеяться над своими промахами. Всё это помогает поддерживать позитивный настрой».

Если у вас есть подозрения, что подростку нужна помощь психиатра, обратитесь к специалисту для профессиональной оценки состояния и назначения подходящего лечения.



НЕСПЯЩИЕ: как помочь ребенку выспаться?

Сон – это состояние, при котором реакция организма на внешний мир сводится к минимуму.

Сон жизненно важен для людей любого возраста. Но именно в подростковом возрасте глубокое умственное, физическое, социальное и эмоциональное развитие требуют качественного сна.



Зачем люди спят?

Сон приносит пользу мозгу и способствует развитию внимания, памяти и аналитического мышления. Это делает мышление более острым, распознавая наиболее важную информацию для закрепления изученного. Сон также способствует расширенному мышлению и стимулирует развитие творчества. Независимо от того, идет ли подготовка к экзамену, изучается инструмент или приобретаются профессиональные навыки, сон необходим подросткам.

Основные процессы, связанные со сном, регулирует так называемый «гормон сна» – мелатонин. Он вырабатывается в темное время суток и подготавливает организм к отходу ко сну.

Качественный сон помогает улучшить концентрацию внимания. Дети, которые хорошо выспались, лучше усваивают информацию. Они с большей вероятностью будут заинтересованы в том, что изучают, и чаще получают удовольствие от учебы, что также способствует запоминанию.

Здоровый сон играет важную роль в укреплении нейронных связей, снижении импульсивности и гиперактивности. Многие подростки страдают от недостатка сна в течение рабочей недели. Они засыпают на уроках, относятся ко всему с негативом, плохо запоминают информацию и становятся невнимательными. Некоторые из них также испытывают более лёгкий, но постоянный недосып, который имеет накопительный негативный эффект. В обоих случаях последствия могут быть серьёзными. Недостаток или неправильное время сна, как это часто бывает с подростками, у которых внутренние ритмы не синхронизированы со школьным расписанием, приводят к химическим изменениям в организме. Эти изменения могут вызывать заболевания сосудистой



и нервной систем, повышать уровень гормонов стресса и кровяное давление, усиливать воспалительные процессы, способствовать развитию нездоровых привычек в питании, снижать уровень тестостерона и других важных для развития организма гормонов.

Качество сна человека зависит от различных внешних факторов, таких как:

- Питание. Процесс переваривания пищи стимулирует нервную систему, что мешает мозгу полноценно отдохнуть, из-за этого процесса качество сна может снизиться;

- Психоактивные вещества. Кофеин влияет на аденозиновые рецепторы, блокируя чувство усталости, расширяя сосуды и понижая давление, что сказывается на естественных ритмах организма;

- Температура в помещении. По результатам множества исследований, было установлено, что более низкая температура в помещении стимулирует выработку мелатонина. Также, для организма естественно понижать температуру при засыпании, этот процесс может симитировать понижение температуры в помещении;

- Освещение. Яркие источники света препятствуют выработке мелатонина, из-за чего засыпание усложняется;

- Гаджеты. Использование электронных устройств напрямую связано с освещением и стрессом. Экраны гаджетов излучают так называемый «синий свет», который не позволяет организму полноценно вырабатывать мелатонин, а информация, полученная из Интернета, может вызвать яркие эмоции или стресс, что помешает засыпанию;

- Стресс. Напряжение и нездоровый сон связаны очень тесно и часто влияют друг на друга. Стресс вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы, психические нарушения, становится предпосылкой к набору веса, нарушениям дыхания и многим другим последствиям, негативно влияющим на сон.



Сколько должен спать подросток?

Продолжительность сна меняется с возрастом и составляет:

в 7–10 лет – 10–11 часов;

в 11–14 лет – 9–10 часов;

в 15–17 лет – 9–8 часов.



Как понять, что ребенок спит достаточно?

Чтобы понять, достаточно ли спит ваш ребёнок, обратите внимание на его поведение в течение дня. Если ребёнок хорошо себя чувствует в школе, до и после занятий, то, скорее всего, продолжительность его сна в норме. Однако если в течение дня у ребёнка возникают сложности, стоит присмотреться к его поведению с утра, до и после школы. Поговорите с учителями и узнайте, какие проблемы возникают у ребёнка в поведении, насколько он активен на уроках и переменах. Возможно, он просто слишком устаёт.

Последствия недостатка сна у ребенка:

По утрам ребенок:

- с трудом встает с постели;
- с трудом просыпается (пытается заснуть снова);
- чувствует себя усталым и/или сонным;
- испытывает раздражение и/или капризничает;
- завтракает без аппетита;
- не может сосредоточиться, собираясь в школу;
- жалуется на недомогание (болит голова, живот).

В школе ребенок:

- плохо концентрирует внимание;
- с трудом запоминает информацию;
- чувствует себя сонным, усталым и/или капризничает;
- хуже учится;
- меньше общается с одноклассниками;
- проявляет агрессию по отношению к предметам или людям.

После школы ребенок:

- пассивен, лишен мотивации;
- хочет прилечь или забраться в постель;
- засыпает днем;
- не проявляет интереса ни к каким занятиям.



Как понять, что у ребенка проблемы со сном?

Если вы замечаете, что описанные ниже признаки повторяются регулярно, несколько раз в неделю или даже каждый день, и сохраняются на протяжении длительного времени, это может указывать на наличие серьёзных проблем со сном.

Ребенок:

- отказывается ложиться спать или оттягивает этот момент;



- нервничает вечерами и/или при упоминании о том, что пора идти спать;
- нуждается в присутствии родителей или брата/сестры в комнате, чтобы уснуть;
- просыпаясь ночью, зовет родителей и требует их присутствия в детской или рядом с ней, чтобы снова заснуть;
- хочет спать в родительской постели или спальне (например, на матрасе на полу);
- долго не может заснуть (более 20 минут);
- много раз вскакивает с кровати, прежде чем окончательно уляжется и заснет;
- неоднократно просыпается в течение ночи (и нуждается в помощи родителей, чтобы снова уснуть);
- встает ночью и идет в постель к родителям или в их спальню;
- нервничает, если приходится спать вне дома (например, у бабушки с дедушкой, у друзей или в детском лагере).

Все мы привыкли считать нехватку сна неизбежной частью взросления. Нам кажется нормальным, что школьники с трудом просыпаются с утра, что многие идут в школу еще до того, как встанет солнце. В нашем обществе принято считать, что подростки угрюмы, ленивы и склонны к бунтам и ошибочным решениям. Удивительно, но зачастую именно эти признаки говорят о том, что подростку не хватает сна. Мы пытаемся помочь им, но при этом не обращаем внимания на ключевой фактор, который может существенно повлиять на их благополучие.



Особенности сна подростков

Биологические часы подростков запаздывают

В этот период внутренние ритмы отстают, из-за чего для подростков более естественно лечь спать и проснуться позже. Для большинства подростков «просто лечь спать пораньше» не выход, потому что многие не в состоянии заснуть до 22:00 или 23:00, что бы они ни делали. Таким же образом их биологические часы настроены на крепкий сон минимум до 08:00. Вопреки негативным стереотипам, эта особенность не имеет ничего общего с ленью. Подъем в 06:00 для подростка – это пробуждение «посреди ночи» и, следовательно, потеря драгоценных часов сна.

«Я уже лег спать, напиши мне, поболтаем»

Исследования показывают, что существует очевидная связь между временем, проведенным перед экраном, и качеством сна. Смартфоны,



видеоигры и социальные сети отнимают его у нас множеством способов. И действительно: из-за того, что количество смартфонов заметно растет с 2010 года, качество сна и состояние психического здоровья подростков неизменно ухудшается. Каждый вечер подростки отправляются в постель, не выпуская из рук устройства, ничуть не менее губительные для их сна. На ночь большинство оставляет свои телефоны на расстоянии вытянутой руки или даже кладет их рядом со своей подушкой.

Ранние подъемы и учебная нагрузка

В старших классах подростки сталкиваются с нехваткой времени на сон. Они ложатся спать позже из-за большого количества домашних заданий, использования гаджетов и изменения биологических ритмов. В то же время ранний старт занятий (который порой кажется абсурдным) заставляет их вставать затемно и спешить в школу ночью. Вместо того чтобы высыпаться в период активного развития организма, подростки спят меньше, чем представители любой другой возрастной группы.



Причины возникновения проблем со сном

Генетика

Генетически заложенная предрасположенность к проблемам со сном проявляется с рождения. Она влияет на вероятность возникновения проблем со сном, запуская особый механизм нарушений.

Например, ребёнку может потребоваться меньшее количество сна, чем другим детям его возраста. Или он может быть «совой», то есть его естественный ритм сна ориентирован на более позднее засыпание.

Также возможно, что у ребёнка от рождения сильная воля, и он умеет настоять на своём, несмотря на попытки родителей установить границы и правила. Кроме того, на возможные проблемы со сном могут влиять такие факторы, как чрезмерная впечатлительность или повышенная тревожность.

Провоцирующие факторы

Провоцирующие факторы – это стрессовые события, которые внезапно запускают механизм нарушений сна.

Вот некоторые из них:

- смерть кого-то из близких (включая домашнего питомца);
- развод родителей;
- травля в школе;



- несчастный случай и/или госпитализация;
- заболевание;
- просмотр страшного фильма.

Если предрасположенность к проблемам со сном сочетается с провоцирующим фактором, это может привести к нарушениям сна. В целом, это нормально. Многие люди испытывают трудности со сном после стрессовых ситуаций, но обычно вскоре всё нормализуется. Потрясения проходят, и ничего ужасного не происходит.

Мозг подростка живет в своем темпе

Циркадные ритмы – биологический часовой механизм организма. Их генетическая и химическая система подобна хронометру, который работает без вмешательства извне, отмеряет время и дает нам понять, который час.

Когда биологические часы подсказывают, что приближается ночь, в организме начинает вырабатываться мелатонин – гормон, который сигнализирует о том, что пора готовиться ко сну. Мелатонин помогает нам успокоиться, ощутить сонливость и, в конце концов, заснуть.

А с наступлением утра мозг даёт нам сигнал: «День начинается!» В этот момент уровень мелатонина снижается, а вместо него организм начинает вырабатывать кортизол и другие активные гормоны. Мы чувствуем прилив энергии, становимся более бодрыми, продуктивными и готовыми встретить новый день с энтузиазмом.

Исследования показали, что у подростков уровень мелатонина начинает повышаться примерно на два часа позже, чем у младших детей. Из-за этого время отхода ко сну и естественное время пробуждения также смещаются на два часа. Этот феномен называется синдромом задержки фазы сна.

Считается, что изменения в работе основных биологических часов подростка связаны с началом полового созревания. Возможно, это происходит из-за изменений в химии и нервной системе.

Мозг подростка начинает работать в новом ритме, и его биологическая ночь смещается на более позднее время. Организм подростка велит ему засыпать и просыпаться позже, чем это делают дети и взрослые. Зная это, мы можем понять, как помочь подростку высыпаться.

С точки зрения химии и учитывая всё, что сваливается на плечи подростка, большинство из них не могут ложиться спать достаточно рано, чтобы регулярно спать по 8–10 часов. Школьные уроки, которые могут начинаться в 7:45 или 8:00, также способствуют недосыпанию.

Синдром задержки фазы сна проявляется в том, что восьмилетний ребёнок уже в 20:00 чувствует сонливость и готов лечь спать, а подросток физически не может заснуть раньше 22:00. Из-за этого подростки не могут просыпаться так же рано, как младшие дети.



Циркадные ритмы школьников легко нарушить из-за ярких экранов планшетов и увлекательных игр. Во время таких занятий дети не чувствуют усталости, а когда наконец ложатся в кровать, могут долго ворочаться, пытаясь найти удобное положение для сна. Это в значительной степени объясняет, почему сон подростков вызывает всё больше беспокойства в последние годы, когда вокруг нас появляется всё больше отвлекающих устройств и источников света.



Как помочь подростку выспаться? Принцип «УСНУТЬ»

Пять привычек (принцип «УСНУТЬ») скорректируют ежедневное поведение и распорядок и помогут синхронизировать их с естественными ритмами сна, облегчить засыпание, а также улучшить продолжительность и качество сна. Вот эти пять привычек.

1. У – Установите режим сна.
2. С – Создайте три ритуала на каждый день.
3. Н – Не оставляйте в комнате «похитителей сна» (или, как их еще называют, бесполезные «ассоциации на засыпание»).
4. У – Уберите свет, превратите свою спальню в пещеру.
5. Т – Тренируйтесь днем проводить время так, чтобы ночью вам спалось лучше.

Установите режим сна

Если подросток создает вокруг себя темную обстановку и каждую ночь засыпает примерно в одно и то же время, внутренние часы запоминают его и планируют повышение выработки мелатонина согласно этому графику. Это значительно облегчает засыпание в последующие ночи. Регулярность сна и бодрствования увеличивает силу химических стимуляторов бодрствования и сонливости.

Если же, наоборот, постоянно менять время сна и пробуждения, внутренние часы собьются и сигналы станут слабее.

Когда подросток не ложится спать вовремя, мозг думает, что что-то случилось, из-за чего возникает тревожность. Этот алгоритм – принцип мозга пещерного человека, которому важно сохранять бдительность. Ему кажется, что у бодрствования в столь поздний час должна быть особая причина: возможно, вас преследуют или рядом опасность. Выработка мелатонина подавляется, а гормонов стресса, напротив, становится больше – ради вашей защиты.

Получается, из-за того, что подросток поздно ложится спать или постоянно делает это в разное время, ему гораздо труднее погрузиться



в сон, когда он наконец ложится. Связь с биологическими ритмами теряется, подросток переутомлен, но при этом неожиданно активен. Неудивительно, что с постоянным режимом мы чувствуем себя лучше и здоровее, ведь органы и клетки по всему телу работают по 24-часовым циклам.

Создайте три ритуала на каждый день

Засыпать в одно и то же время помогают ритуалы. Они обеспечивают прекрасную защиту нашему «пузырю сна». Предсказуемость ритуалов полезна людям всех возрастов, особенно в плане переживаний и чувств, которые мы можем испытывать незадолго до сна.

Рутинa помогает избавиться от лишних мыслей и чувствовать себя спокойнее, пока мы переключаемся в режим автопилота. Нам комфортнее, когда мы знаем, чего ждать, и можем поддерживать знакомое положение вещей. Для этого необходимы три ритуала.

Не поддавайтесь желанию в последний раз проверить почту или прочитать сообщения, когда нужно отдыхать. Поначалу это потребует дисциплины, как и любые другие попытки поменять привычки – например, сознательно выключать и убирать компьютер и телефон в специально отведенное место.

Не оставляйте в комнате «похитителей сна»

У многих из нас, особенно у подростков, сон задерживается и подавляется из-за того, что мы называем бесполезными или отвлекающими ассоциациями на сон. Это влиятельный набор факторов, которые могут заставить нас не спать допоздна или разбудить посреди ночи.

Большинству подростков вместо этого стоит завести привычку заканчивать день, например, звуками дождя или чтением бумажной книги. Однако некоторым подросткам, у которых мозг находится в состоянии возбуждения, бывает непросто успокоиться и ощутить сонливость – им подобные практики могут быть полезны. Тогда можно попробовать медитацию или приемы релаксации. Вот одна из них.

Самая эффективная с точки зрения релаксации техника расслабляющего дыхания называется диафрагмальным, или брюшным, дыханием.

1. Займите удобную позицию сидя или лежа.
2. Положите одну руку на пупок, а другую – на грудь.
3. Глубоко вдохните через нос, чтобы живот поднял вашу руку. Грудь не должна сильно двигаться.
4. Дышите через сжатые губы, как будто свистите. Почувствуйте, как рука на вашем животе поднимается и опускается, используйте ее, чтобы выпускать воздух.
5. Постепенно замедляйте вдохи и выдохи, делая их более долгими.



6. Некоторым людям удобно считать (попробуйте считать до восьми на каждом вдохе и выдохе).

7. Повторите все от трех до десяти раз. Не спешите.

8. Обратите внимание на то, как чувствуете себя после упражнения.

Уберите свет

Человеку комфортнее всего спать в темных, прохладных и тихих местах – так мы крепче спим, реже просыпаемся, и сон становится более здоровым и правильным

Полумрак и свежесть в спальне имитируют условия естественной ночи и вызывают выработку мелатонина, поэтому мы работаем с механизмами палеосна. Управление светом и температурой в спальне – одно из самых простых, но самых важных изменений, которое мы можем внести мгновенно.

Такой подход, при котором тело своевременно получает знаки в виде приглушенного света перед сном и полной темноты ночью, – один из шагов к палеосну. Он позволяет приблизиться к естественным ритмам вашего организма.

1. Приглушайте свет за один-два часа до отбоя (в идеале – за два, так как уровень мелатонина начинает расти задолго до отхода ко сну и подготавливает нас к нему). Это значит, что подростку, который ложится спать в 23:00, нужно изменить освещение примерно в 21:00. Выключите верхний свет в доме и используйте несколько настенных, настольных или напольных светильников.

Если вы вынуждены пользоваться электронными устройствами во время, отведенное на отдых перед сном, задумайтесь об использовании функций затемнения экрана и защиты от синего цвета: они снижают интенсивность подсветки экрана и меняют ее спектр.

2. Темная спальня. Больше всего сну способствует полная темнота. Разместите в ванной или коридоре пригодный для сна ночник, чтобы тем, кто встает по ночам, было комфортно. Повесьте плотные шторы в спальнях и сделайте все возможное, чтобы лучи света не проникали сквозь зазоры по бокам окон. Если устроить абсолютную темноту в комнате слишком сложно, рассмотрите вариант использования маски для сна, чтобы блокировать свет.

3. Ночная прохлада. Идеальная температура для сна – 16–20 °С. Может показаться, что это слишком холодно, но чем прохладнее в комнате, тем легче и быстрее вы засыпаете. Причина в том, что внутренняя температура вашего тела понижается и посылает мозгу и телу сигнал: пришло время сна. Больше того, в середине ночи, когда вы крепко спите, температура тела опускается до своей минимальной отметки за сутки. Готовясь ко сну, выключайте обогреватели, чтобы «предупредить» свой мозг.



4. Тишина в спальне. Спать лучше всего в тишине. Услышав звук будильника или любой другой звук оповещения, мозг выполнит свою защитную обязанность и разбудит вас, чтобы посмотреть, что случилось. Особенно если вы еще спите некрепко. Вы же не хотите, чтобы любой звуковой сигнал или шум могли нарушить ваш сон и заставить ощущать беспокойство, любопытство и интерес?

Тренируйтесь днем проводить время так, чтобы ночью спалось лучше

Здоровые практики в течение дня синхронизируют сигналы биологических часов и поддерживают химию сна.

Утренний свет. Ежедневно получать порцию утреннего солнечного света – одна из самых действенных привычек, какие только могут быть у подростка. Солнце по утрам «заводит» наши внутренние часы и тем самым помогает активировать гормоны, заставляет нас чувствовать себя бодрее, энергичнее и счастливее в течение дня. А еще оно оказывает огромное влияние на то, как мы засыпаем по вечерам.

Полуденное солнце (хотя оно все еще полезно) вряд ли поможет вашему режиму сна, поскольку важно, чтобы оно воздействовало в первые час-два после пробуждения.

Нехватка утреннего света в значительной степени способствует усугублению джетлага в выходные и праздничные дни, когда подростки спят по утрам на несколько часов больше обычного.

Дневные приемы пищи влияют на ночной сон. То, что и когда подросток ест каждый день, значительно влияет на сон. В исследовании, проведенном среди здоровых взрослых людей, потребление меньшего количества клетчатки, большего количества насыщенных жиров и большего количества сахара в течение дня привело к тому, что их сон стал более поверхностным, имел меньший восстанавливающий эффект и чаще прерывался.

Подростковый сон играет огромную роль в их физическом, эмоциональном и психологическом развитии. Недостаток сна может привести к различным проблемам, таким как ухудшение здоровья, настроения, учебных успехов и поведения. Поэтому важно обеспечивать подросткам достаточное количество качественного сна, следить за режимом дня и обеспечивать комфортные условия для отдыха. Последствия недосыпания могут быть серьезными, поэтому необходимо уделить этому вопросу должное внимание и заботу.



Глава 3. БЛАГОДАТНАЯ ПОЧВА



РОДИТЕЛЯМ О РОДИТЕЛЬСТВЕ

У каждого родителя возникают вопросы, каким родителем быть? Нужно ли быть мягким или требовательным? Нужно ли пытаться дружить с ребенком или нужно сохранять границы? Нужно ли опекать или лучше давать больше свободы? Может ли сказанное родителем слово или поступок серьезно навредить ребенку и многие другие вопросы.

В этой главе мы узнаем, что в развитии человека зависит от наследственности, а что от воспитания. Выясним, каких ошибок воспитания не стоит допускать.



СОЗДАТЬ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРИНЯТИЯ

Главная задача родителя – обеспечение безопасности ребенка (физической и психологической). Безопасность – основа нормального развития, психического здоровья, желания жить, справляться с трудностями, достигать целей.

Ощущение безопасности возникает при условии удовлетворения потребностей. В разных возрастах ощущение безопасности зависит от удовлетворения разных потребностей.

Ребенок рождается абсолютно беспомощным, его выживание в первые месяцы на 100 % зависит от того, будут ли о нем заботиться: кормить, заботиться о том, чтобы не замерз, не перегрелся, осуществлять гигиену. Первые дни и месяцы жизни – это время удовлетворения



базовых физиологических потребностей (еда, сон, тепло, гигиена). Когда ребенок взрослеет, взрослеют и потребности. Физиологические потребности остаются, но ребенок уже меньше зависит от взрослого (одеться и поесть может сам). Опять же не стоит допускать фрустрации этих потребностей: недопустимо лишать ребенка еды или возможности принять душ – в качестве наказания за поведение.



Есть ли что-то, чего в родительском воспитании нельзя допускать ни в коем случае?

Недопустимо нивелировать потребность ребенка в физической безопасности, применяя шлепки и другие телесные наказания – это деформирует ощущение безопасности, создавая почву для развития тревожных состояний, восприятия мира и людей как враждебных. Присутствие при выяснении отношений взрослых на повышенных тонах тоже снижает ощущение безопасности, даже если нам кажется, что подростка не волнуют конфликты между родителями – они его волнуют. На тревогу тратится много ресурсов организма, такие дети хуже развиваются, плохо ведут себя в школе, плохо контролируют свои эмоции.

Ощущение безопасности подростка зависит от удовлетворения его психологических потребностей: подростку важно быть принятым родителями и в группе сверстников, важно чувствовать себя «хорошим» – умелым, полезным, нужным, значимым. Подростку для ощущения психологической безопасности важно иметь возможность быть самим собой (причем не всегда только хорошим: получающим хорошие оценки, послушным). Подростки склонны к самокопанию и самоедству, у них много претензий к самим себе даже если внешне этого не видно: показная распушенность, нахальность — это защитный механизм. Задача родителя в этот сложный период – дать ребенку понять, что он важен, любим, ценен для родителя даже будучи несовершеннолетним (с плохими оценками, запахом пота, несуразным внешним видом). Стоит научиться говорить вслух о том, что лично вам не нравятся фиолетовые волосы и хотелось бы видеть больше старания в учебе и меньше – сидения «в телефоне», но это не значит, что ваш ребенок плохой и вы его за это меньше любите. Обычно мы говорим первое, забывая второе, в итоге ребенок слышит постоянную критику.

К сложностям в развитии, нарушениям отношений с родителями и окружающим миром в целом, ведет систематическая фрустрация психологической безопасности: если родители не обращают на ребенка



внимания, не замечают его, или обращают, но только в те моменты, когда «что-то не так» – это внимание с целью покритиковать, поругать, указать на недостатки. Все что ребенок слышит в свой адрес – это требования, критика, осуждение. Деформируется представление ребенка о самом себе, снижается самооценка, снижается уровень притязаний, может возникнуть депрессивное состояние (зачем что-то делать, если я все равно плохой). Очень часто родители ведут ребенка к психологу запросом: «повысьте ему самооценку и заставьте хотеть учиться, а то мы с утра до ночи твердим ему, что он бестолковый и ленивый, а он нас не слышит». Он слышит...

Сложность в работе с такими детьми заключается в том, что психологу сложно помочь ребенку «зацепиться» за фундаментальные ценности (жизнь, здоровье, отношения, самоуважение), поскольку в его картине мира – это не ценность, и эту картину мира «помогли» сформировать самые близкие люди – родители. (*Для мамы самое важное в жизни – мои оценки...*)

Подведем итог: нельзя допускать неудовлетворения физиологических потребностей (особенно в младенческом и раннем возрасте), потребности в физической безопасности. Не стоит допускать неудовлетворения потребности во внимании, общении, похвале, признании достоинств, признании права быть самим собой в подростковом возрасте.

При наличии у ребенка такого фундамента, и жизненные проблемы и ситуационные ошибки (свои или родителей) не будут восприниматься как катастрофа.



Какой стиль воспитания самый эффективный?

Существуют 3 основных стиля: демократический, либерально-попустительский, авторитарный.

Для **демократического** характерны открытые отношения, равнозначный вклад родителей и детей в принятие решений. При **либеральном** ребенку предоставляется неограниченная свобода, не существует запретов, ограничений, родители не оказывают никакого влияния на выборы ребенка: носит что хочет, дружит с кем хочет, занимается чем хочет, родители идут вслед за желаниями ребенка. При **авторитарном** родитель является главным центром управления всем, что связано с ребенком: что надеть, что есть, чем заниматься, с кем дружить.

Ни один из стилей не является лучшим. Ту или иную стратегию взаимодействия с ребенком нужно применять в зависимости от конкретной ситуации. В одной ситуации может быть уместен авторитарный стиль, в другой либеральный.



Рассмотрим примеры.

Пример 1

Родители хотят завести еще одного ребенка. Стоит ли садиться с ребенком за стол переговоров и демократически обсуждать мнения всех членов семьи? Скорее нет. Рождение и воспитание нового члена семьи – это большая ответственность, вовлекать старшего в процесс принятия такого решения, значит пытаться разделить с ним эту ответственность, а это ответственность не его, а взрослых. Если взрослые решили, что их ресурсов хватит на воспитание двоих детей, значит они принимают на себя эту ответственность. Вопрос «хочешь ли ты братика?», можно и не задавать (ответ может быть резко отрицательным), но нужно поставить старшего в известность: «у тебя будет брат или сестра, как ты к этому относишься?» И дальше, в зависимости от ответа, действовать по обстоятельствам. Итак, в этом случае не подходит демократический стиль, поскольку все ответственные решения (рождение детей, разводы, переезды и пр.) должны принимать взрослые под свою ответственность. Не подходит и либеральный: «пусть справляется с нашим решением как может...». Подходит авторитарный.

Пример 2

Либеральный стиль подходит в том случае, когда ребенок хочет сделать выбор самостоятельно и в состоянии нести ответственность за принятые решения. Например, ребенку подарили на день рождения некоторую сумму денег и он хочет потратить ее на «полную ерунду» с точки зрения родителей. Это не ваши деньги и не вам решать, куда их тратить. Можно дать совет, напомнить о том, что ребенок давно хотел, но не вспомнил об этом сейчас. Но настаивать не стоит. Такого рода свобода учит самостоятельности, дает возможность оценить последствия принятых решений, учит ответственности. Если сумма слишком большая чтобы всю ее потратить на «разную ерунду», выделите ту часть, которая будет вам психологически комфортной. Остальную потратьте, согласовывая покупку с ребенком (демократически) или отложите на потом. В этом случае точно не подойдет авторитарный стиль.

Демократический стиль нужен в решении вопросов, касающихся будущего ребенка, крупных расходов на хобби. Это может помочь вам определиться с трудным выбором: куда отдать ребенка – в спорт или музыкальную школу. Если ребенок сам не совсем понимает что хочет, он скорее всего понимает, чего НЕ хочет – об этом и стоит спросить.



Наследственность или среда? На что в развитии моего ребенка я не могу повлиять?

Есть профессиональный анекдот:

генетики считают, что развитие на 100 % зависит от генов, педагоги считают – на 100 % от воспитания. Психологи считают, что развитие ребенка на 100 % зависит от генов и на 100 % – от воспитания.

Безусловно, целый ряд признаков совершенно не зависит от факторов среды – цвет глаз, оттенок кожи, скорость протекания психических процессов, чувствительность слуха (абсолютный слух), зрения, обоняния, вкуса. Последние, например, влияют на музыкальные способности, особенности пищевых предпочтений ребенка. Геном человека расшифрован, сейчас ученые активно исследуют, какие гены отвечают за кодирование каких признаков: находят, в том числе и влияние генов на учебные способности, творчество, личностные особенности, предрасположенность к заболеваниям. Широко используются близнецовые исследования.

Есть формула, по которой рассчитывается вклад наследственности и среды в развитие какого-либо признака. Эти данные широко используются в спорте, медицине. Например, установили, что вклад наследственности и среды в развитие такого признака как скорость двигательной реакции 80/20, скорость спринтерского бега – 70/30, максимальной статической силы – 55/45. Т.е., если речь идет о спорте высших достижений, будет проводиться предварительная оценка генетического потенциала спортсмена. Если речь идет не о высших достижениях, а о физкультуре как о привычке и жизненной ценности – генетика менее важна.

Срок начала ходьбы зависит от наследственности/среды в соотношении 67/33, поэтому если ребенок «рано» или «поздно» начал ходить, то усилия родителей тут сыграли не самую важную роль. Это не значит, что не нужно заниматься физическим развитием младенца, побуждать его двигаться, просто наши заслуги будут отражаться в формуле наши гены/наши усилия в разных пропорциях.

Определенная часть детей рождается с выраженными способностями – к математике, музыке. Из ребенка, имеющего нормальные способности, «прирожденного гения» вырастить нельзя, как не старайся. Да и стоит ли это делать? Дети, не имеющие выраженных талантов, имеют гораздо больший диапазон возможностей и выборов, более широкую сферу интересов и, соответственно, более широкий выбор жизненных возможностей.



Важно, что предрасположенность к определенным заболеваниям, психическим расстройствам, тоже наследуется. Для оценки рисков беременные проходят обследование у генетика. Выявленный риск позволяет вовремя сфокусировать внимание на определенных областях развития ребенка с целью проведения своевременной профилактики.

Выдающийся отечественный психолог Лев Выготский сформулировал такое соотношение: чем элементарней психическая функция, тем больший вклад в ее развитие вносит наследственность, чем сложнее функция, тем больший вклад в ее развитие вносит среда. Таким образом, если речь идет о каком-то отдельном свойстве психики, например, скорости психических процессов – усилиями воспитания изменить это будет сложно. Например, если ребенок флегматик, медленно думает, медленно переключается – мы не сможем его переучить, заставить думать быстрее. Но если перед нами стоит задача научить ребенка справляться с домашней работой с учетом его медлительного темперамента, – эта задача родителям вполне по силам: нужно научить ребенка элементарным навыкам планирования, распределения нагрузок, упорядочиванию задач. Таким образом, в сложных видах деятельности можно преодолеть определенные наследственные ограничения. Это же касается вопросов, связанных со здоровьем, характером, способностями – мы не можем «воспитать» в ребенке то, чем он не является. Но мы можем быть внимательными к нему, к его особенностям, научить его использовать собственные возможности и справляться с ограничениями.

Ребенок жалуется на то, что педагоги в школе нервничают и срываются на учениках. Что делать?

Проблема, которую вы описали, называется психоэмоциональное выгорание педагога. Эта проблема должна решаться педагогом лично и контролироваться администрацией школы. В противном случае мы не можем говорить о безопасности образовательной среды. Вербальная агрессия – это один из видов психологического насилия. Учить детей нормально воспринимать орущего педагога, значит учить этому насилию подчиняться.

Стоит инициировать беседу с педагогом, руководителем школы, обратить внимание на эту проблему.

Если педагог и администрации игнорируют проблему, возможно, стоит задуматься о переводе в другую школу.



В каком ключе говорить с ребенком?

Во-первых, не стоит искажать его восприятие реальности, говорить, что такое поведение педагога – это нормально, а переживать по поводу крика – не нормально. Нормальная реакция ребенка в такой ситуации – тревога. Не нужно обесценивать возникающие чувства: *«не обращай внимание», «не переживай»*. Подтвердите, что вы понимаете чувства вашего ребенка: *«я понимаю, что это неприятно и знаю, что это не нормально, педагог не должен так себя вести»*.

Невозможно избежать общения с неуравновешенными людьми, они так или иначе будут в жизни встречаться.

Попробуйте донести до понимания ребенка следующие вещи:

- крик воспринимается как угроза, но физической безопасности это чаще всего не угрожает,
- если кто-то проявляет в отношении нас вербальную агрессию, это не делает нас плохими (если педагог кричит – проблемы у нее),
- если человек на нас кричит, это характеризует его, а не нас (он неуравновешенный),
- если человек кричит, возможно, для него это важно и по-другому он не может эту важность подчеркнуть.

Стоит донести до понимания ребенка и тот факт, что вряд ли стоит делать замечания такому поведению учителя – будет только хуже.

Помогает общение с одноклассниками на эту тему: становится понятно, что это беспокоит не только тебя.

Переключиться во время крика или снизить тревогу перед уроком у такого педагога поможет такое упражнение:

- 5 вещей, которые я сейчас вижу (парта, ручка, тетрадь, окно...)
- 4 вещи, которые я могу потрогать (линейка, рукав...)
- 3 вещи, которые я могу услышать (помимо крика) (стук ручки о парту...)
- 2 вещи, которые я могу понюхать (духи, жвачка)
- 1 вещь, которую я могу положить в рот (маленький леденец или поток воды).



Может ли родитель научиться эмоциональной поддержке?

Для того чтобы поддерживать другого, особенно в сложных ситуациях, должны быть соблюдены условия: человек, дающий поддержку, должен быть психологически зрелым (взрослым), у этого человека должны быть психоэмоциональные ресурсы (силы).

К сожалению, паспортный возраст о психологической зрелости ничего не говорит: хотелось бы, чтобы родители, по определению, были и психологически зрелыми людьми, но это не всегда так.

Психологически зрелый человек:

- умеет решать свои проблемы самостоятельно, не обвиняет в них никого (особенно собственных детей), т.е. признает, что усталость, неудачи, накопившееся раздражение и пр. – это его собственные трудности и решать их нужно самостоятельно, никого не обвиняя;

- реалистично смотрит на мир, осознает пределы собственных возможностей (например, материальных) и от ребенка тоже не требует «прыгнуть выше головы»;

- умеет открыто говорить о своих страхах, ошибках, разочарованиях;

- дает себе и другим право быть несовершенным, ошибаться, понимает, что стремление к идеалу – это путь длиной в жизнь.

Второй важный момент – ресурсы.

Родителю нужно уметь контейнировать: т.е. собирать и утилизировать негативные переживания ребенка, неприятные эмоции, помогать переживать неприятный опыт. Если ребенок испытывает злость, грусть и т. п., родителю важно в этот момент оставаться эмоционально стабильным и эмоционально доступным, быть готовым говорить об этих неприятных переживаниях, даже если они направлены непосредственно на самого родителя (я понимаю, что ты расстроен, злишься на меня, потому что... давай попробуем как-то эту проблему решить). Сложно эмоционально поддержать ребенка, если родитель сам эмоционально нестабилен.

Поэтому как в самолете «маску сначала на себя»... сначала нужно решить собственные эмоциональные проблемы (в том числе, при помощи психолога), задуматься о собственном психологическом благополучии.

Для эмоциональной поддержки нужны и силы и время, поэтому вопрос организации взаимодействия с ребенком тоже можно решить: создав, например, ежедневный ритуал (вечером, за ужином), когда ребенок может спокойно рассказать, как у него прошел день, с какими проблемами столкнулся, какие у него планы. Если ребенок делится с вами



переживаниями или решил просто что-то рассказать, нужно слушать максимально безоценочно, даже если вам что-то не нравится: в противном случае в следующий раз делиться с вами не будут.

Пример без оценочного, поддерживающего диалога

Сравните два варианта и подумайте, при каком варианте беседы у ребенка пропадет желание разговаривать с мамой по душам?

Сын: Я сегодня поспорил с Никитой, он на меня обозвался, а я его толкнул. Мама: Никита же твой друг! Разве можно толкаться?! Другого способа не нашел? Сын: Он по-другому не понимает, не отстаёт. Мама: Вот поэтому на вас вечно жалуются учителя – вы не умеете себя вести! 100 раз тебя просила – веди себя в школе нормально!	Сын: Я сегодня поспорил с Никитой, он на меня обозвался, а я его толкнул. Мама: А зачем толкнул? Сын: Не знаю... что б не обзывался! Мама: Ты был рассержен, наверное? Сын: Да так... он все время обзывается, я уже привык. Мама: Наверное все-так и не очень привык, раз рассердился? Сын: Наверное. Он по-другому не понимает, не отстаёт. Мама: Ты пробовал? Сын: Я не знаю, как с ним разговаривать... Мама: Надо что-то придумать, не конфликтовать же каждый раз...
---	--

У нас с мужем (женой, бабушкой, дедушкой) разные взгляды на воспитание – проблема ли это?

Зависит от того, чего касаются и на что влияют эти взгляды. Если дедушка считает, что ребенка нужно регулярно пороть, а родители против, да – это проблема. Дедушке вы вряд ли что-то докажете. Проблемы в этом случае не будет, если папа и мама – самостоятельные люди, живут отдельно, с дедушкой ребенок общается в их присутствии, поэтому дедушкины советы относительно порки носят рекомендательный характер.



Таким образом, проблемы нет, если вы знаете, как вам лучше поступать и можете независимо ни от кого поступать, как считаете нужным.

Проблема возникает, когда помимо непосредственного «объекта» вашего воспитания (вашего ребенка) вы начинаете воспитывать мужа, а еще хуже – родителей. И вам тяжело и смысла в этом нет. Не нравится, как делают другие – делайте сами. Если вынуждены обращаться за помощью – не требуйте лишнего.

Я написала маме рацион из 3 блюд (белки/жиры/углеводы/витамины) с адресами магазинов, где купить продукты, а она сварила ребенку пельмени! Как будто не понимает, что ребенку нужно рационально питаться!

Не понимает и не должна понимать. Не надо заставлять людей прыгать выше головы, пользоваться теми ресурсами, которых у них нет. Ваш муж может искренне не понимать, зачем пятилетнему ребенку английский, бабушка может не знать, что такое аллергия на белок.

Что касается разных взглядов между родителями на воспитание: здесь принципиальны вопросы безопасности (исключение физического и психологического насилия). Если ваш супруг не понимает аргументов, бьет, унижает и оскорбляет вас и детей, стоит задуматься над своим браком.

Если ваши разногласия касаются вопросов чем кормить, как провести выходной, смотреть или не смотреть интернет, дуть или не дуть на ободранные коленки – приветствуется разнообразие. Идеального способа воспитания нет. Если бы он был, его бы все уже давно знали. Для адаптации к меняющимся условиям среды ребенку нужен разнообразный репертуар поведения, привычек, навыков. Неизвестно, с какой проблемой ему придется столкнуться в жизни. Возможно, кроме бургеров в пределах доступности не будет никакой другой еды, а вы его приучили есть только с сервированной столовыми приборами белой скатерти...



Детская ревность к брату или сестре, как обойти?

Детская ревность – признак эгоизма, незрелости, неуверенности в себе и своей значимости.

Детская ревность проявляется в обидах, непослушании и других демонстративных выходках. В основе ревности детей лежит необоснованный страх потерять связь с родителями, их любовь. Ситуация часто возникает при появлении в семье другого (второго или



третьего) ребенка. Родители вынуждены уделять младенцу больше времени – и старший ребенок думает, что его разлюбили.

Если проблемы ощутимы у старшего ребёнка в семье, то стоит понимать, что-то в её прошлом был как период исключительности и единственности, так и момент, когда эта ситуация навсегда изменилась. Переключение внимания родителей на младших детей зачастую воспринимается старшими как **предательство**.

Ты была первая, все внимание было тебе, но вдруг появляется другая девочка и мама с папой ей чаще улыбаются, с ней сюсюкаются, и та девочка сейчас чувствует себя самой желанной и принцессой, а ты подвинься.

Как бы родители не говорили, что относятся одинаково к детям, разница все равно есть, это чувствуется и это считается.

Обостряется ситуация, когда жизнь старшего ребенка тоже подчинена графику ухода за младшим. К примеру, к старшей дочери будут большие требования, чем к младшей и ее постоянно будут просить помогать с младшей сестренкой. Часто будут повторять такие фразы: ну ты же старшая, уступи, отдай ей, гуляй с ней, помогай ей, ты уже большая, ты должна показывать пример сестренке, защищать ее. Переключается огромное количество «надо и не надо»

Если она бьет ногами, кричит – это способ привлечь внимание, по типу – уж лучше пусть ругают, чем не замечают! И почему вы ей отказываете в ласке, и ждете что она это воспримет нормально? В вашем запросе – уже раскрыт ответ. Если вы бы намазали кремом одну руку, а другую нет, что бы чувствовали?

Далее представлены некоторые признаки, отмечаемые родителями, которые могут свидетельствовать о ревности и чувстве покинутости ребёнка.

Наблюдаемые прямые проявления

- - запрещает пользоваться младшему ребёнку своими старыми игрушками и принадлежностями (кровать, коляска, бутылочка и др.);
- - открыто заявляет о нежелательности присутствия младенца («не люблю», «отнесите обратно» и др.);
- - отнимает игрушки у младенца и проявляет иную агрессию (толкает, кричит и др.).

Косвенные проявления (прямое взаимодействие между детьми в них отсутствует):

- пытается полностью завладеть вашим вниманием, настойчив в этом и не ведает усталости (при этом речь как о хорошем поведении, так и о хулиганских поступках – принцип «на войне все средства хороши»);



- требует ощутимо более частого физического контакта, например, перестаёт «спускаться с рук»;
- стал более молчалив и отстранён, уходит от контакта и закрывается в своей комнате или наоборот внезапно стал гораздо активнее и разговорчив;
- провоцирует конфликты с родителями, вступает с ними в конфронтации;
- демонстрирует поведение будто его предали, оставили в одиночестве, бросили;
- появились новые страхи, например, темноты («посиди ещё со мной, мам, пока не засну»);
- наблюдается регресс (поведение, соответствующее более раннему возрасту ребёнка): держит палец во рту, требует соску, грудь или бутылочку, попытка разместиться в детской кроватке или коляске и другое;

А далее последуют психосоматические проявления - нарушения сна, аппетита, частые заболевания, нарушения функции ЖКТ и прочее.



Рекомендации родителям

1. Сплотить детей как можно крепче. Если наказываем, то обоих; если хвалим, то обоих; если просим, что-то сделать то обоих и пр.
2. Говорить им о том, что они обе уникальны и как вы рады, что вам Вселенная подарила двух прекрасных дочерей.
3. Обязательно каждой говорить о том, какие у нее сильные стороны, о слабых сильно не распространяться.
4. Наедине с каждой, говорить им о том, что Аня про тебя говорит, что очень любит тебя, как тебе повезло с сестрой. Маша про тебя говорит, что ей очень нравится играть с тобой, потому что ты веселая. И прочее
5. Никогда не выделять одну из них, даже наедине с другой дочерью или говорить с мужем или бабушкой, зная, что другая может услышать. Да и плюс вы сами себе как будто бы начнете внушать, что одна у вас принцесса, а другая недотягивает.

Как уже упоминалось, детская ревность может быть разнонаправленной – к младшему брату или сестре, к друзьям, к маме или папе, к родным и даже к воспитателям или учителям.

Главное, что объединяет всех объектов ревности — важная роль в жизни ревнивца.



Поэтому причины ревностного поведения у детей можно условно разделить на 2 категории:

– внешние (независящие от самого ребенка) и внутренние (формирующиеся с учетом особенностей характера, воспитания, состояния здоровья).

К внешним причинам детской ревности относятся все изменения, которые происходят в жизни или составе семьи ребенка, которые смещают его авторитет. Это может быть рождение малыша, начало совместной жизни мамы с «новым» папой или, наоборот, появление в группе или классе новых учеников, в компании – новых друзей. Более способных или более ярких. Если ребенок очень привязан к бабушке или дедушке, заставить его изменить поведение может приезд к ним других внуков.

Очень тяжело малыш переживает и появление новых (сводных) братьев или сестер, когда его мама или папа создает новую семью с человеком, у которого есть свои дети.

И не факт, что этот новый объект действительно лучше и получает больше внимания. Но увидеть и понять это ребенку самому сложно.

Еще один внешний фактор, который в последнее время становится все более весомым – работа. Детям очень сложно осознать, что этой непонятной «работе» родители уделяют намного больше времени, чем им.

Где родителю брать ресурсы для эмоциональной поддержки ребенка, когда сил и времени катастрофически не хватает?

Под семейными ресурсами понимаются ресурсы материального и нематериального плана.

Материальные: жилье, финансы; нематериальные – воспитательные, эмоциональная поддержка. Вполне естественно, что на первом месте у родителей удовлетворение сначала материальных потребностей (сыт, одет), а затем все остальное. Но часто именно на остальное у родителей не хватает сил. Как быть? Ведь ребенок в не меньшей степени нуждается и в нематериальных «вложениях» тоже.

Во-первых, стоит выстроить приоритеты: не стоит пытаться прыгнуть выше головы, стараясь дать ребенку «все» в материальном плане: погоня за новым айфоном напрямую не повлияет на психологическое благополучие ребенка. Поможет реалистично смотреть на мир, осознавать пределы собственных возможностей. Если ребенок сыт и одет, это



уже немало. Если еще и здоров – прекрасно. Вещи не делают человека счастливым.

Второй важный момент – психоэмоциональная стабильность родителя. Родителю нужно уметь контейнировать: т.е. собирать и утилизировать негативные переживания ребенка, неприятные эмоции, помогать переживать неприятный опыт. Если ребенок испытывает злость, грусть и т.п., родителю важно в этот момент оставаться эмоционально стабильным и эмоционально доступным, быть готовым говорить об этих неприятных переживаниях, даже если они направлены непосредственно на самого родителя.

Примеры контейнирования:

Я понимаю, что ты расстроен, ты злишься на меня, потому что я не разрешил(а) тебе пойти гулять вечером. Я это делаю не назло тебе, у меня есть на то причины. Давай попробуем успокоиться и договориться.

...Я прошу тебя вынести мусор, а не «достаю тебя». Ты, наверное, устал после уроков или еще что-то у тебя случилось – у всех иногда бывает раздраженное состояние. Никто тебя не гонит прямо сейчас: отдохни, пообедай, приди в нормальное состояние.



Сначала наденьте маску на себя, а потом на своего ребенка!

Сложно эмоционально поддержать ребенка, если родитель сам эмоционально нестабилен.

Поэтому как в самолете «маску сначала на себя»... сначала нужно решить собственные эмоциональные проблемы (в том числе, при помощи психолога), задуматься о собственном психологическом благополучии, научиться совмещать работу и отдых, научиться иногда разрешать себе ничего не делать.

В-третьих, помощь других людей. Если у вас есть родственники, друзья, имеющие возможность и желание участвовать в жизни вашего ребенка – брать с собой на прогулки, в поездки, учить чему-то, стоит пользоваться этими возможностями.

Накопить психоэмоциональные ресурсы помогает мысль о том, что не нужно всегда стараться быть идеальным родителем, стараться всегда избегать ошибок. Идеальным нельзя стать раз и навсегда – это путь длиною в жизнь. Каждый человек ошибается. Можно принять это как данность, научиться просить прощения, в том числе, у собственных детей.



Что делать, если подросток грубит, не слышит, не реагирует? Как не нервничать и не срываться?

Очень часто причиной раздражения родителя являются нереалистичные ожидания. Т. е., присутствует то, что называется *долженствованием*: ребенок не понимает просьбы с первого раза, а *должен* понимать и делать.

Долженствование как бы помогает нам прогнозировать развитие ситуации, а на самом деле мешает видеть ситуацию такой, какова она на самом деле: мешает видеть настоящего ребенка. Когда наши ожидания не соответствуют действительности – именно это вызывает раздражение.

В этом случае рекомендуется отказаться от долженствования или заменить его на более реалистичное ожидание: *«хотелось бы, чтобы он убирался в комнате после первого напоминания, но чаще всего...»*.

Можно попробовать сформулировать «правило ситуации», исходя из типичного поведения вашего ребенка. Например, *«Моя дочь начинает уборку только после 20 напоминания. Дубль первый...»*.

В этой ситуации важно расставить приоритеты: что важнее – добиться своей цели или сохранить отношения?

Когда подросток проявляет негативные эмоции или агрессию родителям нужен **навык контейнирования**: умение оставаться эмоционально доступным и эмоционально стабильным в негативной ситуации. Контейнирование от игнорирования отличается эмоциональной доступностью родителя: вы присутствуете рядом с агрессивными проявлениями, но реагируете **не на них** (успокойся! прекрати!), а **на ребенка**, спокойно ведете диалог: *«я вижу, что ты злишься, но не пойму почему – помоги мне понять»*. При таком поведении родителя ребенок видит пример того, как можно обращаться с неприятными переживаниями, учится делать также со своими негативными эмоциями.

Причиной грубости могут быть различия во взглядах. Нам часто кажется, что мы точно знаем, как нужно вести себя нашему ребенку. А его это раздражает. Стоит сфокусировать на действительно важных вещах (если речь идет о запретах). В том, что не очень важно, можно давать подростку больше свободы.

Доносить свои мысли до подростка проще, если вы говорите не о его поведении (делай это, не делай то), а о своих чувствах и переживаниях: *«я беспокоюсь, потому что...»*, *«мне кажется это правильным, потому что...»*, *«мне важно, чтобы ты... потому что...»*



НЕРВНЫЙ РОДИТЕЛЬ – ГОРЕ В СЕМЬЕ. КАК НЕ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЕНКЕ?

Наверное, нет родителя, который хотя бы раз не раздражался, не злился на собственного ребенка. Часто за этим следует чувство вины, раскаяния, иногда – бессилия. В вопросах и ответах этой главы, мы узнаем, почему так происходит и что с этим делать. Узнаем, как стресс влияет на психоэмоциональное состояние человека, узнаем, что такое долженствования и как они влияют на эмоциональное состояние. Узнаем, какие причины ведут к возникновению раздражения, агрессии и что за ними стоит.

Как научиться не срываться (кричать) на ребёнка?

Даже самый спокойный ребенок может вывести родителей из колеи, что те в свою очередь не могут сдержать эмоций и могут всыпать. Чаще всего таким способ наказания за поведение и плохие слова может стать подзатыльник.

Физически подзатыльники могут быть и безвредными. А вот в эмоциональном плане такое поведение формирует картину всего будущего восприятия у ребенка. У него может сложиться неправильное понимание человеческих взаимоотношений. Он может перенять это на свое поведение и в будущем повторять те же действия со своими детьми или близкими.

Взаимоотношения должны быть основаны на взаимном доверии. Ребенок не должен ожидать от родителя подвоха – внезапного удара по лицу или голове. Этот контраст «хорошего родителя» и «бьющего в неожиданный момент», откладывает большой отпечаток на дальнейшую жизнь ребенка.

Любой эмоциональный срыв или крик по своей сути – это проявление агрессии. Когда агрессия исходит от самых дорогих и близких людей, ребёнок очень тяжело это переживает.

Как не срываться на ребенке: найдите время, чтобы поразмыслить или успокоиться.



**Прежде всего необходимо понять причину срывов,
прочувствовать....**



**Откуда берётся ваша злость?
Почему вы сейчас ощущаете досаду?
Что именно расстроило вас в этой ситуации?**

Чаще задавайте себе эти вопросы, и вы многое узнаете о своем внутреннем мире и о чувствах, которые испытываете.

Если в поведении ребенка вас что-то возмутило - возьмите тайм-аут и вернитесь, когда будете спокойны. Отойдите от своего сына или дочери, чтобы у вас не возникало желание дотронуться до него/нее в порыве гнева. Просто скажите спокойно, насколько это возможно: «Я слишком раздражена сейчас, чтобы говорить об этом. Мне нужно время успокоиться».

Контролируйте тон голоса и слова, которые вы используете. Исследования показывают, что чем спокойнее мы говорим, тем спокойнее мы чувствуем себя, и тем спокойнее другие люди реагируют на нас. И наоборот, когда мы используем ругательные слова, повышаем голос, мы еще больше расстраиваемся и ситуация в целом ухудшается.

Обращайте внимание на тон своего голоса и слова, которые вы используете, когда общаетесь с детьми (помните, вы для них – пример для подражания).

Скажите о своих чувствах ребенку.

«Вася, я сейчас очень злюсь и хочу на тебя накричать, и я очень не хочу этого делать». Скажите это эмоционально, громко. Донесите до ребенка то, что вы чувствуете. Попросите ребенка перестать делать то, что он делает (или не делает). Попробуйте говорить твердо, но не жестоко. Повторите сказанное несколько раз.

Почаще говорите с ребенком. Всегда обсуждайте с ребенком конфликт, извиняйтесь, обнимайтесь, заглаживайте свою вину. В этот момент не акцентируйте внимание на том, что стало причиной вашей агрессии. Почему? Потому что агрессия в отношении ребенка не имеет оправдания. Хулиганство и непослушание, может, заслуживают наказания, но не агрессии.



Я «срываюсь» на ребенке, только в тех ситуациях, когда он не прав: дерзил учителю, обидел младшего брата, отказывается выполнить мою просьбу. Это оправдывает поведение взрослого?

Если по какой-либо причине взрослый «срывается на ребенке» (начинает кричать, обвинять, запугивать) – вряд ли такое поведение можно оправдать. Взрослый для ребенка – пример для подражания. Чему в такие моменты учится подросток?: тому, что взрослый не может держать себя в руках, тому, что считает, что он взрослый и может вести себя так, как нельзя вести себя ребенку, тому, что такому поведению есть оправдание...

Вряд ли именно такой пример вы хотите подавать своему ребенку, вряд ли хотите, чтобы он, регулируя свое поведение, руководствовался такими же установками. Поэтому, нужно не перекладывать ответственность за собственные срывы на другого, а разбираться, почему с вами это происходит и что с этим делать.

Мне приходится срываться на старшем, когда я участвую в урегулировании их конфликтов с младшим: заступаюсь за младшего, а на старшего кричу. Можно ли регулировать их конфликты по-другому?

Дети имеют право на те чувства, которые они испытывают, даже если это – чувство неприязни друг к другу и эта их неприязнь нас не устраивает. Если продолжать регулировать их отношения со своей «меркой»: должны дружить, должны нормально друг к другу относиться, – будет возникать разочарование и раздражение, поскольку реальность, которую вы иногда видите, совсем другая. Расставьте приоритеты: если дети ссорятся, но живы и здоровы – это уже хорошо.

Поменяйте установки:

друг друга любить не обязательно, но драться в нашем доме нельзя никому, кричать и обзывать – тоже.

Используйте «я-сообщения»: *вы сейчас злитесь друг на друга, потому что не поделили телевизор, сделайте вдох-выдох и попытайтесь договориться мирно, иначе телевизор буду смотреть я.* Чем спокойней



вы это скажете, тем убедительней это будет для детей, т.к. вы подадите им пример контроля над сильными негативными чувствами.

Если у детей получилось урегулировать конфликт договоренностями – поощрите их похвалой: *отлично! я никогда не сомневалась в вашем умении договариваться, вы молодцы!*



100 раз давал(а) себе обещание не кричать на ребенка. Но бывают ситуации, когда не сдерживаюсь, потом себя виню.

Идеальных людей, и родителей в том числе, не существует. Все так или иначе совершают ошибки. Крики на ребенка не оправдываются нашим несовершенством, но если уж это случилось, нужно показать, что вы понимаете и признаете, что вы не правы и взрослые не должны так поступать по отношению к детям.

Если вы нашли в себе силы признать вину, чего делать не стоит:

➤ не стоит оправдываться за счет ребенка: *прости, но ты сам меня довел...* Вряд ли такую фразу можно считать извинением.

➤ не стоит добиваться прощения: *ты же на меня не обижаешься?... правда?...точно не обижаешься?.. иди, поцелуй маму.* Ребенок имеет право на те чувства, которые он испытывает в этот момент к вам (обиду, злость), и имеет право решать, что ему с этими чувствами делать. Вполне возможно, что ему нужно время, чтобы пережить обиду.

➤ не стоит пытаться загладить вину (услугами, подарками): *не обижайся, а я тебе за это...*

Это покажет ребенку, что сделки с совестью допустимы, если полагаешься средствами потом откупиться. Кроме того, это может привести к попыткам манипулировать другими людьми при помощи чувства вины.

Так или иначе, стоит разбираться с причинами собственных срывов, не полагаться на «потом извинюсь».



Срываюсь на ребенка на «ровном месте»: прихожу с работы, он ничего не сказал, не сделал ничего особенного, мог задать простой вопрос, а у меня уже «кипит».

Такие признаки указывают на состояние психоэмоционального истощения, эмоционального, профессионального выгорания. Такое часто случается с людьми, работающими в стрессогенных условиях. Если на работе нам удастся сдерживать раздражение, чтобы не показать себя неуравновешенным человеком, то в течение дня напряжение копится и дома его сдерживать уже нет ни причин (никто из коллег не видит), ни сил. Накопленное за день раздражение выливается на ребенка или кота, как на самый доступный объект.

Причины для этого всегда найдутся: тройка за контрольную, не помытая посуда...

В таких случаях помогает визуализировать то, что вы делаете: а именно – вываливаете на голову ребенка, как в ведро для мусора весь эмоциональный негатив, который накопился за день. Вы для этого его рожали?

Чтобы он утилизировал ваши «отходы профессиональной деятельности»? Наверняка не для этого.

Для того чтобы подобные ситуации не повторялись, нужно подобрать способ, который может вам переключиться. Например, можно попросить домашних оставить вас в покое минут на 20–30, для перезагрузки.

Можно повзаимодействовать с ребенком в другом ключе:

я устала, меня все достало, иди обними меня – будешь моей батареей, я об тебя заряжусь позитивной энергией.

У нас недавно появился второй ребенок. Последнее время я замечаю, что мои дети постоянно раздражают меня. Иногда я даже кричу на младшего, хотя понимаю, что он маленький и ни в чем не виноват.

Такие признаки указывают на состояние психоэмоционального истощения, родительского выгорания. Такое часто случается с молодыми



и многодетными родителями: необходимость постоянно быть вовлеченным в заботу о беспомощном маленьком ребенке и одновременно старшем, забывая о собственных потребностях или не имея на них времени, — одна из многих причин накопления эмоциональной усталости, и как следствие — раздражения. Ситуация ухудшается, если родитель — перфекционист и хочет делать все идеально и никак иначе.

Самое лучшее, что можно сделать в этой ситуации — начать заботиться о себе (как в самолете: маску на себя, потом на детей) любыми доступными способами. Если не прибегали к помощи бабушек или нянь, — стоит начать это делать хотя бы иногда; стоит договориться о графике прогулок с супругом, чтобы вы понимали, когда у вас будет время на отдых. Стоит взвесить свои принципы ухода за ребенком и отказать, например, от ненужного кипячения игрушек.

Также стоит отказаться от идеи, что старший ребенок *должен* вам помогать, потому что мама устает. Они оба — ваши одинаковые дети, старший не просил вас рожать его первым и не просил вас рожать второго. Если есть необходимость прибегнуть к помощи старшего ребенка, нужно научиться ее просить и благодарить за нее.

Сравните фразы и подумайте, какая из них скорее всего приведет к пререканию между мамой и старшим ребенком?

— *Сходи в магазин и уберишься в квартире, потому что я не успеваю, а ты старший и должен мне помогать!*

— *Никита, я сейчас буду укладывать маленького спать. Вынеси, пожалуйста, мусор и сходи в магазин... Спасибо, ты мне очень помогаешь, даже не знаю, что бы я без тебя делала.*

Когда я не могу донести свои слова до ребенка «нормальным языком», — мне приходится кричать, иногда даже шлепать его. Это допустимо?

Психологическое и физическое насилие над ребенком — недопустимо. Технически вы с ним справитесь, сможете подавить и настоять на своем: вы сильнее, а он от вас зависит... Вопрос в том, к каким последствиям это может привести. Неприязнь, дистанцирование от родителя, который унижал или бил — это совершенно естественная реакция, которая будет формироваться по мере взросления ребенка.



Неосознанно чувствуя это, взрослый может идти по-другому пути – пути обвинения ребенка в собственном поведении: в том, что он «доводил», не так себя вел, был неуправляемым. Тогда у ребенка не будет неприязни к родителю, но будет неприязнь к себе. А к чему может привести это – большой вопрос: возможны риски самонаказания за «то, что плохой» через алкоголизацию, употребление наркотиков, рискованное поведение. Возможно формирование такого поведения, посредством которого ребенок, став взрослым будет пытаться доказать себе, что он «хороший» – выслуживаясь, заискивая перед окружающими, усердствуя на работе.

Насилие отразится или на отношении ребенка к вам или на его отношении к себе. Не стоит рисковать. Нужно разбираться, почему с вами это происходит и что с этим делать.

Раздражает, когда ребенок врет. В таких ситуациях мне сложно сдерживать негативные эмоции.

Чтобы сохранить самообладание и доверие в отношениях важны 3 правила: быть честным самому, понимать, зачем ребенку ложь, стараться, чтобы честность вознаграждалась.

Подумайте, зачем именно ребенку ложь. Если она является способом избегания наказаний (соврал, чтобы мама не ругала), значит нужно искать такой способ наказаний за неподобающее поведение, который был бы ребенку понятен и не унижал достоинства. К сожалению, часто мы ругаем детей за то, чего они в принципе не могли бы избежать: например, столкнулись лбами на перемене с другим ребенком, у обоих шишки. Ребенок понимает, что избежать ситуации было нельзя, но мама все равно будет ругать, поэтому единственный способ избежать наказания – ложь. Подумайте, всегда ли вы разбираетесь в причинах проступков ребенка и всегда ли это на самом деле проступки, а не случайные события.

Следующее правило: сказав правду, ребенок не должен получать негативную реакцию (упреки, критику), особенно – на глазах у других.

Неважно, что на самом деле случилось и каков проступок, сначала нужно подчеркнуть, что вам важна правда, и что вы цените искренность:

«так поступать очень не хорошо, но я очень рада, что ты сказал мне правду. Давай спокойно разберемся, почему ты так себя повел и как можно этого избежать в следующий раз».



Иногда ложь является способом получить желаемое: например, врет, что болит голова, чтобы не идти на контрольную, или привлечь к себе внимание. Подумайте – почему ребенок получает желаемое таким способом? Возможно, он не знает, как объяснить по-другому. Тогда вам стоит помочь ему разбираться в своих мотивах, например: *«скажи, у тебя действительно болит голова или ты не хочешь в школу?»*

Раздражение в такой ситуации вызывает несоответствие реальности вашим представлениям о ребенке и ожиданиям от его поведения. Нам хочется, чтобы дети были честными, умными, добрыми – всегда. Если мы видим, что происходит обратное – нас это разочаровывает, подсознательно возникает мысль «я плохой родитель», все это вместе – вызывает раздражение. Если вы не хотите кричать на ребенка – нужно остановить поток привычных мыслей: вместо – *«он врет и это ужасно, это значит, что он плохой, а я плохой родитель»*... говорите себе: *«он врет, потому что по-другому, наверное, в этой ситуации не может; ложь не делает его плохим человеком, ложь ребенка не делает меня плохим родителем; нужно понять, зачем он врет и попробовать научить его обходиться без вранья»*.

Проблема выбора: разрешать или не разрешать?

Бывают ситуации, когда родители сталкиваются с дилеммой: разрешить ли что-то, о чем просит ребенок или отказать? Это может касаться разных вещей: пойти с ночевкой к подруге, купить собаку или скутер, бросить плавание.

Выбор сделать трудно по нескольким причинам, одна из которых – желание быть добрым родителем вопреки голосу разума, который говорит, что 13-тилетнему подростку скутер рановато. Другая распространенная причина – нежелание родителя быть в чем-то виноватым.



Правила принятия решений относительно собственного ребенка такие:

➤ **Разберитесь со своими мотивами:** надо купить сыну собаку, потому что мне в детстве ее не купили, а я хочу быть самым-лучшим-родителем (на таким, какие были у меня). И вы, и ребенок, и собака в этом случае – заложники ваших детских обид, желания кому-то что-то доказать. Обиды после этого не пройдут, а о собаке надо будет заботиться.



➤ **Ответственность за последствия принятых решений.** Помните, что ответственность за здоровье и благополучие вашего ребенка до 18 лет несете вы. Соответственно, за все серьезные риски, связанные с его здоровьем, за последствия ваших решений – несете ответственность вы. Чем меньше ребенок – тем больше в его жизни вашей ответственности, с взрослением ребенка часть ответственности ложится на него (но не вся).

➤ **Договоренности.** Иногда помогает договориться с ребенком о разделении ответственности: я тебе разрешаю, а ты сам разбираешься с последствиями. Но здесь нужно реалистично подумать, способен ли ребенок этого возраста оценить последствия своих действия и самостоятельно с ними справиться. Трехлетний ребенок вполне может «справиться» с носками, намокшими в луже, поставить сапоги сушиться, семилетний – пережить стресс от самостоятельного похода в магазин. Но нужно помнить, что участок мозга, отвечающий за прогнозирование, планирование и оценку возможных последствий только начинает формироваться в 9–10 лет, полноценно сформированным он становится годам к 20–22. Это не значит, что не нужно давать ребенку возможность столкнуться с неприятными последствиями, но нужно оценить – не будут ли они для него слишком катастрофичными.

➤ **Уметь принять на себя родительскую ответственность за свои решения.** Если разрешили на свой страх и риск и что-то пошло не так – это наше решение и наша вина. Если разрешили пойти с ночевкой к подруге и дочь вернулась с запахом сигарет – спокойно делаем выводы. Не надо драматических сцен самобичевания «ах, зачем я разрешил, как ты могла меня так подвести!».

➤ **Если решили не разрешать и у вас есть на это веские причины, стоит их озвучить.**

Пример. Наш семейный бюджет сейчас не потянет такую дорогую покупку, к тому же я не считаю скутер надежным видом транспорта. В общем, к такой покупке я пока не готов(а), прости...

Как родителю найти «золотую середину» между контролем над подростком и признанием его самостоятельности?

Многие родители уверены, что нужно контролировать своего ребёнка до совершеннолетия. Это до определенных пределов правильно,



но лишняя строгость может повредить детской психике. Однако подростки не могут правильно развиваться, получая абсолютную свободу действий, они нуждаются в определенных ограничениях и правилах.

Расширяя рамки личной свободы, подросток делает шаг к взрослению. Он учится ориентироваться в окружающем жизненном пространстве, принимать решения, выстраивать отношения.



Оптимальное воспитание — это баланс между полной свободой и строгостью.

Чтобы найти золотую середину в воспитании, нужно периодически задавать себе вопросы: нужно ли ребёнку больше помощи или можно дать ребёнку справиться с проблемой самостоятельно? Например, при выполнении домашнего задания, при решении конфликтов с одноклассниками, во время уборки комнаты.

Очень важно суметь гармонично соединить в воспитании строгость и мягкость. Родители должны полностью доверять своему малышу, позволять ему самому принимать некоторые решения, но при этом регулярно давать ненавязчивые советы и рекомендации. Многие удивляются тому, что их подростки не могут самостоятельно принять ни одного решения, сетуют на инфантильность молодого поколения. И при этом забывают о том, что сами же и не давали этой самостоятельности своему ребёнку, когда он был еще маленьким.

«З» – забота и «К» – контроль бывают иногда совершенно незаметными для детей.

Мама может сделать вид, что занята делами, пока ребёнок сам собирается в школу. А потом можно проверить по расписанию занятий, все ли он правильно собрал. Или вместо того, чтобы делать уроки вместе с ребёнком, мама может заниматься ужином, а потом просто проверить выполнение задания.

Но при этом всегда нужно ориентироваться на индивидуальные особенности подростка. Есть те, которые без строгого контроля сделанных уроков просто запустят учебу. В этом случае родители должны подбирать ту модель поведения, которая окажется наиболее оптимальной в данной ситуации.

Постарайтесь, контролируя его жизнь, проявлять максимальную тактичность и выдержку. Помните, что наказание не всегда является популярной мерой. Вникайте в его проблемы. Стоит раз-два



отмахнуться, когда подросток хочет чем-то поделиться, и он уже не придет к вам за советом, замкнется в себе. И не ищите оправдание в собственной занятости. Уделяйте больше времени общению с ребенком. Как бы сложно вам ни было в этот период, подросток должен чувствовать, что его всегда ждут дома.

Подростковый возраст – это очень сложный период, и об этом знают все. С детьми в этом возрасте сложно договориться, да и вообще отношения становятся натянутыми, а еще вчера милый и приветливый ребенок превращается в злобную замкнутую фурию, готовую огрызаться на любое замечание или просьбу. Для начала попробуйте слегка изменить тактику в общении с подрастающим сыном или дочерью. Одиннадцать-тринадцать лет – самый неуправляемый и сложный возраст. А причина очень простая – разница поколений, непонимание и бушующие гормоны, которые также слабо пока удастся контролировать.

Не добивайтесь навязывания своего мнения, идей и идеалов, этим вы только оттолкнете от себя, и прослывете для чада «занудой» и потенциальным врагом, читающим морали.

Следует помнить, что ребенка терзают постоянные сомнения. Ему нужно помочь поверить в собственную ценность, напомнить, что плохое всегда проходит. Если у него есть заветная мечта, то необходимо начать помогать ему в достижении желаемой цели.

Начнете интересоваться его интересами и увлечениями, будете больше разговаривать с ним. Когда он увидит вашу искреннюю заинтересованность, он будет более открыт с вами, и вы сможете понять истинную причину его замкнутости. Возможно, ему сложно найти друзей по интересам. А может быть, у него просто характер такой, ему хватает общения и нравится быть дома. Тогда никакой сложности нет.

КАК В МОРЕ КОРАБЛИ... КОГДА РОДИТЕЛИ РАЗВЕЛИСЬ

Могут ли дети пострадать от развода родителей?

Наверняка. Но важно понимать, что дети не обязательно обречены только на негативное воздействие от случившегося.



Главная задача родителей –
помочь ребенку справиться, ПЕРЕжить.

Да! Ребенок БУДЕТ переживать и страдать, эту мысль нужно принять. Развод не праздник, и заденет всех членов семьи. А главное понимать, что изменения в поведении, эмоциональном фоне, аппетите – закономерные, как реакция на случившееся. Закономерные, но временные – при правильном поведении, внимании к самочувствию ребенка, следует привыкание, адаптация к случившимся изменениям.

Нужно извиниться перед ребенком, сказать, что для вас это тоже является трудной полосой в жизни. Что вы очень сожалеете о разводе. Но раз так сложилось, то необходимо искать новые пути, чтобы научиться жить уже с этой ситуацией. Объясните ребенку, что вам так же тяжело, как и ему, и договоритесь, чтобы он не срывал зло на вас. Лучше, пусть ваш ребенок просто знает, что у вас сейчас трудная полоса в жизни, но вы обязательно справитесь и станете лучше.

Родители должны показать ребенку свое сожаление и печаль по поводу развода: «нам очень, очень жаль, что так случилось», «никто из нас этого не хотел, но такое случается», «нам тоже грустно от этого».



Обязательная фраза:

«Да, мы больше не живем как раньше...
НО! ТЕБЯ МЫ ЛЮБИМ ТАКЖЕ СИЛЬНО И ЭТО НАВСЕГДА!».

Прежде всего в ситуации развода, бывшие супруги должны остаться коллегами, союзниками, которых связывает одна цель — счастье их общего ребенка. И родители должны донести эту мысль: «Да, мы больше не муж и жена, мы больше не живем в одной квартире и не спим в одной постели, но мы навсегда останемся твоими мамой и папой». И повторить эту мысль в разных вариациях миллион раз.

Будет ли сложно стать коллегами по воспитанию ребенка? КОНЕЧНО! Одна из причин, по которой вы развелись, возможно, была потому, что вам было трудно договориться о большинстве вещей. Развод не облегчит эту ситуацию. Хотя, есть пары, которые только после развода начинают находить общие взгляды. Но таких не много.



Как объяснить, какими словами сказать ребенку о разводе?

В этом сложном вопросе важно сконцентрироваться не на грамотности объяснения, а на помощи ребенку в это сложное время.

На самом деле, разумно просто поставить ребенка перед фактом: «Мы больше не муж и жена». Этим же можно и объяснить развод: «Мы больше не хотим быть мужем и женой».



Взрослые объяснения типа «мама нашла нового мужчину», «отношения умерли», «я не могу его простить после измены», ребенку совершенно не нужны.

Достаточно донести до ребенка, что это «мы так решили», «это наше взрослое решение», и не разъяснять ему причины расставаний. Причины развода не тема для детских ушей!!!

Дайте понять, что ваше решение никоим образом не связано с его поведением или учебой. Дети склонны вваливать на себя вину, могут неправильно толковать ваши высказывания. Поэтому стоит озвучить, что это связано только с вашими взаимоотношениями. Не скрывайте, что в жизни грядут перемены.

Что делать, если у вас чувство вины из-за развода?

Многие родители глубоко переживают за последствия, которые могут коснуться ребенка после развода. Они погружают себя в чувство вины за то, что они «испортили» жизнь своего ребенка. Опасность заключается в том, что это может стать привычкой, и ваш ребенок может очень ловко манипулировать вашей виной. Это осложнит жизнь и вам, и ему.

Многие дети становятся агрессивными из-за реакции на стресс, которые они испытали при разводе родителей.

Есть миллион причин, по которым дети агрессивны после развода. Вот некоторые из наиболее распространенных:

- Нежелательные изменения в их жизни
- Они чувствуют себя вне контроля
- Они сердиты, грустны или напуганы



- Они надеются, что родители снова будут вместе
- Они проверяют границы и пытаются подтолкнуть вас быть сильным.

- Они чувствуют, что развод их вина

Но вам не нужно мериться с агрессией, которая может перейти в привычку общения с вами и близкими. Постарайтесь донести до ребенка, что вы понимаете, чего он хочет добиться своим поведением. Но через этот путь он только осложнит вам жизнь и заберет последнюю энергию, для возвращения к нормальной жизни. Трудные времена трудно пережить, когда в доме война. Не бойтесь поставить ограничения на агрессивное поведение, дайте знать о последствиях такого поведения и твердо придерживайтесь своих правил.

Если ваш ребенок решил, что теперь вы должны быть особо «добры» к нему, т.к. вы «виноваты» в том, что «оставили» его без одного из родителей, вы не обязаны становиться ребенку «волшебной палочкой желаний». Ситуация с разводом не должна повлиять на ваши прежние правила семьи. Если ваш ребенок позволяет себе кричать на вас, бросать упреки, вести себя вызывающе, **делайте то же самое, что бы вы делали раньше, до развода.**

Дисциплина остается дисциплиной. Жизнь не превращается в хаос, а только приобретает новые правила и новые отношения к действительности. Но не забывайте, когда уляжется «буря» гнева вашего ребенка, обязательно просто поговорите с ним, узнайте, что происходит.

Будьте не виноватым перед ним, а открытым.

Если ситуация действительно травмирует ребенка, как можно чаще находите время выслушать его, провести время с ним. **И никакого чувства вины – Вы готовы принимать действительность, помогая принять ее детям!**

Запомните! После расставания детям комфортней быть по середине. Дети не хотят и не любят принимать чью-то сторону, в душе они одинаково любят и папу, и маму. (Мы не берем случаи, когда ребенок рад освободиться от родителя в случае насилия и угроз жизни.) Детям трудно осуждать или обвинять другого родителя, когда они с вами. Не говорите с ребенком о вашем бывшем так, чтобы они были вынуждены выбирать чью-то сторону.

Если ваш ребенок вам сообщает о каких-то негативных высказываниях о вашем воспитании со стороны другого родителя Вы можете сказать: "Я думаю, что мы все хорошо делаем вместе. Мне жаль, что твой отец\мать так считает."



Делая это, вы успешно закончите провокацию со стороны другого родителя и не станете перетягивать ребенка на свою сторону, позволяя быть ему в комфортной для него середине.

Если ваш ребенок уже в возрасте, когда он способен вас понять, вы спокойно можете объяснить ему, что тот родитель может делать или говорить не то, что мы хотим от него слышать, и это не имеет значения, когда ваш ребенок с вами. Вы не будете участвовать в битве.

Рассмотрим основные ошибки родителей при разводе:

➤ Ссоры и конфликты в присутствии ребенка. Подобное поведение взрослых ставит ребенка в тупик. Ему нереально сложно принять сторону кого-то из родителей, да и не стоит этого делать, откровенно говоря.

➤ Стремление бывших супругов общаться через ребенка. «Передай папе, что он», «скажи маме, что». Подобная модель поведения характеризует взрослых не с лучшей стороны. Как бы сильно вы не были обижены на супруга, не стоит втягивать в своих детей в пинг-понг.

➤ Манипуляция ребенком при попытке вернуть отношения с бывшим супругом. Если крах отношений неизбежен, не стоит «запугивать» супруга тем, что общаться с ребенком он не сможет. Особенно опасно это делать в присутствии самого ребенка. Как это выглядит со стороны –

**Превращение ребенка в яблоко раздора, а также
в предмет торгов.**

➤ Игнорирование чувств и переживаний ребенка. Если ребенок расстроен, переживает, поговорите с ним по душам, объясните свои чувства, опишите ему ситуацию, ближайшее будущее, расскажите, как будет складываться ваша жизнь при новых обстоятельствах.

➤ Попытка получения собственной выгоды в обмен на встречи с ребенком.

➤ Привлечение в конфликтные ситуации других родственников, которые, чаще всего, мешают, а не помогают найти компромиссные решения.

Главное, что необходимо сделать, это установить здоровые границы. Это базовое условие для того, чтобы процесс восстановления для вас и ребенка проходил нормально. Детям нужна стабильность, и если кто-то из родителей уходит и приходит, когда пожелает, или не уважает правила и жизнь другого родителя, это будет плохо для ребенка. И если вы вовлекаетесь в нездоровое выяснение отношений



каждый раз, когда встречаетесь с бывшим супругом, это будет плохо для всех. Даже если он/она провокатор, ведет себя некрасиво, вам необходимо научиться не вовлекаться.

Для этого дают обычно такой совет:
представьте, что это коллега по работе, с которым
вы вынуждены иметь дело.
Как бы вы вели себя, что бы вы сказали, если бы это был
коллега по работе?
Как правило, это будет отстраненное, корректное
высказывание по сути дела.

Если же дело идет к конфликту, главное — не вовлекать в свои разногласия детей. Все разочарования или проблемы между вами должны оставаться на уровне взрослых.

Сделайте коммуникацию максимально простой — и по содержанию, и по форме, и по способу. Не забудьте настроиться на роль — вы коллеги. Говорите только по делу. Не обсуждайте ваших отношений, не вспоминайте прошлое. Не язвите и не провоцируйте сами. Не пытайтесь добиться сочувствия, извинений или эмоциональной близости. Просите или предлагайте, но не требуйте и не настаивайте.

Помните, вы можете выстраивать дружеское общение только если Вы не планируете возвращать человека в отношения и такой вариант (дружба) Вас действительно устроит и не принесет Вам боли и ложных надежд.

Итак, что делать в этой ситуации не стоит:

- обвинять одного из супругов в разводе;
- говорить «мы больше не любим друг друга» — ребенок может подумать, что и его когда-нибудь разлюбят;
- говорить «так будет лучше» — это не совсем правда, потому что поначалу, никому лучше от развода не будет.

Даже если отношения напряженные, старайтесь не поддаваться эмоциям и говорите спокойно. Приложите все силы, чтобы сохранить здоровой детскую психику. В противном случае каждое невзвешенное слово может очень плохо отразиться на дальнейшем состоянии и жизни ребенка.



**После развода у меня с бывшим мужем/женой
очень плохие отношения. Нужно ли разрешать «бывшим»
общаться с ребенком?**

Даже если родители не состоялись как пара, рекомендуется поддерживать нормальные отношения как родители, договариваться о том, кто и сколько будет времени уделять воспитанию детей. Даже если причиной развода стал нездоровый образ жизни отца или матери (например, алкогольная зависимость), не стоит формировать у ребенка его (ее) отрицательный образ и запрещать видеться. Оцените, несет ли бывший супруг реальную угрозу для жизни или здоровья ребенка, если нет – нет причин не видеться. Стоит обговорить те дни, когда бывший супруг или супруга сможет брать себя в руки, чтобы видеться с ребенком.

Разводу предшествуют обиды, недопонимание, болезненные эпизоды... – этот период вашей жизни уже позади. Не стоит «тянуть» прошлые обиды в новый этап своей жизни, и тем более, посвящать в них ребенка. Каким бы человеком ни был ваш бывший супруг – подумайте, что хорошего в нем как в отце (матери), обговорите ваше последующее взаимодействие по поводу воспитания ребенка, когда напряженные моменты, связанные с разводом, будут позади.

Если вы еще не приняли решение о разводе, нужно приложить возможные усилия для сохранения брака. Если не получилось, не стоит продолжать жить вместе как постоянно ссорящиеся соседи.

Чем меньше ребенок, тем сильнее на формирование отношения к событиям влияет отношение взрослых к этому событию. Естественно, не стоит делать из развода «праздник» – это исказит картину реальности. Если вы заинтересованы в том, чтобы ребенок не переживал, нужно сообщить максимально спокойно: не как о «трагедии», а как об изменениях в жизни. Например, «папа собирает вещи, потому что будет теперь жить на другой улице (городе) или «не ночует дома, потому что мы больше не муж и жена».

Нет четких правил, кто будет сообщать о разводе: подумайте, у кого это получится лучше – у вас, супруга или лучше присутствовать при разговоре вместе. Расскажите ребенку не только об изменениях, но и о том, что не изменится в его и вашей жизни. Что не изменится (в хорошем смысле) в отношениях с отцом (матерью). Чем меньше будет изменений, тем спокойнейотреагирует ребенок.

Важно помнить, что ваш ребенок на 50 % состоит из генов вашего супруга, которые будут проявлять себя в особенностях характера, привычках, манере поведения. Нельзя формировать отрицательный образ



бывшего супруга (критиковать, обвинять при ребенке), запрещать общаться – тем самым вы отменяете половину самого ребенка, в такой ситуации ему сложно научиться воспринимать и принимать себя «целиком», будет возникать тревога.

**Ваше восприятие супруга и восприятие ребенком
родителя – не одно и то же.**

Если видеться с ребенком не хочет отец – стоит донести до него важность их общения для развития ребенка. Если, общаясь с ребенком, негатив в ваш адрес транслирует ваш бывший супруг и ребенок вам об этом рассказал, это обидно, но отреагируйте спокойно: папа (мама) на меня обижен, но ты тут ни причем.

**Как сообщить ребенку, что мой нынешний муж –
ему не родной отец и нужно ли это делать?**

С такой проблемой сталкиваются много семей: развелись, когда ребенок был маленьким и все руки не доходили объяснить, что дядя... – это не дядя, а родной папа.

Первое, над чем стоит задуматься, почему и для кого это проблема? Если и вы и оба отца (родной и отчим) считаете, что нужно рассказать, значит это вообще не проблема. Остается только выбрать время и подобрать слова. Обычно помогает выстроить объяснение в духе «в жизни так бывает». Бывает, что у ребенка нет отца, бывает один отец, а бывает, что и два... два лучше, чем ни одного. Если сами родители не делают из этого страшную тайну и проблему – у ребенка тоже не будет причин делать из этого проблему.

Не стоит затягивать с решением этого вопроса, если ребенок еще маленький. Подростку придется объяснять не только сам факт, но также и то, почему столько лет молчали, а это уже сделать сложнее. Если все-таки молчали много лет, хотя отец в той или иной роли (дяди, друга семьи) общался с ребенком, то нужно понимать, что, во-первых, ребенок может и сам догадываться (на папу он не похож, но похож на дядю), а во-вторых, наверняка вы не единственные, кто может информировать вашего ребенка. А теперь представьте, с каким грузом в душе (возможно) уже живет ваш ребенок, или что будет, если узнает не от вас. По этой причине рекомендуется рассказывать ребенку, кто его настоящие родители, даже если его усыновили в раннем младенчестве. Все-таки



соберитесь с мыслями и расскажите, объясните мотивы, почему не говорили и т.д. Ваша задача, опять же, показать, что в этом, в целом нет никакой проблемы: просто так получилось, что вместо двоих родных людей у вашего ребенка их 3.

Что делать, если не все так просто, если ваш бывший или новый муж не хочет рассказывать правду, если бывший муж вообще не хочет больше общаться с ребенком, принимать участия в его жизни или вы вообще не знаете, где он? Возможно, чтобы распутать такой клубок, вам понадобится помощь психолога. В любом случае, действуйте в интересах ребенка: открытые отношения лучше, чем семейные тайны. Если не хочет рассказывать, общаться бывший муж, значит, как минимум, вы развелись не зря. Вы не обязаны исполнять его волю, но и принудить общаться тоже не сможете. Поэтому разберитесь со своими обидами и расскажите ребенку спокойно в духе «в жизни так бывает». Если не хочет рассказывать нынешний муж (оба мужа), стоит прояснить его мотивы, проговорить страхи, объяснить свою позицию, выработать совместное решение, учитывающее интересы, в первую очередь, ребенка.



Если мы уже совершили серьезные ошибки в воспитании – что делать?

Сначала стоит определиться с самими понятием «ошибка». С чего вы решили, что ошиблись? Как вы это поняли – где-то прочитали, кто-то подсказал? Действительно ли от вашей ошибки пострадал ваш ребенок? Уже пострадал или вы боитесь последствий в будущем?

Разберемся по порядку.

Если вы, начитались или наслушались умных советов или вдруг поняли, что «все-делали-не так» (кормили, пеленали, общались) – оцените, есть ли возможность вернуться в прошлое и все исправить? Если нет – продолжайте жить дальше.

Наблюдайте за вашим ребенком, замечайте, действительно ли вы видите те последствия, на которые вам указали.

Действительно ли между вашими действиями в прошлом и текущими событиями есть причинно-следственная связь?



Например, тревожные мамы очень часто винят себя в том, что у них тревожный (застенчивый) ребенок, потому что «слишком опекала в детстве». Возможно..., но застенчивость может передаваться и по наследству, а отсутствие внимания и опеки для застенчивого ребенка – еще хуже, чем их наличие.

Возможно, от вашей ошибки пострадал не ребенок, а только ваше представление о себе как о родителе. Тогда нужно разбираться с самими собой, по возможности, не привлекая ребенка.

Если претензии к себе как родителю вызваны идеей «как бы что не случилось» в будущем, ответьте себе на вопросы: чего вы реально опасаетесь?, действительно ли ребенка можно на 100 % «застраховать» от жизненных проблем и трудностей? Очень часто родители озвучивают страх «упустить ребенка», но очень редко сами отдают себе отчет в том, что значит упустить. Говорят, про карьеру, благополучную полноценную жизнь, – в будущем, не понимая, что упускают жизнь – в настоящем. Ребенка не надо дополнительно воспитывать добиваться успеха в жизни, если он видит достойный пример родителей – т. е., людей *счастливых, довольных* жизнью. Очень трудно воспринимать советы и рецепты счастья от несчастных людей, не правда ли?

Дети могут на время поверить в то, что счастье – это успешная карьера и много денег, но рано или поздно придет разочарование.

Если счастье это семья и вы воспитываете ребенка в этом ключе – то в семье должно быть комфортно, у вас это так?

Если вы сомневаетесь, ошиблись или нет - спросите у ребенка, как ему живется, как он сам воспринял вашу ошибку, как отреагировал на нее.

Может он вообще не заметил, что произошло или оценил это не так как вы.

Если случилось какое-то событие по вашей вине, повлекшее серьезные последствия, например, для здоровья вашего ребенка, – подумайте, могли ли вы в этой ситуации сделать что-то по-другому. Если от вас ничего не зависело, значит надо постараться принять случившееся (возможно, с помощью психолога), это важно, потому что ребенку сложно жить с родителем, постоянно чувствующим себя виноватым. У детей огромный запас прощения, стоит проговорить свои чувства с ребенком, попросить прощения. Если от вас действительно что-то зависело, например, быть более внимательным – изменить прошлое невозможно, но можно сейчас начать быть более внимательным.



Быть родителем – очень непростая задача, невозможно выполнить эту роль и ни разу не почувствовать себя виноватым. Но вина – очень тяжелый груз и ради нормальной жизни (своей и ребенка) нужно научиться делать из ошибок выводы и научиться прощать себя.

Как быть, если повзрослевший ребенок обвиняет нас в том, что мы неправильно его воспитывали?

Независимо от содержания претензий, причин у такого поведения ребенка чаще всего две и они взаимосвязаны.

Первая – обвинять других в своих проблемах, предъявлять претензии ребенок у кого-то научился (возможно, именно у родителей). А может, это возрастное – подросткам свойственно искать причины своих проблем во вне.

Вторая – ребенку (а иногда довольно взрослым юноше, девушке) трудно взрослеть, он не понимает как, и не умеет решать жизненные проблемы; они накапливаются как снежный ком и он в растерянности не знает, что с ними делать. Накопившееся напряжение выливается на родителей.

Воспринимается такое поведение родителями очень болезненно, часто, как несправедливые, незаслуженные обвинения: мы-то знаем, что поступая тем или иным образом, хотели ребенку добра. И очень неприятно слышать в ответ на свои старания что-то вроде «я не просил себя рожать».

Ключевой вопрос во всем этом: что делать родителю и ребенку?

Родителю стоит постараться воспринять это философски и максимально спокойно: если человек говорит об обидах, значит они у него есть, если обвиняет нас в проблемах – значит действительно так думает. Не стоит пытаться доказать свою правоту, бороться за справедливость – это гарантированно приведет к конфликту и усилит взаимные обиды.

Возможно, стоит принять сторону ребенка:

хорошо, мы виноваты, что дальше? Можем ли мы что-то сделать, чтобы тебе стало легче? Дальше нужно будет понять, насколько реалистичны требования.

Требование «а если бы вы меня 10 лет назад отдали/не отдали в музыкальную школу, то...» – не реалистично, потому что в прошлое вернуться невозможно. Тут можно только попросить прощения: прости,



что отдали/не отдали, что дальше? Можем ли мы что-то сделать сейчас, чтобы тебе стало легче?

В ситуациях возникновения жизненных трудностей есть 3 варианта реагирования: самообвинение, обвинение других и поиск способов решения возникшей проблемы. Чаще всего, поиск виноватых не помогает решать проблемы. А для решения проблем у человека может не быть сил, навыков, опыта и т. д. Именно на этом нужно сосредоточиться: помочь ребенку переориентироваться с герценовского «Кто виноват?» на чернышевского «Что делать?». Возможно, вы действительно можете чем-то помочь, возможно, поможет психолог – специалист по вопросам личностного роста и взросления.

Какие моменты в родительском воспитании могут нанести ребенку психологическую травму?

Есть события, однозначно травмирующие подавляющее большинство людей: смерть близких, катастрофы, оставление в опасности, тяжелый ущерб здоровью, сексуальное насилие, систематическое физическое и психологическое насилие (унижение, пренебрежение, лишение элементарных потребностей (еды, сна).

Как правило, люди, опасаящиеся нечаянно травмировать ребенка ничего из перечисленного делать не планируют.

Что касается всех остальных «потенциально небезопасных факторов» – все очень индивидуально.

У каждого человека есть чувствительность к определенным факторам среды и невосприимчивость к другим. Очень сложно спрогнозировать, на что человек может отреагировать болезненно, а на что внимания не обратит. Чересчур вовлеченные родители очень любят мониторить среду на предмет потенциальных рисков – выискивая угрозы в мультиках, интернете, высказываниях педагогов, собственном поведении. Как говорится, кто ищет, тот всегда найдет. Только нельзя быть уверенным в том, что вы действительно обнаружили причинно-следственную связь, например между нежеланием дочери ходить в школу и поведением одноклассников, которые «травмируют» ее своими высказываниями. Возможно, ваша дочь не хочет идти в школу по другим причинам, а поведение одноклассников выдает за причину, потому что вас устраивает такое объяснение.

Родители неплохо знают своих детей и понимают, что сын болезненно относится к личному пространству и не нужно без разрешения



трогать его вещи, а дочь к этому относится спокойно, но долго переживает, если ей не уделили время и не выслушали. А еще можно перефразировать правило: не относись к другому так, как не хочешь, чтобы относились к тебе. Это, конечно, не дает 100 % гарантии отсутствия претензий к вашему воспитанию, но по крайней мере, вы будете уверены, что сделали все, что могли.

Стоит подумать не только над тем, как уберечь от травм, но и над тем, чтобы научить ребенка с ними справляться. Обычно это хорошо получается у детей, которые чувствуют поддержку родителей, знают, что родители верят в них. Такие дети не видят катастрофы даже в серьезных проблемах, уверены в том, что у них хватит сил справиться с жизненными трудностями.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. ВЫРАЩИВАНИЕ РАССАДЫ	3
Ребенок становится подростком.	
Как помочь ребенку стать успешным?	3
<i>Какого человека можно назвать успешным?</i>	<i>3</i>
<i>Успешный ребенок – здоровый ребенок</i>	<i>8</i>
<i>Успешный ребенок – любимый ребенок</i>	<i>12</i>
<i>Успешный ребенок – целеустремленный ребенок</i>	<i>20</i>
<i>Успешный ребенок – ребенок с реализованными способностями</i>	<i>24</i>
<i>Успешный ребенок – ребенок с личными границами</i>	<i>29</i>
<i>Успешный ребенок – ребенок, у которого есть друзья</i>	<i>34</i>
<i>Успешный ребенок – счастливый ребенок</i>	<i>39</i>
 Глава 2. РОСТКИ	 46
Родителям о современных подростках	46
<i>Проблемы подростков глазами самих подростков:</i> <i>что на самом деле беспокоит наших детей?</i>	<i>46</i>
<i>Все есть, но ничего не радует: как помочь подростку получать</i> <i>удовольствие от жизни?</i>	<i>55</i>
<i>Мальчики и девочки: Марс и Венера?</i>	<i>63</i>
<i>Подросток и внешность: внутренний мир во внешней оболочке</i>	<i>80</i>
<i>Школьная травля и конфликты. Подросток и школа: про учебу</i> <i>и не только</i>	<i>93</i>
<i>Виртуальная жизнь подростка: запрещать или регулировать</i>	<i>101</i>
<i>Подростковый бунт: можно ли взрослеть без сигарет</i> <i>и алкоголя?</i>	<i>114</i>
<i>Детская ложь</i>	<i>119</i>
<i>Психологическое здоровье подростка: как понять, что нужна</i> <i>помощь?</i>	<i>123</i>
<i>Неспящие: как помочь ребенку выспаться?</i>	<i>135</i>
 Глава 3. БЛАГОДАТНАЯ ПОЧВА	 145
Родителям о родительстве	145
<i>Создать ощущение безопасности и принятия</i>	<i>145</i>
<i>Нервный родитель – горе в семье. Как не срываться на ребенке?</i>	<i>160</i>
<i>Как в море корабли когда родители развелись</i>	<i>170</i>

Научно-популярное издание

**ПОЧВА ВЗРОСЛЕНИЯ:
РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКАХ**

*Методические рекомендации
для равнодушных родителей*

Авторы-составители:

ПАЗУХИНА Светлана Вячеславовна,
ФИЛИППОВА Светлана Анатольевна,
ШЕЛИСПАНСКАЯ Эллада Владимировна,
ЯКОВЛЕВА Анастасия Вячеславовна

Подписано в печать 20.08.2024. Формат 60×90/16.

Бумага офсетная. Печать трафаретная.

Усл. печ. л. 11,5. Тираж 100 экз.

ООО «Тульский полиграфист 1»
300600, Тула, ул. Каминского, 33/49.
E-mail: tulapoligrafist@yandex.ru



Пазухина Светлана

доктор психологических наук, педагог-психолог

«Многое из того, что приведено в качестве примеров, я пережила сама и научилась быть сильнее и мудрее из этих ситуаций. Материалы книги помогут вам найти ответы на вопросы, как вырастить ваших детей успешными и счастливыми».



Филиппова Светлана

кандидат психологических наук, психолог-консультант

«Отличие между специалистом и родителем в том, что психолог уже знает на них ответы, а родитель пока нет. Идеи для книги подсказал мне опыт работы с подростками, молодыми людьми и их родителями, опыт собственного родительства».

Методические рекомендации для равнодушных родителей



Шелиспанская Эллада

кандидат педагогических наук, психолог-консультант

«Пособие можно читать не последовательно, останавливаться именно на волнующих разделах, возвращаться к нему время от времени, проверять правоту своего мнения, черпать новые идеи и понимать, что родительство – это работа, которую мы делаем вместе с детьми!»



Яковлева Анастасия

психолог-консультант

«Хотите лучше узнать своего ребенка и помочь ему стать успешным, понять с чем сталкивается подросток в процессе взросления? Эта книга точно для вас!»