

Родительский
университет

В. В. Мартынова
Е. К. Погодина

СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ: ребенок-подросток



Родительский университет

В. В. Мартынова, Е. К. Погодина

СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ: ребенок-подросток

Пособие для педагогических работников
учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования, с белорусским
и русским языками обучения и воспитания

*Рекомендовано
научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования
Республики Беларусь*

МИНСК
Академия образования
2024

УДК 373.3.018.11
ББК 74.90
М29

Серия основана в 2023 году

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра психологии, содержания и методов воспитания государственного учреждения образования «Академия последипломного образования» (кандидат социологических наук, доцент, заведующий кафедрой *Н. А. Залыгина*);

заместитель директора по воспитательной работе государственного учреждения образования «Гимназия № 40 имени Янки Лучины г. Минска» *С. И. Знак*

Мартынова, В. В.

М29 Семейное воспитание: ребенок-подросток : пособие для педагог. работников учреждений образования, реализующих образовательные программы общ. сред. образования, с белорус. и рус. яз. обучения и воспитания / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина. — Минск : Академия образования, 2024. — 200 с. — (Родительский университет).
ISBN 978-985-33-0039-0.

В пособии представлены материалы для работы с родителями учащихся V—IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, в рамках республиканского проекта «Родительский университет» на II ступени «Мой ребенок — подросток».

Пособие является структурным компонентом серии «Родительский университет» и адресовано учителям, воспитателям, педагогам-психологам, педагогам социальным, руководителям учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

УДК 373.3.018.11
ББК 74.90

ISBN 978-985-33-0039-0

© Мартынова В. В., Погодина Е. К., 2024
© Оформление. ГУО «Академия образования», 2024

ПРЕДИСЛОВИЕ

Цель проекта «Родительский университет» — повышение уровня педагогической и психологической культуры родителей, поддержка ответственного, позитивного родительства.

Работа Родительского университета организуется с учетом закономерностей развития ребенка, обучающегося в учреждении образования, реализующем образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания, в разные возрастные периоды по трем ступеням:

I ступень: «Мой ребенок — младший школьник» — для родителей учащихся I—IV классов;

II ступень: «Мой ребенок — подросток» — для родителей учащихся V—IX классов;

III ступень: «Мой ребенок — старшеклассник» — для родителей учащихся X—XI классов.

Пособие для педагогов учреждений общего среднего образования «Семейное воспитание: ребенок-подросток» помогает решить задачу комплексного методического обеспечения деятельности Родительского университета для родителей учащихся на II ступени общего среднего образования.

Пособие содержит информацию об особенностях подросткового возраста, физическом, психическом и социальном развитии подростков, особенностях общения подростков

со сверстниками и взрослыми, трудностях и рисках подросткового возраста. В пособии анализируются основные цели развития детей в подростковом возрасте, трудности их адаптации к школе; рассматриваются особенности воспитания подростков в семье; обсуждается проблема отклоняющегося поведения подростков, роль родителей в предупреждении подростковых девиаций.

В пособии содержатся дидактические материалы, необходимые для организации занятий в Родительском университете с родителями подростков. Список литературы содержит литературные источники, которые могут быть полезны педагогам при подготовке к проведению занятий с родителями (законными представителями) учащихся.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ



Подростковый возраст — особый этап развития человека, занимающий промежуточное положение между детством и зрелостью. Он охватывает достаточно длительный период жизни, совпадающий со временем обучения детей в V—IX классах учреждений общего среднего образования.

Не существует единой классификации возрастных рамок подросткового этапа развития. Л. С. Выготский в своих работах отмечал, что временные рамки и особенности протекания пубертатного периода могут разниться в зависимости от индивидуальных особенностей человека и уровня развития общества, к которому он принадлежит [6]. Л. И. Божович обозначает более конкретные временные рамки подросткового возраста — 12—17 лет [3]. Д. Б. Эльконин называет подростковым также период между 12 и 17 годами, взяв за основу смену и развитие ведущей деятельности, и разделяет его на младший подростковый возраст (12—15 лет) и старший подростковый возраст (15—17 лет) [60]. В связи с явлением акселерации границы подросткового возраста сдвинулись вниз, и в настоящее время этот период развития охватывает возраст примерно с 10—11 до 14—15 лет. Е. Ф. Рыбалко в пределах подросткового периода выделяет младший подростковый возраст — 11—12 лет и старший подростковый возраст — 13—14 лет [49].

Подростковый период — время ускоренного физического развития и полового созревания, характеризующееся важными изменениями в организме подростка. Особенностями этого периода являются интенсивность и неравномерность

развития и роста организма — «пубертатный скачок», что определяет неравномерность и значительную индивидуальную вариативность темпов развития [4].

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес ребенка, причем у мальчиков в среднем пик «скачка роста» приходится на 13 лет, а у девочек «скачок роста» обычно начинается на 2 года раньше [22]. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Интенсивный рост скелета, достигающий 4—7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Подростки часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими. Появляются вторичные половые признаки — внешние признаки полового созревания. У мальчиков меняется голос, снижается его тембр.

Бурный рост, созревание организма, происходящие психологические изменения — все это отражается на функциональных состояниях подростка. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения.

11—12 лет — период повышенной активности, но это и период повышенной утомляемости, некоторого снижения работоспособности. Часто за двигательным беспокойством, повышенной возбудимостью скрывается именно быстрое и резкое наступление утомления, которое сам подросток в силу недостаточной зрелости еще не может понять и проконтролировать.

В этот период увеличивается количество ссор и конфликтов со сверстниками, а также между подростками и взрослыми. Дети часто проявляют повышенную вспыльчивость,

обидчивость, прежде всего по отношению к взрослым. Их поведение нередко характеризуется демонстративностью. Эта ситуация усугубляется влиянием начинающегося (у мальчиков) или интенсивно проходящего (у девочек) полового созревания, что способствует еще большему возрастанию импульсивности, частой смене настроений, воздействует на остроту восприятия подростком замечаний со стороны других людей, а также на форму выражения обид и протеста. Плач без какой-либо видимой (часто неосознаваемой) причины, резкая смена настроения наиболее характерны для девочек. У мальчиков возрастает двигательная активность, они становятся более шумными, суетливыми, неусидчивыми.

Чрезвычайно трудны для подростков ситуации, связанные с монотонной деятельностью. Выполнение однообразных действий приводит к резкому падению работоспособности у подростков. С повышенной утомляемостью связано явление специфической подростковой лени. Часто от взрослых можно слышать жалобы на то, что подросток все время хочет лежать, не может стоять прямо, постоянно стремится на что-нибудь опереться, а на просьбы отвечает: «У меня нет сил». Причина этого в усиленном росте, требующем много сил и снижающем выносливость. Отмечается временное нарушение координации: подростки могут становиться неуклюжими и неловкими, суетливыми, делать много лишних движений, способны что-то сломать или разрушить. Поскольку такие явления часто совпадают со вспышками негативизма подростка, снижающими или блокирующими возможности его самоконтроля, то создается впечатление, что в подобных разрушениях налицо злой умысел, хотя, как правило, это происходит вопреки желанию подростка и связано с перестройкой двигательной системы [46].

Процесс созревания влияет и на развитие речи, особенно у мальчиков. Их речь становится более лаконичной и стереотипной, возникают определенные трудности в письменной речи. Известно, что в отрочестве девочки, как правило, лучше выражают свои мысли в письменной форме, чем мальчики.

Однако в дальнейшем, после 14—15 лет, мальчики не только догоняют, но и часто опережают их в этом умении. В связи с особенностями речевой сферы подростки часто замедленно реагируют на то, что им говорят. Следствием этого являются нередкие жалобы на непонимание подростками объяснений учителя.

Подростковый возраст — период бурного и плодотворного развития познавательных процессов, характеризующийся становлением избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. В это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, опирающееся на понятия, не связанные с конкретными представлениями.

Особенности теоретического мышления позволяют подросткам анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в суждениях. Подросток умеет оперировать гипотезами, решая интеллектуальные задачи, и способен на системный поиск решений. Сталкиваясь с новой задачей, он старается отыскать разные возможные подходы к ее решению, проверяя логическую эффективность каждого из них, находит способы применения абстрактных правил для решения задач [22].

Подростки рассуждают об идеалах, о будущем, иногда создают собственные теории, приобретают новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир. Становление основ мировоззрения, начинающееся в этот период, тесно связано с интеллектуальным развитием, благодаря которому появляется склонность к самоанализу, развивается самовоспитание. В подростковом возрасте дети впервые начинают задумываться над возможностями интеллектуального и личностного самосовершенствования и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Типичной целью в подростковом возрасте является волевое и физическое самосовершенствование, а основными задачами самовоспитания — улучшение волевых качеств личности, таких как смелость, выносливость, самообладание,

выдержанка и уверенность в себе. С целью физического развития многие подростки начинают заниматься физической культурой и спортом.

С общим интеллектуальным развитием связано развитие воображения, стремление к творчеству. Подростки начинают писать стихи и пьесы, серьезно заниматься разными видами конструирования, изобразительным искусством и т. д. Воображение подростка еще пока не так продуктивно, как воображение взрослого человека, но оно богаче фантазий ребенка. Подросток лучше осознает собственные влечения и эмоции, впервые начинает представлять свой будущий жизненный путь.

Подростковый возраст характеризуется расширением познавательных интересов, вершиной любознательности является возраст 11—12 лет. Однако проявления любознательности поверхностны. Причинами отсутствия интересов у подростка могут стать его чрезмерная загруженность, отсутствие ярких интересов у окружающих подростка взрослых.

Л. С. Выготский считал проблему интересов «ключом ко всей проблеме психологического развития подростка». Он выделил несколько *групп интересов* («доминант») подростка:

- «эгоцентрическая доминанта» (интерес к собственной личности);
- «доминанта дали» (большая субъективная значимость отдаленных событий, чем текущих и ближайших);
- «доминанта усилия» (тяга к сопротивлению, преодолению, волевому усилию, которые могут проявляться в негативных формах: упрямстве, хулиганстве и т. п.);
- «доминанта романтики» (стремление к неизведанному, рискованному, приключениям) [4].

Центральным личностным новообразованием подросткового периода является становление нового уровня самосознания, Я-концепции, выраждающейся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие — уникальность и неповторимость.

Открытие своего внутреннего мира — радостное и волнующее событие. Но оно вызывает и много тревожных, драматических переживаний. «Внутреннее Я» не совпадает с «внешним» поведением. Вместе с осознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества [46].

Самосознание — это осознание человеком своих чувств, побуждений, мыслей, мотивов, ценностных ориентаций, своего поведения, положения в обществе и отношения к нему. Осознанные и пережитые подростком знания, отношения, культурные и общественные события создают тот духовный опыт, в котором постепенно накапливаются его представления о себе, людях, обществе, мире, формируя его внутренний мир.

Развитие самосознания — сложный и длительный процесс. Интересно проследить за особенностями возрастного развития самосознания. Если дошкольника интересует, что такое «хорошо» и что такое «плохо» в общем, то подросток уже сам пытается понять не только то, что такое «хорошо» или «плохо», но и что есть хорошего и плохого в нем самом. В результате сложного развития представлений человека о плохом и хорошем, о должном и недолжном формируются нравственные чувства. Формирование нравственных чувств связано со становлением личности, осмысливанием жизни [12].

Как пишет В. С. Мухина, самосознание — «особое знание нашего присутствия в мире: это уверенность в том, что я есть и должен быть, что я представляю собой особое бытие, обладающее особыми характеристиками, отличающими меня от других. Это отличие составляет мою суверенность, определяет мое существование как нечто единственное в своем роде и неповторимое» [34].

Новый уровень самосознания, формируясь под влиянием ведущих потребностей возраста, — в самоутверждении и общении со сверстниками, одновременно определяет их и влияет на их развитие. Потребность найти и занять свое место в коллективе сверстников вызывает стремление соот-

ветствовать не только уровню требований окружающих, но и собственным требованиям и самооценкам. Отсюда — интерес к самому себе, своим возможностям и личностным качествам.

Характеризуя подростковый возраст, Л. И. Божович писала, что в течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие в конечном счете к той жизненной позиции, с которой подросток начинает свою самостоятельную жизнь [3].

В подростковый период происходят преобразования в самых различных сферах личности. Кардинальные изменения касаются мотивации. Содержание мотивов отражает формирующееся мировоззрение подростков, планы их будущей жизни.

С мотивационной сферой тесно связано нравственное развитие подростка. В 12—13 лет нравственное развитие личности приобретает для подростка новый смысл: значимыми становятся ценности и идеалы, выходящие за рамки его конкретной жизни. Такие понятия, как «дружба», «любовь», «свобода», «справедливость», становятся для подростков эмоционально окрашенными, личностно значимыми.

В подростковом возрасте возникают и оформляются нравственные убеждения, которые становятся специфическими мотивами поведения и деятельности подростка. В убеждении находит свое выражение более широкий жизненный опыт подростка, проанализированный и обобщенный с точки зрения нравственных норм.

Решающее значение для нравственного развития подростка имеет интимно-личностное общение со сверстниками: подросток овладевает нормами отношений взрослых людей, у него складываются собственные предпочтения, он начинает оценивать себя и другого человека с новых взрослых позиций.

В подростковом возрасте формируется нравственное мировоззрение, что приводит к качественным сдвигам в системе

потребностей и мотивации подростка, в которой ведущее место начинают занимать нравственные мотивы.

Доминирующими потребностями подросткового возраста, по мнению Д. Б. Эльконина [60], являются: потребность в общении со сверстниками, потребность в самоутверждении, потребность быть и считаться взрослым. Потребность быть и считаться взрослым удовлетворяется в общении с взрослыми: подростку важна не столько возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства с точки зрения прав.

Особое значение для подростка в этот период имеет его внешность. Формируется новый образ физического «Я» [22]. Подростки смотрят на себя в зеркало значительно чаще и пристальнее, чем это делают дети. «Кто Я?», «Какой Я?», «Насколько я привлекателен?» — вопросы, которые постоянно возникают. Подросток внимательно рассматривает свое лицо, изучая, что изменилось: волосы, брови, лоб, нос, глаза, губы, подбородок. Все это зачастую сопровождается тревогой, неуверенностью в себе и одновременно надеждой на свою привлекательность. Из-за гипертрофированной значимости образа «Я» отдельные подростки остро переживают по причине своей внешности. Непропорциональность частей тела, излишний вес или худоба — все это может расстраивать подростка, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, неврозу.

Идентификация со своей новой внешностью — сложный для подростка процесс. Переживания по поводу внешности наряду с другими возрастными проблемами вызывают у подростков общее напряженное состояние, которое сопутствует данному возрастному периоду. Также особое значение для них приобретает одежда, свой собственный, автономный от взрослых стиль.

В подростковом возрасте обострена потребность в признании «самости» (的独特性) при психологической зависимости от сверстников, поэтому подросток эффектив-

но соединяет свою позицию «Не путайте меня с другими» и конформную позицию «Мы — группа сверстников», ведь общение со сверстниками выступает как потребность и значимая деятельность.

Особой формой подросткового самосознания является чувство взрослости, которое определяется как новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими, находит образцы для усвоения, строит свои отношения с людьми, перестраивает свою деятельность. Чувство взрослости может проявляться по-разному. Т. В. Драгунова выделяет следующие варианты *проявления взрослости* у подростков:

- подражание внешним проявлениям взрослых (стремление походить внешне: курение, употребление алкоголя, использование косметики и т. п.);
- ориентация на качества взрослого «настоящего мужчины», «настоящей женщины» (стремление приобрести качества взрослого);
- взрослый как образец деятельности (развитие социальной зрелости в условиях сотрудничества, что формирует чувство ответственности, заботы о других людях и др.);
- интеллектуальная взрослость (стремление что-то знать и уметь по-настоящему; происходит становление доминирующей направленности познавательных интересов, поиск новых видов и форм социальной значимой деятельности, которые способны создавать условия для самоутверждения подростка) [11].

Наряду с чувством взрослости Д. Б. Эльконин рассматривает подростковую тенденцию к взрослости — стремление быть, казаться и считаться взрослым. Желание выглядеть в чужих глазах взрослым усиливается, когда не находит отклика у окружающих. В то же время встречаются подростки и с не ярко выраженной тенденцией: их претензии на взрослость проявляются эпизодически, в отдельных неблагоприятных ситуациях, при ограничении их свободы, самостоятельности.

Взрослые должны помочь подростку в поиске культурных средств выражения чувства взрослости, побудить подростка

к определению его сильных и слабых сторон, помочь добиться успеха. В этом случае подросток будет уделять внимание реальным проявлениям взрослости (принятие ответственности, умение отстаивать собственную точку зрения).

Еще одной особенностью подросткового возраста является подростковый эгоцентризм: подростку кажется, будто другие люди непрерывно оценивают его поведение, внешность, образ мышления, чувства. Типичная возрастная особенность — склонность преувеличивать и болезненно реагировать на собственные реальные или мнимые телесные недостатки.

Один из компонентов эгоцентризма — феномен «воображаемой аудитории» — убежденность подростка в том, что его постоянно окружают зрители. Второй компонент эгоцентризма — личный миф — это вера в уникальность собственных чувств и переживаний (страдания, любви, ненависти, стыда).

Преодоление подросткового эгоцентризма происходит по мере развития близких доверительных отношений со сверстниками, которые делятся собственным эмоциональным опытом.

В этот период интенсивно усваиваются стереотипы поведения, связанные с осознанием своей половой принадлежности. Для девочек характерны такие черты, как эмоциональная восприимчивость, реактивность, гибкое приспособление к конкретным обстоятельствам, конформность поведения, склонность апеллировать к суждениям взрослых, авторитетов, стремление опекать младших, повышенный интерес к собственной внешности, сочетание кокетства с застенчивостью, аккуратность, исполнительность, терпимость в повседневной деятельности, лучшая, чем у мальчиков, успеваемость по гуманитарным предметам.

Мальчики интересуются преимущественно проблемами, связанными с абстрактными явлениями, точными науками, они менее конформны, более раскованы в поведении, хуже подчиняются общепринятым требованиям, в неблагоприятных условиях у них легче возникает и труднее корректиру-

ется негативное отношение к школе, значительную роль в сознании и поведении приобретают сексуальные интересы.

Новообразованием подросткового возраста является новый, соответствующий возрасту стиль рефлексии. Рефлексия — мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание как своего внутреннего мира (собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, способностей, характера, отношений и т. п.), так и понимание внутреннего мира других людей. Если в 10—11 лет предметом рефлексивных ожиданий (представлений человека о том, какого поведения ожидают от него другие люди) выступают отдельные поступки, то в 12—13 лет главным становится анализ черт собственного характера и особенностей взаимоотношений с людьми. В 14—15 лет в структуре личностной рефлексии существенно повышается критичность подростков по отношению к себе [55].

Подростки характеризуются слабой развитостью силы воли. Они недостаточно организованы, легко отступают перед трудностями, легко поддаются чужому влиянию, часто ведут себя вопреки усвоенным требованиям и правилам поведения.

Спецификой ситуации развития подростка является расхождение, с одной стороны, между требованиями жизни и его интересами, с другой — между его возможностями и собственными требованиями к себе. Возникает борьба мотивов: делать то, что нужно, или то, что хочется. У подростков ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения перед поведением необходимым, т. е. эмоциональная привлекательность доминирует над рациональной оценкой. Кроме того, подростки еще плохо умеют учитывать последствия совершенных поступков, даже у старших подростков круг предполагаемых ими последствий очень ограничен. Умение владеть собой высоко ценится подростком, а отсутствие необходимых волевых качеств вызывает беспокойство.

По словам Л. С. Выготского, «не слабость воли, а отсутствие или слабость целей дезорганизует поведение подростка»:

необходимы важные жизненные цели, выходящие за пределы сиюминутных дел и развлечений, личностно значимые для подростка [4].

Эмоциональная сфера подростков характеризуется эмоциональной возбудимостью, вспыльчивостью, бурным проявлением чувств. Для этого периода характерна повышенная потребность в эмоциональной насыщенности, поиске острых ощущений. Проявление эмоций — бурное и непосредственное, подростки часто не могут сдержать радость, гнев.

Подростковому периоду свойственны определенные поведенческие модели и психологические особенности, а также присущие возрасту поведенческие реакции. К ним относятся: реакция эмансипации, реакция группирования со сверстниками, реакция увлечения (хобби).

Реакция эмансипации. Эта реакция представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается освободиться из-под опеки и контроля взрослых. Данная потребность связана с борьбой за самостоятельность, утверждение себя как личности. Реакция может проявляться в отказе от выполнения общепринятых норм, правил поведения, в обесценивании нравственных и духовных идеалов старшего поколения. Мелочная опека, чрезмерный контроль за поведением подростка, наказание путем ограничения свободы и лишения самостоятельности обостряют конфликты с окружающими и провоцируют подростков на крайние меры: прогулы, уходы из школы и из дома, бродяжничество.

Реакция группирования со сверстниками. Подросткам свойственно инстинктивное тяготение к сплочению, группированию со сверстниками, где вырабатываются и апробируются навыки социального взаимодействия, умения подчиняться коллективной дисциплине, завоевывать авторитет и занимать желаемый статус. Он дорожит мнением сверстников, предпочитая их общество, а не общество взрослых, мнение которых он отвергает.

Реакция увлечения. Увлечения (хобби) необходимы для становления личности подростка, так как благодаря увлече-

ниям формируются склонности, интересы, индивидуальные способности подростков. Они делятся на следующие *виды*:

- интеллектуально-эстетические увлечения (информатика, радиоэлектроника, история, психология, музыка, рисование и т. д.);
- накопительные увлечения (коллекционирование марок, открыток и т. д.);
- эгоцентрические увлечения (экстравагантная одежда, пирсинг, тату и тому подобное с целью привлечь к себе внимание);
- телесно-мануальные увлечения (танцы, спорт, езда на велосипеде, туризм, паркур, рукоделие и т. д.);
- азартные увлечения (азартные игры, ставки на спорт, пари на деньги, увлечение лотереями и т. п.);
- информативно-коммуникативные увлечения (многочасовое времяпрепровождение в Интернете, поиск информации различного характера, общение с друзьями онлайн и офлайн и т. п.).

Увлечения могут стать основой нарушения поведения подростков. Это происходит или в силу чрезмерной интенсивности хобби, когда ради него забрасываются учеба и все другие сферы жизнедеятельности, или в силу необычности, странности, асоциального содержания самих увлечений.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Именно в начале подросткового возраста общение, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Одна из ведущих потребностей этого возрастного периода — найти свое место в обществе, быть значимым — реализуется в обществе сверстников.

В дружеских отношениях подростки крайне избирательны. Но их круг общения не ограничивается близкими друзьями, напротив, он становится гораздо шире, чем ранее. У детей в это время появляется много знакомых и, что еще более

важно, образуются неформальные группы или компании. Подростков может объединять в группу не только взаимная симпатия, но и общие интересы, занятия, способы развлечений, место проведения свободного времени. То, что получает от группы подросток и что он может ей дать, зависит от уровня развития группы, в которую он входит [22].

Подростков тянет друг к другу, их общение довольно интенсивно, однако, несмотря на эту общую тенденцию, психологическое состояние подростка в разных группах может быть различным. Для него важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Нередко подросток чувствует себя одиноким рядом со сверстниками. Кроме того, не всех подростков принимают в группы, часть из них оказывается изолированной. Это обычно неуверенные в себе, замкнутые дети либо излишне агрессивные, требующие к себе особого внимания, равнодушные к общим делам и успехам группы.

У подростков возможность общения со сверстниками зачастую определяет привлекательность занятий и интересов. Если подросток не может занять удовлетворяющего его места в системе общения в классе, он психологически «ходит» из школы. Динамика мотивов общения со сверстниками на протяжении подросткового возраста различна: в 11 лет — это желание быть в среде сверстников, что-то делать вместе; в 12—13 лет — мотив занять определенное место в коллективе сверстников; в 14 лет — стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности.

Подростки во всем стремятся походить на сверстников, пытаясь при этом выделиться в группе; хотят заслужить уважение, но бравируют недостатками; требуют верности, но часто меняют друзей. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой — высоко ценят одиночество. Они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой и всяческой власти. Они эгоистичны и в то же время

склонны к идеализму. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они немоверно ранимы.

В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, основанных на «кодексе товарищества», реализуется стремление к глубокому взаимопониманию. Интимно-личностное общение со сверстниками — это деятельность, в которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей.

Еще одна значимая сфера отношений подростков — отношения с взрослыми, прежде всего с родителями. Влияние родителей ограничено и не охватывает все сферы жизни ребенка, но его значение трудно переоценить. Мнение сверстников обычно наиболее важно в вопросах дружеских отношений с мальчиками и девочками, в вопросах, связанных с развлечениями, модой, музыкой и т. п. Но ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков зависят в первую очередь от позиции родителей.

В то же время для подростков характерно стремление к эмансипации от близких взрослых. Нуждаясь в родителях, в их любви, заботе и мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит главным образом от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться — принять чувство взрослости своего ребенка.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Знание возрастных особенностей подростков помогает лучше понять их внутренний мир и переживания, улучшает взаимопонимание между подростками и взрослыми.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ВАШ РЕБЕНОК ВЫРОС. ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА (Интерактивная лекция)

Цель: оказание помощи родителям в воспитании ребенка подросткового возраста.

Задачи:

- познакомить с психологическими особенностями подросткового возраста;
- дать рекомендации по воспитанию ребенка подросткового возраста в семье.

Ход занятия

Педагог обращается к родителям:

— Подростковый возраст охватывает период от 11 до 14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Вспомните себя в подростковом возрасте. У вас наверняка было много проблем. С какими же проблемами сталкивается современный подросток? Предлагаю вам разделиться на микрогруппы и обсудить это.

Мозговой штурм «Проблемы подросткового возраста». Каждая микрогруппа получает задание: сформулировать несколько проблем, с которыми, по их мнению, сталкиваются современные подростки. Мнения, высказанные членами микрогруппы, записываются. Затем проводится обсуждение.

Педагог сообщает:

— Подростковый возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития — это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной

взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность — это деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права. Кроме того, общение для подростков является очень важным информационным каналом.

В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Пытаясь вернуть прежние школьные успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками. Однако важно помнить, что именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростков деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития ребенка.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в его организме. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обусловливают его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым. За короткий период они могут продемонстрировать абсолютно *противоположные реакции*:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;

- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Наиболее бурные эмоциональные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

В подростковый период происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самим себе; они общаются на темы, затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей.

Развитие самосознания обусловливает интерес к себе, поэтому подросток склонен к уходу в себя, чрезмерно самокритичен и чувствителен к посторонней критике. Любая оценка со стороны значимых взрослых может вызвать бурную и непредсказуемую реакцию.

Становление нового уровня самосознания, Я-концепции, выражается в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие — уникальность и неповторимость. Познание себя через отличие зачастую происходит путем противопоставления

себя миру взрослых, отсюда — негативизм в отношении норм и ценностей взрослых, их обесценивание («Я не такой, как вы! Я никогда не стану таким!» — типичные для подросткового возраста фразы).

В подростковом возрасте наблюдается резкое снижение ценности общения в семейном кругу, резко падает авторитет взрослого и возрастает значимость мнения сверстников. Требования, идущие со стороны родителей, в этот период сохраняют свое влияние на подростка лишь при условии, что они значимы и за пределами семьи, в противном случае вызывают протест.

Познание себя через сходство с другими происходит у подростков при общении со сверстниками. Подростки имеют свои собственные нормы, установки, специфические формы поведения, которые образуют особую подростковую субкультуру. Для них очень важно чувство принадлежности, возможность занять свое место в референтной группе.

Важной особенностью подросткового возраста является чувство взрослости. Внешне это выглядит как стремление к самостоятельности и независимости. Подросток стремится расширить свои права, делать так, как он сам хочет, знает, умеет. В подобном противостоянии с взрослыми подросток исследует свои границы, пределы своих физических и социальных возможностей, рамки дозволенного. Через такую борьбу за независимость он удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, узнает свои возможности и учится действовать самостоятельно.

Необходимо, чтобы эта борьба происходила в безопасных условиях и не принимала крайних форм. Ведь для подростка важна не столько сама возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности. В этом возрасте они считают, что между ними и взрослыми нет принципиальной разницы. Однако не нужно путать безопасные условия с попустительством и вседозволенностью. Как было сказано выше, подросткам

необходимы ограничения для того, чтобы познать свои границы. Кроме того, еще одной характерной чертой подросткового возраста является несоответствие представлений о своих желаемых и реальных возможностях. Вседозволенность в этой ситуации может привести к непоправимым последствиям, асоциальному поведению.

От того, каким образом складываются взаимоотношения подростка с родителями, друзьями, другими взрослыми и детьми, насколько глубоко им переживаются, оцениваются, зависят его эмоциональное состояние, принятие/непринятие себя. Отношение подростка к себе очень нестабильно: оно постоянно меняется в зависимости от его успехов и неудач, достигнутых целей и поражений, мнения окружающих. А если полноценное, продуктивное общение с окружающими постоянно не складывается, взаимоотношения с родителями нестабильные, то мнение подростка о себе сильно страдает, перерастает в неуверенность в своих силах, стойкую неприязнь к себе, неверие в завтрашний день. И наоборот, уверенный в себе подросток свободно и непринужденно строит отношения с другими людьми.

Упражнение «Светофор». Педагог раздает родителям красные и зеленые карточки. Затем зачитывает ряд утверждений об особенностях подросткового возраста. Если родители полагают, что утверждение верное, то поднимают зеленые карточки. Если, по их мнению, утверждение ошибочное, — красные. Если мнения родителей разделились, педагог проясняет позиции родителей, комментирует спорные утверждения.

Утверждения:

- Подростковый возраст — время начала полового созревания.
- Подросток раним, хотя и пытается это скрыть за маской безразличия, высокомерия и т. п.
- Подростка больше интересует окружающий его мир, нежели он сам.

- Если подросток стремится к уединению, значит, у него депрессия.
- Если ребенок запустил учебу и где-то гуляет до позднего времени, то заставить его учиться можно, лишь заперев дома.
- Многочасовые гуляния и болтовня с друзьями — пустое времяпрепровождение.
- Подросток должен быть эмоционально уравновешен и стабилен.
- Подростковый кризис непременно сопровождается протестом «против отцов».
- Подросток не склонен к самоанализу.
- Подростки эгоистичны и совсем не думают о других.
- Чрезмерное общение со сверстниками вредит подростку.
- Самовоспитание и саморегуляция подростку не доступны.
- Подростковый возраст в большинстве случаев сопровождается конфликтами, ссорами.
- Если подросток игнорирует родителей, им следует отвечать ему тем же.
- Подросток еще не готов серьезно думать о своем будущем. Педагог обращается к родителям:

— Многие родители испытывают определенные трудности в воспитании подростка. Возникают ли у вас проблемы с вашим ребенком? Каким образом вы с ними справляетесь?

Педагог знакомит родителей с рекомендациями по воспитанию подростков.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Разработайте систему последовательных требований к подростку, правил и мер, которые будут приняты за их нарушение, а также систему поощрений. Необходимо, чтобы подросток принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний. Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны подростку. Наказания должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах.
- При установлении каких-либо запретов старайтесь соблюдать следующую последовательность в процессе диалога:

1. Объясните подростку, что именно вас не устраивает в его действиях (но не в нем самом!), выразите свои чувства по поводу происходящего в форме «Я-посланий». Например: «Я очень испугалась, когда увидела, что ты прыгаешь с такой высоты».
 2. Аргументируйте свой запрет. Например: «Я не могу тебе позволить так прыгать, поскольку это опасно для жизни».
 3. Выясните, какую цель преследует подросток своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель. Важно, чтобы подросток тоже вносил свои предложения. Например: «Но если очень хочешь прыгать, то можешь записаться в секцию прыжков на батуте. Или, может быть, у тебя самого есть идеи, как реализовать твои желания безопасным способом?».
- Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
 - Предмет разговора с подростком должен быть конкретным, затрагивающим суть дела. При этом нельзя касаться личности подростка, особенно это относится к ситуациям конфликтов, споров, ссор. Разбирая конфликтные ситуации, оценивайте только действия, демонстрируя, что не нравятся именно они, а не сам подросток как личность.
 - Проявляйте свою заботу о подростке не только в форме требований и ограничений, но и в форме эмоциональной поддержки, тепла, искреннего интереса к его жизни. Больше и чаще демонстрируйте свои чувства. Важно, чтобы интерес не был навязчивым, так как в этом возрасте дети, как правило, неохотно допускают взрослых в свой внутренний мир. Однако сам факт проявления внимания к их жизни может оказаться очень значимым.
 - Общение должно быть в виде диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка.
 - Сообщая о своих чувствах подростку, говорите от первого лица: о себе, о своем переживании, а не о нем и его поведении. Не стесняйтесь предлагать помочь. Вместо того чтобы сказать: «Ты опять получил двойку по русскому языку! Ты меня расстраиваешь», лучше сформулируйте свое послание следующим образом: «Я очень переживаю за твои оценки, мне кажется, что ты можешь учиться гораздо лучше. Может быть, я могу тебе чем-то помочь?».

Упражнение «Диалог с подростком». Упражнение выполняется в микрогруппах. Каждой микрогруппе педагог предлагает ситуацию, связанную с нарушением поведения подростка.

Ситуация 1. Ваша дочь пришла из школы в плохом настроении. Когда вы поинтересовались, что случилось, она грубо ответила: «Не твое дело!» и, громко хлопнув дверью, ушла в свою комнату.

Ситуация 2. Ваш сын пришел домой в состоянии алкогольного опьянения.

Ситуация 3. Вы случайно обнаружили в личных вещах ребенка электронную сигарету.

Ситуация 4. Ваш сын в последнее время начал часто прогуливать уроки в школе. Вот и сегодня вам позвонил классный руководитель и сообщил, что на учебные занятия он так и не явился.

Ситуация 5. Ваша дочь пришла домой в 23.00, хотя вы просили ее быть не позже 21.00.

Ситуация 6. Ваш сын все свое свободное время играет в компьютерные игры. Это увлечение отрицательно влияет на его успеваемость, так как времени на выполнение домашних заданий у него не остается.

Каждой микрогруппе в диадах «родитель — ребенок» предлагается подготовить и продемонстрировать возможную схему конструктивного диалога с подростком (аргументируя запреты, выдвигая требования с использованием «Я-посланий» и демонстрацией своих чувств).

Затем проводится совместное обсуждение результатов выполнения упражнения, трудностей, с которыми столкнулись родители.

Педагог сообщает:

— Родителям важно помнить, что подросток — личность, претендующая на равные с взрослыми отношения и права. Уважайте его право выбора, в том числе право на совершение ошибки.

— Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности. Пусть он определит время возвращения домой, объем задания. Тогда вам легче будет контролировать принятное ребенком решение.

— Будьте более внимательны к проблемам подростка, ведь в его восприятии они имеют не меньшую значимость, чем проблемы взрослых.

— Страйтесь осознавать, что мир взрослого и мир подростка — два разных мира, что система их ценностей может отличаться. Он должен чувствовать, что взрослые уважают его как личность.

— Постепенно учите подростка справляться с трудностями. Пусть он самостоятельно ставит цели и определяет пути их достижения.

— Помогайте подростку выстраивать собственный путь, а не ведите его за собой.

— Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями подростка.

— Показывайте подростку, что его любят таким, каков он есть, а не за его достижения.

— Страйтесь никогда не сравнивать подростка с окружающими, особенно если это сравнение не в его пользу.

— Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

Упражнение «Алгоритм действий в конфликтной ситуации с подростком».

Педагог сообщает:

— Для эффективного разрешения конфликтной ситуации с подростком необходимо придерживаться следующего алгоритма действий:

1. Прояснение конфликтной ситуации. Сначала родитель выслушивает подростка. Уточняет, в чем состоит его проблема, что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно и т. д. При этом лучше использовать приемы активного

слушания, озвучивая желание, потребности или затруднения ребенка. После этого родитель говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения».

2. Сбор предложений. Этот этап начинается с вопросов: «Что же нам делать?», «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность подростку первому предложить решение (или решения) и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее, с точки зрения взрослого, предложение не должно отвергаться. Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.

3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого. На данном этапе проходит совместное обсуждение предложений. Стороны к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Если в обсуждении участвует несколько сторон, то наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

4. Детализация решения. После того как был выбран путь разрешения конфликтной ситуации, необходимо продумать его реализацию вплоть до малейших деталей.

Педагог предлагает родителям разделиться на пары и «проиграть» алгоритм действий родителя в случае возникновения конфликтной ситуации с подростком.

Примеры возможных конфликтных ситуаций с подростками (для обсуждения):

- Подросток громко слушает музыку, мешая родителям смотреть телепередачу.
- Подросток без предупреждения привел домой друзей.
- Подросток без спроса взял личную вещь родителя.
- Подросток поздно ночью вернулся домой.

Родители также могут предложить для обсуждения актуальные для них конфликтные ситуации с подростками.

Затем проводится обсуждение результатов выполнения упражнения.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации, ответив на вопросы:

- Что нового вы сегодня узнали?
- Какие умения приобрели?
- Какие открытия сделали для себя в процессе занятия?
- Что оказалось полезным лично для вас?

КАК СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА

(Беседа)

Цель: оказание помощи родителям в укреплении репродуктивного здоровья подростков.

Задачи:

- ознакомить родителей с факторами, оказывающими влияние на репродуктивное здоровье подростков;
- дать рекомендации по сохранению репродуктивного здоровья подростков.

(Для проведения данного занятия целесообразно по возможности пригласить специалиста из учреждения здравоохранения.)

Ход занятия

Педагог сообщает родителям, что встреча посвящена проблеме сохранения репродуктивного здоровья подростков, и задает вопросы:

- Что же такое репродуктивное здоровье?
- Какие факторы влияют на репродуктивное здоровье?
- Какие условия необходимы для сохранения репродуктивного здоровья?
- Что может привести к нарушению репродуктивного здоровья?
- Каковы последствия ухудшения репродуктивного здоровья?
- На ваш взгляд, нужно ли говорить с детьми на темы, касающиеся репродуктивного здоровья? Почему?

Репродуктивное здоровье — это состояние организма человека, позволяющее воспроизвести здоровое потомство. Репродуктивное здоровье является важной составляющей общего здоровья человека и закладывается в период его полового созревания, которое начинается в подростковом возрасте. Этот период характеризуется физиологическими изменениями организма, когда не только интенсивно протекают процессы роста и развития, но и происходит психологическое, нравственное и социальное становление личности.

Патологическое течение этого периода в дальнейшем может оказывать неблагоприятное влияние на репродуктивное здоровье человека, во многом зависящее от состояния его здоровья в подростковом возрасте.

На репродуктивное здоровье оказывают влияние как объективные, так и субъективные факторы, в том числе состояние окружающей среды, неблагоприятная наследственность и гормональные нарушения, а также недостаточная информированность молодежи о репродуктивном здоровье и негативных последствиях ранней половой жизни.

В настоящее время наблюдается рост заболеваемости репродуктивной системы у подростков, что создает неблагоприятный фон для реализации репродуктивной функции в дальнейшем. За последние годы возросло число нарушений менструального цикла у девочек-подростков, увеличилась частота воспалительных заболеваний [51].

Во многом данная ситуация обусловлена неблагоприятными процессами и тенденциями в подростково-молодежной среде, где закладываются основы дальнейшего воспроизведения общества. Возрастающая с каждым годом сексуальная активность подростков, раннее начало половой жизни, случайные половые контакты (часто в состоянии алкогольного опьянения), безграмотное или халатное отношение к интимной гигиене, в том числе к гигиене секса, сопряжены с различными проблемами в виде нежелательной беременности, родов, абортов, заражения инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), ВИЧ, воспалительных заболеваний репродуктивной системы, сексуального насилия.

Как правило, 7 беременностей из 10 у юных женщин заканчиваются абортами [31]. Это свидетельствует о недостаточной работе с подростками в области гигиенического и нравственного воспитания, а также в области охраны репродуктивного здоровья и предупреждения нежелательной беременности. При этом сохраняется высокий уровень осложнений после abortiona (нарушений менструальной функции, воспалительных заболеваний органов малого таза и др.).

Инфекции, передаваемые половым путем, являются второй по значимости причиной утраты здоровья у женщины. Темпы роста инфекций, передаваемых половым путем, наиболее высоки у подростков и молодежи.

Раннее сексуальное поведение подростков, заражение инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), нежелательная беременность и abortionы у девушек, неправильное питание, курение и употребление алкоголя — поведенческие факторы, способствующие ухудшению репродуктивного здоровья молодежи, одним из проявлений которого является бесплодие. В Беларуси 14,5—15 % супружеских пар страдают бесплодием [47]. Причиной бесплодия в 90 % случаев являются перенесенные в юношеском возрасте одним или обоими супругами инфекции, передаваемые половым путем.

Упражнение «Светофор». Педагог раздает родителям красные и зеленые карточки. Затем зачитывает ряд утверждений и предлагает родителям подумать и решить для себя, согласны они с этим утверждением или нет. Если родители полагают, что утверждение верное, они поднимают зеленые карточки. Если, по их мнению, утверждение ошибочное — красные. Если мнения родителей разделяются, педагог проясняет позиции родителей, комментирует спорные утверждения.

Утверждения:

- Мальчики раньше девочек начинают интересоваться сексуальными отношениями.

- Пока у девочки нет менструации, ей не нужно знать о том, как устроена ее репродуктивная система.
- Девушкам и юношам совсем не обязательно рассказывать об особенностях репродуктивной системы у представителей другого пола.
- Девушки должны уделять больше внимания, чем юноши, гигиене репродуктивных органов.
- О предохранении от нежелательной беременности должен думать юноша.
- Если случилась ранняя беременность, девушка обязательно должна рожать.
- Разговор с подростком о репродуктивном здоровье может спровоцировать у него ранний интерес к сексуальным отношениям.

Педагог сообщает:

— Охрана репродуктивного здоровья подростков чрезвычайно важна. От репродуктивного потенциала подрастающего поколения зависят здоровье нации в целом, улучшение демографической ситуации. Под репродуктивным потенциалом принято понимать возможность человека при вступлении в детородный возраст воспроизвести здоровое потомство.

— Как же укрепить репродуктивное здоровье подростков?

В подростковый период необходимо беречь подростков (особенно девочек) от инфекционных, в первую очередь вирусных, заболеваний. Важно ликвидировать все очаги инфекции в организме, в первую очередь кариес и хроническое воспаление миндалин — тонзиллит. Своевременное выявление и лечение хронических заболеваний внутренних органов — непременное условие оптимального развития организма, в том числе и репродуктивной функции.

Маме заранее нужно рассказать девочке о предстоящих менструациях и научить ее правилам гигиены в этот период, соблюдению режима дня. Очень важно еще до вступления дочери в подростковый возраст наладить с ней доверительные отношения, вложить в ее сознание, что с любыми проблемами она всегда может обратиться к родителям.

При появлении симптомов воспаления половых органов, нарушений полового развития и менструальной функции необходимо своевременно обратиться к детскому гинекологу. Во всех случаях самое главное — не ждать, что болезнь пройдет со временем сама собой. Осмотр у гинеколога в 14—15 лет и старше необходимо проходить ежегодно, так как в этом возрасте некоторые подростки начинают вести половую жизнь и могут столкнуться с проблемой незапланированной беременности.

Мальчикам также нужно объяснять, что происходит в их организме в период полового созревания. В это время наблюдается стремительный рост органов и тела под влиянием мужских половых гормонов — андрогенов. Основной мужской гормон — тестостерон. Под его влиянием у мальчиков начинается рост яичек и полового члена; появляются волосы в области половых органов, под мышками, а затем и на лице; изменяется голос: тонкий детский постепенно становится низким, мужским; увеличиваются рост и мышечная масса тела. Во время полового созревания в яичках начинают постоянно вырабатываться сперматозоиды. Не-произвольное выделение семенной жидкости, чаще всего во время сна, называется поллюцией. Поллюции — нормальное физиологическое явление, которое наблюдается у каждого подростка обычно 1—2 раза в неделю. Если это происходит чаще, а также днем, то нужно показаться врачу.

С этого момента юноши физически становятся способными к половому акту и зачатию детей. Однако, несмотря на то что мысли о сексе все чаще посещают юношей, никто в этом возрасте еще не хочет и не готов иметь детей. В этот период половые гормоны, поступающие в кровь, оказывают определенное воздействие на деятельность коры головного мозга, что порой может привести к образованию устойчивых очагов возбуждения. Возбуждение может также возникать при случайном механическом раздражении половой области, задержке отправлений кишечника и мочевого пузыря, налинии тесной и трущей одежды, привычке долго находиться

в постели до засыпания и после пробуждения. Поэтому так важно соблюдать режим дня и гигиенические правила: содержать тело и половые органы в чистоте, носить свободную и чистую одежду, вовремя ложиться спать и вставать.

Ведущим фактором профилактики ранней незапланированной беременности у несовершеннолетних является воспитание у них серьезного отношения к половой жизни. Такую работу среди подростков следует начинать заранее. Взрослым необходимо помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству.

Ролевая игра «Разговор с подростком». Педагог предлага-ет родителям разделиться на группы по два человека, разра-ботать и разыграть в парах «родитель — ребенок» сценарий беседы с подростком о репродуктивном здоровье.

Примерная тематика бесед:

- Отношения между юношами и девушками.
- Физическая, психологическая и социальная готовность к сексуальным отношениям.
- Любовь и секс.
- Основные способы проявления любви.
- Опасности раннего секса.
- Отношение юношей и девушек к сексуальным связям.
- Риски заражения ИППП.
- Методы контрацепции.
- Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье и др.

Другие родители оценивают эффективность предложен-ного микрогруппой плана беседы с подростком.

Педагог задает вопрос:

— Что же нужно делать для того, чтобы сохранить репро-дуктивное здоровье своих детей?

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОЛОВОМУ ВОСПИТАНИЮ ПОДРОСТКОВ

- Обеспечьте подростка полной информацией о физиологических изменениях, происходящих в организме при половом созревании (поллюции, менструации, рост волос в области гениталий, груди и т. д.), расскажите о сексуальных отношениях, способах контрацепции, опасности венерических заболеваний и т. д. Заранее подготовьте подростков к физиологическим изменениям в организме, научите правилам личной гигиены.
- Уважайте потребности подростка в формировании собственных границ и не нарушайте их. В пубертатный период у детей развивается чувство личного, интимного пространства. И если взрослые с уважением относятся к личным границам ребенка, то подросток постепенно учится уважать и личную жизнь других людей.
- Будьте тактичными и осторожными в высказываниях. Психофизиологической особенностью данного возраста является выброс большого количества половых гормонов, что вызывает бурные эмоции, вспышки ярости и агрессии, немотивированную грусть и т. п. Уважительно относитесь к переживаниям подростка.
- Разговаривайте с подростком на любые интимные темы, вызывающие его интерес. Ребенку важно, чтобы в его окружении был взрослый человек, способный выслушать и помочь в трудной ситуации. Пубертатный период отличается особой ранимостью и чувствительностью, поэтому не отвергайте и не высмеивайте ребенка, если он нуждается в совете по вопросу любовных или сексуальных отношений.
- Разграничьте понятия «любовь» и «секс». Девочки и мальчики должны осознавать важность настоящей любви и знать, что сексуальные отношения существуют не ради секса, а для выражения зрелой любви. Объясняйте подросткам ценность переживания платонических отношений для адекватного формирования зрелой сексуальности, наличие взаимной ответственности двоих влюбленных, важность любви, заботы, уважения и душевной близости в интимных отношениях, а также рекомендуйте подросткам повременить с началом половой жизни до того момента, когда они достигнут зрелости (18 лет), получат исчерпывающую информацию о сексуальности и смогут построить безопасные сексуальные отношения.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации и ответить на следующие вопросы:

- Что вам особенно понравилось в процессе проведения занятия?
- Что было для вас трудным?
- Какие открытия вы сделали для себя в процессе занятия?
- Как изменилось ваше отношение к теме обсуждения?

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СТАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

(Семинар-практикум)

Цель: формирование у родителей установки на воспитание самостоятельности у подростков.

Задачи:

- актуализировать знания и представления родителей о потребности подростка в самостоятельности;
- определить способы поддержки развития и укрепления самостоятельности подростка;
- помочь родителям в раскрытии и актуализации собственных ресурсов и возможностей в воспитании у подростков самостоятельности.

Ход занятия

Педагог знакомит родителей с темой занятия и предлагает подобрать слова, характеризующие, на их взгляд, подростковый возраст: «Подростковый возраст — это...». (Возможные варианты ответов: беспокойство, кошмар, новый этап жизни, страх, драйв, неизвестность...)

После того как все родители выскажутся, педагог говорит о том, что подростковый возраст — очень противоречивый и непростой период как для родителей, так и для детей. Он может вызывать бурю разных чувств.

Упражнение «Когда мы были молодыми». Педагог предлагает родителям вспомнить собственный подростковый

период жизни: как он протекал, какие были непростые переживания, ощущения драйва, энергии, всемогущества, смелость замыслов и идей. По желанию родители делятся с остальными участниками своими воспоминаниями.

Педагог сообщает:

— Подростковый возраст — это период, когда меняется поведение ребенка, его эмоциональные реакции и мировоззрение в целом. Родители/взрослые перестают понимать подростка, часто говоря: «Его как будто подменили». Еще вчера понятный, «свой» ребенок становится вдруг незнакомым и практически чужим. В связи с бурными, стремительными изменениями подростковый возраст часто называют кризисным. Кризис — это решающий поворотный момент в жизни любого человека. Во многих языках слово «кризис» состоит из сочетания двух слов: «риск» и «возможность». Пройдя этот опасный, кризисный период, человек поднимается на новый уровень развития, открывает для себя новые возможности.

Лев Толстой называл подростковый возраст «пустыней отрочества». «Пустыня» — так как прежние «детские» представления, ценности уже разрушены, а новые еще не сформировались. Подростку мучительно осознавать, что он уже не ребенок, но еще не взрослый. Чтобы как-то справиться с этим состоянием, он начинает путь изнурительных исканий через осмысление своих и чужих поступков, отстаивание себя и своего мнения.

Педагог предлагает родителям ответить на вопрос:

— Каковы, на ваш взгляд, задачи подросткового возраста (с чем должен выйти подросток из этого возрастного периода)? (*Возможные варианты ответов: стать самостоятельным, научиться принимать решения, отстаивать свою точку зрения, осознавать последствия своих поступков, нести за них ответственность и др.*)

Педагог резюмирует варианты ответов и подводит родителей к выводу, что в основном все родители хотят, чтобы

их дети стали самостоятельными, активными, целеустремленными, успешными. И у этих качеств есть шанс развиться и укрепиться именно в подростковом возрасте, но через этап борьбы и отстаивания себя.

Упражнение «Портрет самостоятельного подростка».

Педагог предлагает родителям обсудить одно из новообразований подросткового периода — стремление подростка к самостоятельности. Просит родителей подумать и назвать качества/характеристики/черты самостоятельного подростка. Педагог пишет на доске заголовок «Портрет самостоятельного подростка», а затем записывает варианты ответов родителей. (*Уверенный; настойчивый; целеустремленный; активный; инициативный; решительный; ответственный; знает, чего хочет и как этого достичь, и др.*)

Далее педагог просит родителей сначала назвать то, что, по их мнению, может мешать подростку быть самостоятельным. (*Возможные варианты ответов: лень, безразличие, мнение других, выгода (за тебя все делают, все решают), насмешки других, страх ошибки, неуверенность и др.*)

Затем педагог предлагает родителям назвать то, что помогает подростку быть самостоятельным. (*Возможные варианты ответов: поддержка окружающих, вера в подростка, доверие подростку, возможность принимать решения, высказывать свою точку зрения, уважение к его мнению и др.*)

Педагог подводит итоги упражнения, предлагая родителям сформулировать, в какой их поддержке нуждается сын/дочь, у которого/которой идет процесс становления самостоятельной личности.

Дискуссия «Самостоятельность подростка: плюсы и минусы». Педагог задает родителям вопросы:

— Всегда ли легко воспринимать самостоятельность собственного ребенка?

— Чем трудна для родителей самостоятельность подростка?

Каждому из присутствующих необходимо высказать и аргументировать свое мнение. (*Возможные варианты ответов: страх потерять контроль; ребенок может допустить ошибки (попадет в передрягу, а родителю расхлебывать); ощущение собственной ненужности (раньше ребенок советовался, спрашивал разрешения, а теперь нет); потеря собственного авторитета в глазах подростка (раньше сказал «нельзя» и все, а теперь нужно объяснять почему.)*)

Педагогу следует поддержать родителей и признать тот факт, что зачастую родитель может испытывать по отношению к растущей самостоятельности своего ребенка противоречивые, двойственные чувства: с одной стороны, радоваться этому, а с другой — тревожиться и даже опасаться этого. Но если вспомнить задачи подросткового возраста, то все, что делает подросток, отстаивая свою самостоятельность, — это его подготовка к взрослой жизни, где он сможет проявлять себя активным, целеустремленным, успешным человеком, тем, кем родители хотят его видеть. Поэтому задача родителя на данном возрастном этапе — подготовить своего ребенка к взрослой жизни, поддерживая его самостоятельность и развивая ее.

Родитель должен учить подростка принимать решения, взвешивать все «за» и «против», аргументировать свою точку зрения, планировать и организовывать время, нести ответственность за собственный выбор и поступки. Все это — подготовка ребенка к взрослой, самостоятельной и успешной жизни.

Обсуждение «Новые возможности для родителя». В завершение занятия педагог предлагает посмотреть на возрастающую самостоятельность подростка как на открывающиеся новые возможности для родителей. Педагог задает родителям вопрос:

— В чем заключаются позитивные аспекты самостоятельности ребенка для родителя?

Педагог записывает на доске заголовок «Позитивные аспекты самостоятельности ребенка», а затем — варианты

ответов родителей. (*Снижается необходимость в ежедневной опеке (может сам приготовить еду, помыть посуду, постирать, убрать и т. п.); появляется время для себя, собственных нужд и потребностей; не нужно организовывать свое время под кружки, секции ребенка (он в состоянии посещать их самостоятельно...)*)

После того как родители выскажутся и будет сформирован список позитивных аспектов самостоятельности ребенка, педагог задает родителям вопрос:

— Какие чувства и/или мысли возникают у вас, когда вы смотрите на список своих возможностей? (*Возможные варианты ответов: удивление, облегчение, сомнение, радость, скептицизм, вина...*)

Педагог соглашается со всем вышесказанным и говорит, что все эти возможности могут радовать и пугать, вселять надежду и тревожить. С одной стороны, родители радуются развивающейся самостоятельности ребенка, с другой — испытывают тревогу и опасения. Но эта двойственность, противоречивость характерна не только для родителей, но и для детей. Подросток, с одной стороны, в этот период стремится к самостоятельности, протестует против опеки и контроля, а с другой — сталкивается с новыми для него проблемами и ожидает от родителей помощи и поддержки, не всегда желая им в этом признаваться. Стремления, желания и чувства подростка, как маятник: от ярко выраженных стремлений противопоставить себя взрослым, отстоять собственную независимость и права до ожидания от взрослых помощи, защиты и поддержки, ощущения важности их одобрения и оценки.

В конце педагог делает вывод о том, что необходимо воспитывать самостоятельность подростка, а развитие самостоятельности сопровождается развитием ответственности, речь о которой пойдет на следующем занятии.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Чемодан, мясорубка, корзина».

На доске вывешиваются рисунки чемодана, мясорубки, корзины: чемодан — «беру с собой», мясорубка — «надо обдумать», корзина — «не буду пользоваться».

Родителям предлагается выбрать, как они поступят с полученной на занятии информацией.

КАК НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ

(Семинар)

Цель: формирование у родителей потребности в воспитании ответственности у подростков; знаний и навыков, необходимых для развития чувства ответственности у подростков.

Задачи:

- актуализировать значение развития чувства ответственности у подростков;
- обозначить возможные пути развития ответственного поведения подростка.

Ход занятия

Педагог обращается к родителям:

— Вряд ли можно встретить такого родителя, который не хотел бы, чтобы его ребенок-подросток был самостоятельным и ответственным. Как же сформировать у подростка личностную ответственность?

Для того чтобы сформировать ответственную позицию у подростка по отношению к своим поступкам, следует ее всячески поощрять, учить находить в ней интерес и обязательно подкреплять высказываниями: «Ответственность — удел личностей, сильных людей!», «Быть ответственным за свои поступки — здорово, потому что ты сам являешься создателем собственной судьбы. А что может быть лучше?». Лишь только получая удовольствие, удовлетворение от собственной ответственности, подросток будет способным брать эту ответственность на себя.

— Что же такое ответственность?

- Это способность отвечать за свои поступки. («*Я написал контрольную на два, я подготовлюсь и исправлю*», а не «*Я написал контрольную на два, ну и что*».)
- Осознанно делать выбор в пользу определенного действия или бездействия. («*Я ушел с урока, потому что я захотел его прогулять*», а не «*Я ушел с урока, потому что Федя предложил его прогулять*».)
- Осознавать возможные последствия своих действий. («*Я опоздал, потому что я поздно вышел*», а не «*Я опоздал, потому что пробки на дорогах*».)
- Осознавать свой вклад в случившееся, думать о своих действиях, а не о чужих. («*Я подрался с Денисом, потому что я разозлился и не смог сдержаться, когда он назвал меня дураком*», а не «*Я подрался с Денисом, потому что он обзывал меня и полез на меня с кулаками*».)

Ответственность — это осознанное поведение, а не перекладывание своих проблем на чужие плечи, не обвинение других, не представление себя в качестве жертвы. Это позиционирование себя как самостоятельной личности, понимающей результат своего действия или бездействия.

Одной из возрастных задач подросткового периода является принятие ответственности за свою жизнь и последствия своих поступков. Ответственность — это способность понимать последствия своих поступков и отвечать за них, исполнять взятые обязательства.

Быть ответственным — значит уметь самостоятельно принимать решения и осознанно их выполнять. Самостоятельность — это не тяжкое бремя, а система полезных и важных для дальнейшей жизни навыков и ценностей. С ними будет легче и комфортнее жить, заводить друзей и добиваться целей. Именно к такому пониманию должен прийти подросток и осознать, что ответственность дает человеку уважение со стороны окружающих, уверенность в себе и своих силах, возможность самоконтроля и контроля над разнообразными жизненными ситуациями, а также вносит смысл в саму жизнь.

Ответственность выражается в поведении, деятельности (учебе), межличностном общении, выступает показателем и внутренним критерием уровня развития личности, ее социальной и личной зрелости. Ответственность — это ценностный ориентир, который подросток может приобрести с помощью взрослых. Как известно, именно в подростковом возрасте происходит интенсивное формирование ценностных ориентаций, способствующих становлению мировоззрения и отношения к окружающей действительности и, следовательно, воспитанию чувства ответственности.

Все родители хотят воспитать ответственных, самостоятельных детей, но зачастую допускают ряд ошибок. Одной из таких ошибок является навязывание ребенку своих целей. «Вот исполнится тебе 18, будешь сам решать, а пока я за тебя отвечаю!» — такую фразу часто можно услышать от отцов и матерей. И это нормально в ситуации угрозы жизни или здоровью ребенка. Но родители применяют этот аргумент слишком часто.

Для того чтобы воспитать ответственного ребенка, который будет сам отвечать за свою жизнь, необходимо узнать, каковы его цели. Быть может, он вовсе не хочет поступать в тот вуз, который вы для него выбрали.

Спрашивайте у подростка, чего он хочет! Возможно, его цель покажется вам глупой. Но ни в коем случае не высмеивайте ее и не воспринимайте с неприязнью.

Любую цель можно мягко скорректировать. Для начала обозначьте задачи, которые придется реализовать для достижения выбранной цели. Например, если подросток грезит стать звездой Голливуда, то он должен понимать, что для этого как минимум необходимо совершенное владение английским языком. Готов ли он работать над этим?

Зачастую подростки с воодушевлением берутся за реализацию каких-то задач, а в процессе понимают, что хотят совсем другого.

Иногда родители путают ответственность с послушанием. Если подросток под чутким руководством взрослого выпол-

няет определенные действия, это еще не ответственность. Это исполнительность.

Послушный ребенок прекрасно, с энтузиазмом и чувством собственного достоинства может сделать домашнее задание. А ответственный разработает план, который поможет ему всегда все сдавать вовремя. Один — выполняет инструкции, перекладывая ответственность на родителей, другой — думает о последствиях и берет ответственность на себя.

У многих родителей есть привычка сравнивать своего ребенка с другими, притом не в лучшую для него сторону. Сравнения — это несправедливый упрек. Каждый ребенок — уникальный. И если «сын вашей подруги» самостоительно готовит еду, убирает в квартире и без напоминаний делает уроки, то необязательно, что ваш ребенок тоже должен это делать. Не стоит сравнивать подростка с собой в прошлом: «Вот я в твои годы!». У вас есть опыт разрешения той или иной ситуации, а у подростка — пока нет.

Важно поощрять самостоятельность подростка. Чувства ответственности не может быть без чувства самостоятельности. Если родители постоянно напоминают ребенку расписание уроков, моют за него посуду и не позволяют одному передвигаться по городу, то ответственность не развивается.

Давайте подросткам посильные задания. Прекрасно ориентируется в сети Интернет? Пусть найдет для семьи выгодные авиабилеты к отпуску. Отправляйте его в магазин не с конкретным списком, а с просьбой купить продукты для ужина. Пусть возьмет то, что посчитает нужным, и увидит, можно ли из этого что-то приготовить.

Хвалите ребенка за любое проявление самостоятельности! Обязательно отмечайте, когда ребенок сам сделал уроки, вынес мусор или проявил инициативу в чем-то другом. Так он поймет, как здорово быть самостоятельным. Родители довольны, можно заняться чем-то интересным, и подросток тоже удовлетворен, так как получил новый опыт.

Можно подкреплять права ребенка обязанностями. С подростками отлично работает конструкция «Если..., то...».

Например: «Если ты возьмешь на себя ответственность за чистую посуду после еды, то я разрешу тебе гулять до десяти».

Для родителей очень важно научиться разграничивать зоны ответственности. Возьмите листок бумаги и выпишите все, что вас раздражает, беспокоит или пугает в собственном ребенке. Это может быть что угодно. Например: не моет за собой посуду, разбрасывает свои вещи, не убирается, поздно приходит и т. п. У кого-то перечень будет состоять из одного, а у кого-то из множества пунктов.

Взгляните на получившийся список и подумайте, что из этого касается лично вас. Вряд ли разбросанные тетради можно назвать вашей проблемой. Это зона ответственности подростка. Даже если это вас раздражает.

Пункты, которые влияют на вас и на других домочадцев, необходимо обсудить с подростком. Спокойно, без крика и ультиматумов объясните, как невыполнение обязательств может негативно оказаться на окружающих и к каким последствиям привести.

Например, из-за беспорядка в комнате могут завестись тараканы, которые расползутся по всему дому. Если подросток несамостоятелен, то вам придется заходить в его комнату и наводить порядок. При этом он, вероятно, будет злиться из-за нарушения его личного пространства.

Оградить ребенка от всех невзгод и проблем — естественный родительский инстинкт. Но из-за гиперопеки дети вступают во взрослую жизнь неподготовленными.

Подросток должен понимать, что вокруг него довольно сложный мир, где у каждого свои задачи и обязательства. Так, вполне нормально поделиться с ребенком тем, что вам, к примеру, не очень нравится ваша работа, но вы не можете ее сейчас сменить, так как нужно оплачивать коммунальные услуги. Эта информация даст подростку представление о семейной ответственности.

Важно демонстрировать ребенку пути решения проблем. Взрослым проще решить проблему, чем объяснить, как это

делается. И это еще одна из причин, почему не формируется ответственность.

Обязательно демонстрируйте подростку, как протекают те или иные процессы. Позволяйте ему самому что-то делать: готовить еду, чинить велосипед, заполнять документы. Не кричите, если у него не получается. Лучше спросите: «Как ты думаешь, ты справился? Могу я тебе помочь?»

Подросток должен понимать, какие меры последуют, если он будет вести себя безответственно.

Например, родители дали подростку двадцать рублей и попросили по пути домой купить продукты, а он потратил эти деньги с друзьями. Если родители просто отругают подростка, то велика вероятность, что ситуация повторится.

Должны последовать меры (например, ограничение доступа к гаджетам, соцсетям). Подросток должен знать, что безответственность разрушает договоренности. Если родители потеряют к нему доверие, то у него, может быть, станет меньше обязанностей, но и возможности тоже уменьшатся.

Упражнение «Эстафета». Родители по очереди должны продолжить начатое педагогом предложение: «Мой ребенок станет более ответственным, если я...».

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК ВОСПИТАТЬ ОТВЕТСТВЕННОГО РЕБЕНКА»

1. Ответственность должна быть по силам ребенку.

- Если вам кажется, что ребенку пора научиться делать уроки без напоминаний, ведь это его зона ответственности, недостаточно сказать: «Так! С сегодняшнего дня я тебе не напоминаю про уроки, следи за этим сам». Лучше начать с малого: предложите следить за временем, когда нужно приступать к домашнему заданию, обсуждайте трудности, помогайте находить решения.

2. Личный пример родителей.

- Наши слабости дети копируют чаще, чем сильные стороны. Если родители не выполняют своих обещаний (пусть даже по уважительной причине), ребенок учится делать то же самое и свои причины считает важными.

- Родители, которые говорят, что им не везет на работе, потому что нет влиятельных знакомых, в один прекрасный день могут услышать от сына-подростка, что ему не повезло, потому что никто не договорился с учителями.
- Для того чтобы научить ребенка выполнять договоренности, держать слово, отвечать за свои поступки, любому взрослому нужно соответствовать требованиям, предъявляемым сыну или дочери. В противном случае дети видят двойные стандарты.

3. Право на свободу выбора.

- Чтобы нести ответственность за поступок, ребенок должен сам этот поступок выбрать и понимать, почему он делает так, а не иначе.
- Иногда за подростка делают выбор другие: например, мама мечтает, чтобы он стал экономистом, в то время как сам ребенок хочет быть художником, программистом или музыкантом. Можно сколько угодно говорить о перспективности профессий, но пока подросток самостоятельно не выберет будущую профессию, он не будет стараться.
- Регулярно создавайте для подростка ситуации, когда ему нужно сделать выбор самостоятельно. Начните с простых вещей. Например, ребенку нужно купить джинсы или другую одежду. В магазин вы можете идти вместе, даже можете высказать свое мнение, но только по поводу «велико — мало» и определить максимальную сумму. Все остальное предоставьте решать ребенку. Точно так же стоит оставить право решающего слова при выборе интерьера для своей комнаты или наряда для вечеринки. Если ребенок никак не может определиться, помогите ему. Например, предложите посчитать плюсы и минусы, подумать о практичности и т. д. То есть научите делать выбор не импульсивно, а обдуманно. Вполне вероятно, что выбор ребенка не доставит вам удовольствия. Но будьте последовательны: если предложили решать самостоятельно, то уважайте это решение.

4. Право на ошибку.

- Ваш ребенок решил самостоятельно погладить себе рубашку, приготовить завтрак или постирать. Естественно, что первые попытки будут не самыми удачными. Не бросайтесь тут же делать все за него, критикуйте только конструктивно, без перехода на личности. Если ребенок уверен в своем выборе — не отговаривайте.
- Доверяйте делать покупки. Ничто так не дисциплинирует и не приучает к ответственности, как покупка продуктов для семьи. Начинайте с малого. Прежде

чем отправиться в магазин, составьте список необходимого и привлекайте к этому ребенка. Пусть он сам заглянет в холодильник и оценит его содержимое: закончились йогурты, нет масла и т. д. Для начала сходите в магазин вместе, а впоследствии доверяйте делать определенные покупки ему. Иногда просто оставляйте ребенку список и деньги, а иногда давайте ему возможность проявить инициативу и оценить необходимость в том или ином: «Посмотри, хлеба и молока хватит на завтра?».

5. Учите планировать.

- Начните с малого — планирования дел на день. Например, вынести мусор после школы и пропылесосить до 16 часов, сделать уроки до 20.00. Это, с одной стороны, поможет подростку контролировать себя, а с другой — даст относительную свободу.
- Учите планировать и более долгосрочные задачи. Например, у подростка проблемы с иностранным языком или плохая успеваемость по другим предметам. Обсудите вместе, как исправить положение. Можно каждый день заучивать по 20 новых слов или решать по 2 задачи. Каждый день интересуйтесь его успехами в этом направлении.

6. Поощряйте инициативу.

- У подростков может быть свое видение ситуации или отношение к событиям. Поощряйте его высказывать свои мысли, даже если они расходятся с вашими: «Что ты думаешь о наших новых соседях?», «Тебе нравится новая прическа Кати?», «Ты слышал про тот случай?», «Как думаешь, что там случилось на самом деле?». Поощряйте ребенка высказывать свое мнение, а если вы с ним не согласны, то дискутируйте, как с взрослым человеком, без насмешек.

7. Терпение и осознанный подход.

- Нельзя воспитать самостоятельного и ответственного ребенка за один день, сказав ему: «Дальше ты будешь сам делать уроки и собирать портфель в школу». Это долгий путь, который начинается с небольших шагов.
- Вначале придется напоминать, искать стимулы («Сделаешь уроки, а потом мы пойдем в кино»), поручать мелкие задачи («Собери тетради на завтра, погладь школьную рубашку»), и лишь спустя время он станет ответственным.
- Также важно не ругать ребенка за ошибочный выбор, если у него что-то не получилось, и тем более не исправлять ошибки вместо него. Это может полностью отбить желание проявлять самостоятельность.

- Получая за каждый промах выговор, ребенок либо начинает врать родителям, либо принимает решение ничего не делать без прямых указаний. Лучше вместо этого обсудите, как исправить ошибку, и наметьте конкретные шаги.

Не факт, что на начальном этапе новых взаимоотношений ваш ребенок тут же начнет проявлять самостоятельность и инициативу. Но если вы не станете отступать от намеченных действий ежедневно и при этом будете доброжелательны (в конце концов, это вы его таким воспитали), то такое отношение постепенно войдет в привычку. Со временем подросток научится сам принимать решения и станет более ответственным.

Ответственность формируется в процессе решения мелких повседневных задач, с которыми подросток в состоянии справиться сам — без помощи и советов взрослых. Как бы ни было сложно, нужно дать подростку эту свободу и позволить в чем-то набить шишки. Ведь дети, выращенные в «тепличных условиях», рано или поздно все равно выйдут в самостоятельную жизнь. Будет лучше, если это произойдет, пока ошибки еще простительны и рядом есть надежное родительское плечо.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью техники «Плюс — минус — интересно».

Родителям следует заполнить таблицу из трех граф.

В графу «П» («Плюс») записывается все, что понравилось на занятии, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению родителя, могут быть полезны в воспитании подростка.

В графу «М» («Минус») записывается все, что не понравилось, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по мнению родителя, оказалась для него ненужной, бесполезной.

В графу «И» («Интересно») родители вписывают все любопытные факты, о которых узнали на занятии, а также то, что еще хотелось бы узнать по данной проблеме, вопросы к педагогу.

ПОДРОСТОК И ШКОЛА



Обучение в школе занимает значительное место в жизни подростка. И то, как учится подросток, может оказывать влияние на его психическое развитие, становление как личности и гражданина.

Согласно периодизации психического развития ребенка Д. Б. Эльконина [60], в подростковом возрасте на первый план выходит интимно-личностное общение. Именно в нем подростки обретают себя и становятся самостоятельными. Ведущий характер в подростковом возрасте приобретает также разнообразная социально значимая деятельность, в которой возможно самоопределение подростка.

В учебной деятельности подростка имеются свои трудности и противоречия, но есть и преимущества. Большим его достоинством является готовность ко всем видам учебной деятельности, которые делают его взрослым в собственных глазах. Подростка привлекают самостоятельные формы организации занятий на уроке, сложный учебный материал, возможность самому строить свою познавательную деятельность за пределами школы.

Нередко у подростков снижается общий интерес к учению, к школе. Основной причиной этого является недостаточная сформированность у учащихся мотивов учебной деятельности, что не дает возможности удовлетворить актуальную потребность возраста — потребность в самоутверждении. Сформированной учебной деятельностью считается такая деятельность учащихся, когда они, побуждаясь прямыми

мотивами самого учения, могут самостоятельно определять учебные задачи, выбирать рациональные приемы и способы их решения, контролировать и оценивать свою работу.

Для повышения эффективности обучения подростков важно формировать у них мотивы учения, непосредственно связанные с удовлетворением доминирующих потребностей возраста. Одна из таких потребностей подростка — **познавательная**. При ее удовлетворении у него формируются устойчивые познавательные интересы, которые определяют положительное отношение к учебным предметам. Мотивированных на учебную деятельность подростков привлекает возможность расширить, обогатить свои знания, проникнуть в сущность изучаемых явлений, установить причинно-следственные связи.

Подростки испытывают эмоциональное удовлетворение от исследовательской деятельности. Им нравится мыслить, делать самостоятельные открытия. Неудовлетворение познавательной потребности и познавательных интересов вызывает у подростков не только состояние скуки, апатии, безразличия, но порой и резко отрицательное отношение к «неинтересным» предметам. При этом для подростков в равной степени имеет значение как содержание, так и процесс, способы, приемы овладения знаниями.

В подростковом возрасте возникают новые мотивы учения, связанные с осознанием жизненной перспективы, профессиональных намерений, идеала. **Знания** приобретают особое значение для развития личности подростка, становясь той ценностью, которая обеспечивает ему расширение собственного сознания и значимое место среди сверстников. Подросток прилагает специальные усилия для расширения житейских, художественных и научных знаний. Его эрудированность дает возможность завоевать авторитет среди сверстников как носителя особой ценности, побуждает обогащать свои знания. При этом сами по себе знания доставляют подростку истинную радость и развивают его мышление.

Наряду с познавательным интересом существенное значение имеет осознание подростком значимости знаний, ценности интеллектуального совершенствования для развития его личности и будущей жизни [5]. Это связано с усиленным ростом самосознания подростка. Подростки легко, без принуждения усваивают школьные знания, если видят их функциональное предназначение.

Многие учебные предметы нравятся подростку потому, что они отвечают его потребностям не только много знать, но и уметь, быть культурным, всесторонне развитым человеком. Поэтому необходимо поддерживать убеждение подростков в ценности образования. Убеждения и интересы определяют активное отношение подростков к учению. Если же подросток не видит ценности знаний для собственного развития и будущей жизни, то у него могут сформироваться негативные убеждения и отрицательное отношение к учебным предметам.

На формирование отношения к учебным предметам также влияет успех или неуспех в учении. Неуспех, как правило, вызывает у подростков бурные отрицательные эмоции и нежелание выполнять трудные учебные задания. И если неуспех повторяется, то у подростков закрепляется отрицательное отношение к учебному предмету.

Наоборот, благоприятной ситуацией учения для подростков является ситуация успеха, которая обеспечивает им эмоциональное благополучие. Успех вызывает положительные эмоции, позитивное отношение к предмету и стремление развиваться в этом направлении. Страх перед неуспехом, боязнь поражения порой приводят подростков к поиску причин неходить в школу или прогуливать уроки.

Важным стимулом обучения является признание сверстников, при этом для подростка продолжают иметь значение оценки.

Эмоциональное благополучие подростка во многом зависит от *оценки* его учебной деятельности взрослыми. Оценка

для подростка имеет различный смысл. В одном случае она дает возможность подростку выполнить свой долг, занять достойное место среди товарищей, в другом — заслужить уважение учителей и родителей. Нередко же смысл оценки для подростка выступает в стремлении добиться успеха в учебном процессе и тем самым получить уверенность в своих умственных способностях и возможностях. Высокая оценка является подтверждением его способностей. Это связано с такой доминирующей потребностью возраста, как потребность осознать, оценить себя как личность, свои сильные и слабые стороны. И в этом плане существенное значение имеет не только оценка деятельности учащегося и его умственных возможностей со стороны других, но и *самооценка*.

Для эмоционального благополучия подростка очень важно, чтобы оценка и самооценка совпадали. Только при этом условии они могут выступать как мотивы, действующие в одном направлении и усиливающие друг друга. В противном случае возникает внутренний дискомфорт, а иногда и внешний конфликт.

Интерес к учебному предмету во многом связан с качеством преподавания: большое значение имеют подача материала учителем, умение увлеченно и доступно объяснять материал, что активизирует интерес, усиливает мотивацию учения. Постепенно на основе познавательной потребности формируются устойчивые познавательные интересы.

Овладение учебным материалом требует от подростков более высокого уровня учебно-познавательной деятельности, чем у младших школьников, ведь они усваивают научные понятия, системы знаков. Новые требования к усвоению знаний способствуют постепенному развитию теоретического мышления, интеллектуализации всей познавательной сферы.

В отличие от младшего школьника, у которого преобладает непроизвольное внимание, подросток уже может управлять своим *вниманием*. Он хорошо концентрирует внимание в значимой для него деятельности: спорте, трудовой деятель-

ности, общении. Внимание подростка становится хорошо управляемым, контролируемым процессом.

Подросток также способен управлять своим *произвольным запоминанием*. Способность к запоминанию (заучиванию) постоянно, но медленно возрастает до 13 лет. С этого возраста наблюдается стремительное развитие *памяти*: увеличиваются скорость запоминания, объем сохраненного в памяти материала, улучшается продуктивность памяти.

В подростковом возрасте память характеризуется переходом доминирования от механического запоминания к смысловому. При этом перестраивается сама смысловая память: она приобретает опосредованный, логический характер с обязательным включением мышления.

Основная разница между младшим школьником и подростком — общеизвестная склонность подростка к рассуждениям. Подростковый возраст — возраст проблем, рассуждений и споров. Подростки задают большое количество вопросов педагогам, а дома постоянно думают над решением сложных проблем. Даже при выборе друга для них важно иметь партнера для размышлений.

Главным в развитии мышления в подростковом возрасте является тот факт, что подросток овладевает процессом образования понятий и переходит к новой и высшей форме интеллектуальной деятельности — к *мышлению понятиями*.

Для подростка все большее значение приобретают теоретическое мышление, способность устанавливать максимальное количество смысловых связей в окружающем мире. Подросток уже может рассуждать, не связывая себя с конкретной ситуацией; он учится рефлексировать свои умственные действия и операции и получать от этого интеллектуальные эмоции.

То, насколько быстро подросток способен выйти на уровень теоретического мышления, определяет глубину постижения им учебного материала и развитие его интеллектуального потенциала.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

КАК ПОВЫСИТЬ УЧЕБНУЮ МОТИВАЦИЮ ПОДРОСТКОВ (Интерактивная лекция)

Цель: оказание помощи родителям в повышении учебной мотивации ребенка подросткового возраста.

Задачи:

- познакомить с особенностями учебной деятельности подростков;
- дать рекомендации по повышению учебной мотивации подростка.

Ход занятия

Педагог сообщает родителям, что встреча посвящается проблеме повышения учебной мотивации подростков, и задает вопрос:

— Как вы думаете, нравится ли подросткам учиться? Если нет, то почему? (Ответы родителей записываются на доске. Проводится их анализ, отмечаются наиболее часто повторяющиеся. Ответам присваиваются ранги. Педагог проводит анализ и предлагает родителям аргументировать свои ответы.)

Если ребенок с удовольствием учился в начальных классах, а с переходом в среднюю школу его интерес к учебе начал снижаться, то на это может быть много причин. Возможно, пропал эффект новизны или учебный азарт вытеснили новые увлечения.

Младшего школьника мотивирует учиться сам процесс получения новых знаний: достаточно лишь сделать его увлекательным. Подростку же важнее доказать миру, что он уже не ребенок, получить уважение сверстников и признание старших.

Когда подросток теряет интерес к учебе, у него появляются плохие отметки, он начинает прогуливать учебные занятия. Родители негодуют, обвиняя его во всем и не задумываясь над причинами происходящего.

Почему же подростки не хотят учиться и, как следствие, получают плохие отметки в школе? Зачастую причины неуспеваемости лежат на поверхности и устраниить их довольно легко. Давайте рассмотрим возможные причины снижения успеваемости.

➤ ***Особенности подросткового возраста.***

Иногда подростки отказываются отвечать на учебных занятиях, так как боятся публичного позора и осуждения. Подростку унизительно переминаться с ноги на ногу у доски, краснеть, не понимая учебный материал, который усвоили все одноклассники, особенно если педагог при этом дает негативные комментарии его знаниям и интеллектуальным способностям перед всем классом. Поэтому подросток, если ему не удается учиться успешно, предпочитает уходить от постыдной ситуации вообще, заявляя всем, что образование ему не так уж и нужно.

➤ ***Врожденные свойства***, полученные ребенком от родителей, психофизические особенности, обусловленные слабостью нервной системы, темпераментом (медлительность, рассеянность и т. д.), что делает затруднительным успешное и активное усвоение учебного материала.

Например, ребенок не успевает за учебным процессом, который рассчитан на детей со средней скоростью восприятия информации и деятельности. Медлительные дети дольше входят в какой-то процесс, поэтому им нелегко приступить к выполнению домашнего задания. Часто обратная сторона медлительности — добросовестность и основательность. Но негативная реакция родителей и учителей, постоянные упреки могут привести к серьезным последствиям для здоровья, вызвать отвращение к учению вообще. Если медлительных детей начинают подгонять, то они будут суетиться и из-за волнения и страха вообще потеряют способность понимать и что-то делать. Чрезмерное напряжение приводит к переутомлению, потере контакта с другими детьми. В итоге ребенок теряет интерес к учебе, начинает ненавидеть школу.

➤ *Недостаток силы воли.*

Порой подросток ругает себя за лень, слабость характера, но толку от этого немного (он только снижает свою самооценку). Гнев, угрозы способны усугубить ситуацию и стать причиной «школьной фобии», или «школьного невроза». Очень важно научить подростка управлять собой, обуздывать лень, причем без внешнего давления. Взрослость — это умение управлять собой. Иногда родители сами становятся дезорганизующим фактором, когда по неуважительным причинам разрешают не ходить в школу, пропускать уроки и так далее, формируя у детей отношение к школе как к чему-то необязательному.

➤ *Дефицит эмоциональности в общении родителей и подростков.*

Недостаточный эмоциональный контакт ребенка и родителей препятствует активному усвоению основных социальных норм и правил.

Много душевной энергии у ребенка могут отнимать тяжелая, напряженная атмосфера в семье, частые конфликты родителей друг с другом. Переживания детей по поводу семейных конфликтов не всегда заметны родителям, но при этом они очень глубоки. Такой ребенок плохо усваивает учебные предметы, ему тяжело сконцентрироваться на уроках, вникнуть в учебный материал.

Родителям надо помнить о том, что ребенку нужны эмоциональная близость, тепло домашнего очага, ощущение безопасности, уверенность в стабильности своей жизни, в том, что его переживания воспримут с пониманием и сочувствием. Это та основа, на которой строится успешное обучение.

➤ *Конфликты с педагогами.*

Родители не должны принижать авторитет педагога в глазах ребенка, нужно быть крайне осторожными при обсуждении его действий. Если ребенок не будет относиться к педагогу с уважением, то вряд ли сможет у него чему-то научиться. Кроме того, ребенок может привыкнуть списывать свои собственные неудачи на педагогов в дальнейшем.

➤ *Отвлекающие факторы.*

Современные подростки проводят огромное количество времени в сети Интернет, в социальных сетях и за компьютерными играми. Важно объяснить подростку, что всему есть свое время и место.

➤ *Отсутствие мотивации к учебной деятельности.*

Мотивация — это стимул, двигатель, приводящий в движение любую деятельность, побуждающий к действиям. Если у подростка сильная мотивация, то он настойчив и добивается своих целей. Подростки, которым не хватает мотивации к учебной деятельности, не используют свой интеллектуальный потенциал в полном объеме.

➤ *Подросток не понимает смысла учения.*

Видя в реальной жизни и на просторах Интернета примеры успешных людей, не отличавшихся хорошей успеваемостью в школе, подросток постепенно убеждается в том, что она не является залогом успеха в жизни (известность, слава, высокая оплата труда, уважение окружающих и т. д.). Так зачем тогда хорошо учиться?

В школе подростки изучают множество учебных предметов: математику, русский язык, ОБЖ, биологию, химию и т. д. Часто дети и их родители уверены: «Эти предметы не нужны», «Многие предметы — лишние, ненужные», «Я буду психологом/журналистом/парикмахером, и, к примеру, математика мне не понадобится». По мнению таких подростков, школьные знания в жизни не пригодятся.

Если родители ребенка думают так же, то он вряд ли будет хорошо учиться и стремиться к знаниям. Достаточно несколько раз вслух при ребенке усомниться в необходимости того или иного предмета и учебы в школе и можно быть уверенными: это повлияет на его отношение к учебе. Для того чтобы исправить ситуацию, родителям нужно заявлять вслух, вскользь в разговорах о том, что учеба нужна, что она пригодится.

➤ *Различие взглядов родителей на учение ребенка.*

Например, сын получил двойку, мама из-за нее очень расстроилась, а папа небрежно бросает: «Ну и что, я тоже в школе плохо учился, а живу не хуже других».

Требования родителей к учебной деятельности подростка должны быть согласованы взрослыми между собой. Также вредны противоречия между требованиями родителей и требованиями школы, педагогов.

➤ *Чрезмерная строгость родителей* по отношению к ребенку, нагнетание обстановки вокруг его учебной деятельности, подготовки домашнего задания вызывают страх перед наказанием, что парализует мыслительную деятельность. Чрезмерно строгая родительская реакция на плохую отметку переключает внимание и эмоции подростка с огорчения из-за низкой оценки на другой вопрос: «Что мне за это будет и как это скрыть от родителей?».

Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

➤ *Несоблюдение баланса между похвалой и осуждением.*

В книге «Если хочешь быть счастливым» М. Литвак сообщает о данных, полученных учеными в ходе практических экспериментов. Оказывается, для благополучного существования человека нужно, чтобы раздражители, вызывающие положительные эмоции, составляли 35 %, вызывающие отрицательные эмоции — 5 %, а эмоционально нейтральные — 60 % [23].

➤ *Родители не уделяют внимания собственному интеллектуальному развитию.*

Обычно в таких семьях дети учатся хуже. Если родители все свободное время проводят перед телевизором, не читают книг, не стремятся повысить уровень знаний, то и у ребенка не формируется ощущение учения как чего-то важного, необходимого. Он начинает чувствовать себя белой вороной в семье: почему только его заставляют сидеть за книжками. Трудно побудить ребенка прилежно учиться, если родители не показывают ему пример.

➤ *Родители не приучили ребенка преодолевать трудности.*

Они бросаются помогать ему при малейших преградах. И как следствие, если в первые годы такой ребенок учится

вполне успешно, то в средних классах, где задачи становятся сложнее, предметов больше, а программа обширнее, он теряет интерес к учению.

Если ребенку трудно и он готов принять помошь родителей, то нужно ему обязательно помочь. Но при этом важно взять на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставить ему делать самому. По мере освоения ребенком новых действий нужно постепенно приучать его к самостоятельности.

Как же мотивировать подростка учиться?

Желание самореализации может стать хорошей основой мотивации подростков к учебе. Объясните ему, что быть взрослым — значит брать на себя ответственность и принимать решения, а серьезное отношение к учебе будет лучшим способом доказать окружению свою состоятельность. Такая мотивация учебной деятельности, а также грамотная система поощрения и конструктивная критика позволяют сформировать у подростка более зрелое отношение к учебе, осознать важность самообразования и понять, зачем учеба необходима лично ему.

Для того чтобы успешно учиться, подростку важно осознавать практическую пользу получаемых знаний: как они пригодятся в жизни, помогут реализовать мечту, повлияют на его социальный статус и т. д.

Психологи выделяют пять типов мотивации учебной деятельности подростков [10]. Рассмотрим каждый из них.

1. «Борец за идею». Есть подростки, которые могут гореть одной идеей на протяжении многих лет. Они романтики и мечтатели, обладающие незаурядной фантазией. «Идейники» часто берутся за масштабные проекты, но, встречая на пути трудности, могут бросить все на середине и увлечься чем-то другим.

Как мотивировать такого подростка? Чтобы «идейник» находил в себе силы преодолевать преграды и продолжал идти к своей мечте, ему необходима поддержка. Даже если идея вашего ребенка не кажется вам стоящей, не критикуйте ее. Помните, что многие великие люди вырастали именно из

мечтателей. Покажите ребенку, что искренне верите в него, и помогите найти окружение, разделяющее его интересы: пусть почувствует, что он не один. И тогда он сможет преодолеть все трудности и не растеряет свой энтузиазм.

2. «Душа компании». Если ваш подросток — выраженный экстраверт и любит находиться в центре внимания, значит, для него важнее всего быть нужным и принятным. Это можно использовать как способ формирования учебной мотивации. Одобрение окружающих вызывает у таких подростков гордость и желание новых свершений, однако они легко поддаются влиянию окружения.

Как мотивировать такого подростка? Ради общественного одобрения подросток готов на многое. Поэтому для успешной учебы ему необходимо находиться в окружении, для которого знания и развитый интеллект — это ценность и повод для уважения. Кроме того, чтобы стимулировать желание учиться, его нужно хвалить за успехи, и лучше всего публично.

3. «Лидер». Быть первым, быть лучшим — формирование мотивации подростков этого типа связано с его амбициями. Трудность достижения цели только усиливает интерес к ней. Преодолев один рубеж, они уже смотрят на следующий. На первый взгляд кажется, что если подросток ориентирован на достижения, то особых трудностей с мотивацией быть не должно. Однако не все так просто: любая крупная неудача может стать для «лидера» ударом и выбить его из колеи.

Как мотивировать такого подростка? Во-первых, ему требуются правильные ориентиры. Подросток должен понимать, что первое место на районной олимпиаде открывает для него новые перспективы, а получение всех достижений в компьютерной игре едва ли поможет добиться успеха в жизни. Во-вторых, дайте подростку почувствовать, что цените его вне зависимости от успехов. Объясните, что в неудачах нет ничего страшного. Кроме того, таким подросткам необходимо развивать эмпатию и пробуждать интерес к другим людям. Тогда они смогут приобрести ценные лидерские качества и не превратиться в эгоистичных карьеристов.

4. «Исполнитель». Одни люди ориентированы на достижение результата, других увлекает сам процесс. Если «исполнитель» четко знает, что от него требуется и каким будет следующий шаг, то работа будет вызывать у него удовлетворение. «Исполнители» отличаются усидчивостью и терпением, однако учебная мотивация таких подростков часто не выдерживает столкновения даже с небольшими трудностями, которые несет в себе новый учебный материал.

Как мотивировать такого подростка? Для успешной учебы «исполнителю» необходим контроль. Регулярно интересуйтесь его успехами и поощряйте их, а в случае неудач не критикуйте слишком строго, а помогите найти решение и поддержите его старания. Не стоит пытаться силой переделывать «исполнителя» в «лидера». Лучше использовать его сильные стороны: поощрять трудолюбие, усердие и внимательность к мелочам. Это поможет ему хорошо учиться и в будущем стать мастером своего дела.

5. «Бизнесмен». Подросткам этого типа принципиально важно, какую выгоду принесет учеба. Они рассматривают учебный процесс как работу, за добросовестное выполнение которой рассчитывают получить материальные блага. Люди с таким типом мотивации знают цену своим усилиям и времени, что позволит им найти достойную работу. Однако необходимо сформировать у них правильные представления о ценностях — материальных и не только.

Как мотивировать такого подростка? Для «бизнесмена» идеально подходит система внешней мотивации. Он готов усердно трудиться, зная, что в конце его ждет приз. Поэтому за успехи его следует поощрять. Однако важно делать это последовательно: обговорить заранее, какой конкретный результат вы от него ждете и что он получит за него. Ценность подарка должна быть пропорциональна успеху. Важно, чтобы у подростка сложилось правильное представление о ценности своего труда.

Все описываемые выше типы встречаются в чистом виде довольно редко, как правило, они сосуществуют в различных

комбинациях. Кроме того, с возрастом мотивация подростков может меняться.

Педагог предлагает родителям ознакомиться с памяткой.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК ПОВЫСИТЬ МОТИВАЦИЮ ПОДРОСТКА К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

- Поощряйте самостоятельность подростка. Ему важно, чтобы старшие воспринимали его как равного. Покажите своему ребенку, что верите в его собственные силы. Помогайте ему только тогда, когда он просит, и даже тогда не предлагайте готовых решений.
- Сравнивайте достижения подростка только с его собственными достижениями. Сравнение с более успешными сверстниками вызовет лишь ревность и понизит самооценку.
- Не критикуйте подростка в присутствии третьих лиц. Свои претензии высказывайте наедине и конструктивно. Фразы вроде «Ты никогда ничего не добьешься» никак не способствуют учебной мотивации.
- Подавайте пример. Представление о том, что такое «быть взрослым», подросток получает прежде всего от вас. Если вы хотите, чтобы он стремился к знаниям, то регулярно уделяйте внимание собственному развитию.

Бывают случаи, когда проблемы с мотивацией подростка трудно решить каким-либо из вышеописанных методов. В таком случае может потребоваться помочь со стороны. Важно исследовать особенности и интересы подростка, расставить приоритеты в учебе и найти собственные стимулы развития.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации, ответив на вопросы:

- Что нового вы сегодня узнали?
- Что хотелось бы сделать иначе?
- Что вас удивило?
- Что оказалось для вас полезным?

ДОМАШНЯЯ РАБОТА: УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ НАКАЗАНИЕ (Семинар-практикум)

Цель: способствование формированию умений и навыков родителей в организации учебной работы подростков при выполнении домашних заданий.

Задачи:

- познакомить с психологическими аспектами и гигиеническими требованиями к организации учебной деятельности подростков дома;
- создать условия для осмысления родителями необходимости формирования навыков самостоятельной работы подростков;
- дать практические советы и рекомендации по оказанию помощи подросткам в подготовке домашних заданий.

Подготовительная работа. Педагог заранее проводит анкетирование учащихся.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Есть ли у тебя дома специальное место, где ты постоянно выполняешь домашние задания (*отметь нужное*)?
 Да.
 Нет.
2. Как долго ты выполняешь домашние задания?
 Менее 1 часа.
 2 часа.
 3 часа и более.
3. С домашними заданиями по каким учебным предметам ты справляешься самостоятельно, без помощи других?
 Белорусский язык.
 Белорусская литература.
 Русский язык.
 Русская литература.
 Математика.
 Иностранный язык.
 Биология.
 Химия.

- Физика.
 - История Беларуси.
 - Всемирная история.
 - География.
 - Информатика.
4. Домашние задания по каким учебным предметам ты выполняешь с трудом?
- Белорусский язык.
 - Белорусская литература.
 - Русский язык.
 - Русская литература.
 - Математика.
 - Иностранный язык.
 - Биология.
 - Химия.
 - Физика.
 - История Беларуси.
 - Всемирная история.
 - География.
 - Информатика.
5. Если тебе трудно выполнить домашнее задание, помогают ли тебе родители?
- Да.
 - Нет.
6. Как поступают родители, когда ты приходишь из школы с плохой отметкой?
- Ругают.
 - Кричат.
 - Предупреждают.
 - Бьют.
 - Наказывают.
 - Ничего не делают.
 - Другое _____.
7. Бывает ли так, что ты не выполняешь домашнее задание вообще?
- Да.
 - Нет.
8. Тебе всегда понятно задание, которое ты выполняешь дома, или ты уточняешь его у кого-нибудь?
- Всегда понятно.
 - Понятно не всегда.

9. С каким настроением ты обычно делаешь домашнюю работу?

- Настроение хорошее.
- Настроение плохое.
- Другое _____.

10. Чем ты занимаешься, когда возвращаешься из школы?

- Сразу сажусь за выполнение домашнего задания.
 - Отдыхаю.
 - Гуляю на улице.
 - Принимаю пищу.
 - Другое _____.
-

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Учеба в школе, выполнение домашних заданий — важный и серьезный труд. Домашнее задание нужно для того, чтобы учащиеся закрепили новые знания, потренировались в выполнении заданий, проверили себя. Кроме того, оно развивает навыки самостоятельной работы. Для ребенка домашнее задание имеет совершенно уникальное значение. Это единственное дело, которое он обязан выполнять самостоятельно, и он отвечает за его результат. Именно домашнее задание может стать тем самым инструментом, который будет развивать в подростке самостоятельность и ответственность.

Домашнее задание выполняет различные функции [21].

1. Закрепление нового учебного материала, повторение или обобщение изученного учебного материала. Выполняя домашние задания, учащийся закрепляет также и умения, которые затем переходят в навыки.

2. Формирование самостоятельности и развитие мышления. Знание становится усвоенным только в результате самостоятельной работы учащегося над учебным материалом. Выполнение домашней работы позволяет учащемуся более точно понять учебный материал, постичь детали и глубину. Самостоятельно освоенное знание не только пополняет систему уже усвоенного, но и развивает мышление учащегося, что является неотъемлемой частью понимания и усвоения знаний.

3. Активизация знания. Как известно, новый материал нужно связывать с уже пройденным. Это способствует встраиванию нового знания в систему ранее сформированного и усвоенного знания, без чего новое знание не переходит в долговременную память. Выполнение домашнего задания подводит учащихся к пониманию нового и к пополнению своей системы знаний.

Для того чтобы подросток спокойно и быстро выполнял домашнюю работу, нужно сделать этот процесс автоматизированной привычкой. Он должен знать, что ежедневно, приходя из школы, следует поесть, немного отдохнуть и сесть за выполнение домашней работы. Только после полного окончания работы подросток может заниматься другими делами и забыть об уроках до завтра. Причем эта работа не должна обсуждаться — просто нужно выделить для нее время.

Многие родители стремятся помочь своим детям в выполнении домашних заданий, но не знают, как это сделать. Они часто замечают, что их дети просто не хотят заниматься вместе с ними. И главное здесь — найти способ заинтересовать подростка учебой, превратить выполнение домашнего задания в увлекательное занятие, а не в ненавистную повинность.

Еще одной проблемой является то, что пока ребенок учится в начальной школе, родители считают необходимым его контролировать, но как только ребенок переходит в V класс, большинство родителей полагают, что теперь он достаточно самостоятелен и способен сам справиться с выполнением домашних заданий.

Иногда бывает наоборот: желая помочь своему ребенку в преодолении трудностей учения, родители пытаются помочь ему в выполнении домашних заданий, точнее, выполнить их за него. Они пишут сочинения, решают задачи, тем самым лишая ребенка возможности получить удовольствие от собственных достижений. Помощь родителей не формирует самостоятельности мышления, ответственности за порученное дело.

Знакомство с результатами анкетирования учащихся. Педагог знакомит родителей с результатами анкетирования

учащихся. Затем предлагает им поделиться своим опытом: как они организуют учебную работу ребенка при выполнении домашних заданий.

— Если вы помогали своему ребенку в подготовке домашних заданий в начальной школе, стоит запастись терпением и постепенно готовить его к самостоятельности. Постарайтесь превратить процесс выполнения домашних заданий в увлекательный способ общения и познания, приносящий удовольствие и пользу ребенку. Всегда ли это у вас получается?

Игра «Закончи предложение». Педагог раздает родителям карточки с первыми словами предложений, которые они должны продолжить.

У моего ребенка есть специальное место, где он...
Когда ребенок учит уроки, мы...
Мой ребенок выполняет домашнее задание...
Он самостоятельно справляется...
Мой ребенок готовит с трудом...
Ребенок начинает подготовку уроков ...
При подготовке домашнего задания необходимо...
Моя помощь в подготовке домашнего задания заключается...
Если ребенок выполнил задание небрежно, то...
Я думаю, что в воскресенье...
При подготовке домашнего задания...
Если ребенок включается в работу сразу, то...
Если ребенок медленно включается в работу, то...
Мой ребенок на подготовку домашнего задания тратит...

Педагог также может задать родителям следующие вопросы:

- Всегда ли ваш ребенок понимает, что он должен сделать, выполняя домашнее задание?
- Он выполняет домашнее задание самостоятельно?
- С каким настроением он обычно это делает?
- Всегда ли ваш ребенок знает, что задано по тому или иному предмету?

— Как вы думаете, не списывает ли ваш ребенок перед уроком домашнее задание у своих одноклассников?

— Ругаете ли вы своего ребенка за невыполнение домашнего задания, если он его не понимает?

Педагог знакомит родителей с основными правилами организации учебной домашней работы учащегося.

■ ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДОМАШНЕЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ»

- Нельзя приступать к выполнению домашнего задания сразу после прихода ребенка из школы. Подростку необходимо отдохнуть, причем отдых должен длиться не менее 1—1,5 часа, а уже затем приступать к выполнению домашнего задания. Если ребенок занят какими-либо другими делами (например, посещает кружки, секции), то он может выполнить домашнее задание и позже. Но нельзя откладывать на позднее время.
- Существуют определенные нормативы продолжительности учебных домашних занятий. Они таковы: если в III и IV классах вашему ребенку на подготовку домашних заданий необходимо было до 1,5 часа, то в V классе время увеличивается на 30—40 минут. Нельзя превышать нормативное время, за которое нужно выполнить все задания на следующий день. Учеба — это труд, который требует сосредоточенного внимания.
- Важно создать оптимальные условия для выполнения домашних заданий. Научите ребенка переключаться, чередовать разные виды деятельности. Даже взрослые делают перерывы в работе, а ребенку это просто необходимо. Во время перерыва он может выполнить несколько физических упражнений для снятия усталости мышц спины, глаз.

■ ОБСУЖДЕНИЕ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

Педагог сообщает:

— Вашему вниманию предлагаются различные ситуации, которые могут возникнуть при выполнении домашнего задания.

С и т у а ц и я 1. Юлю приходится буквально усаживать за выполнение домашнего задания: то фильм интересный

показывают по телевизору, то гости пришли, то хорошая погода за окном — причин для оттягивания времени начала занятий много.

Вопросы к ситуации:

- Задумайтесь, почему так происходит?
- Как данное поведение может быть связано с индивидуально-личностными и возрастными особенностями подростка?
- Есть ли объективные причины, вызывающие такое поведение?
- Стоит ли наказывать ребенка за неусидчивость?
- Как бы вы поступили в подобной ситуации на месте родителей Юли?

Большую роль в организации учебного труда учащихся играет режим дня. Исследования показали: у тех, кто хорошо учится, есть твердо установленное время для подготовки уроков, и они его всегда придерживаются. Многим учащимся помогает наличие четкого расписания, когда следует выполнять домашние задания. Воспитание привычки к систематической работе начинается с установления режима занятий, без этого не могут быть достигнуты успехи в учебе. Придерживаться расписания следует настолько близко, насколько это возможно. Через некоторое время домашняя работа станет естественной частью жизни подростка, превратится в привычку.

Ситуация 2. Даша еще с начальной школы определила для себя порядок выполнения домашних заданий: сначала письменные предметы, а потом устные. В итоге часто бывает так, что, устав от письменных упражнений, устные задания она выполняет некачественно и без особого прилежания.

Вопросы к ситуации:

- Задумайтесь, почему так происходит?
- Может ли данная ситуация быть связана с возрастными особенностями подростка?
- Существуют ли объективные причины, вызывающие повышенную утомляемость ребенка при выполнении домашних заданий?

— Какой алгоритм выполнения домашних заданий вы посоветовали бы Даше?

У некоторых детей существует проблема, с каких заданий начинать выполнение домашней работы. Это превращается в трудный выбор. Подскажите ребенку, что начинать необходимо с легких заданий. Это связано с тем, что у любого ребенка на трудное задание уходит больше времени, он устает, начинает чувствовать себя неуспешным, ничего не знающим и не умеющим. Это приводит к тому, что у учащегося пропадает желание заниматься уроками, снижается самооценка, ухудшается эмоциональное состояние. Поэтому начинать лучше с простого задания, с самого любимого урока.

Ситуация 3. Петя просит маму помочь ему с выполнением домашнего задания, а в ответ слышит: «Уроки заданы тебе, а не мне, вот ты и делай!». А мама Дениса всегда ласково спрашивает: «Ну, что нам сегодня задано?» — и раскрывает учебники и тетради.

Вопросы к ситуации:

— Правильно ли поступает мама Пети, не помогая ему с выполнением домашних заданий? Обоснуйте свой ответ.

— Считаете ли вы, что мама Дениса поступает верно? Объясните свою позицию.

Есть две типичные ошибки, которые совершают родители, помогая ребенку в чем-то или контролируя его действия.

Первая ошибка: родители стараются помочь ребенку, когда он об этом не просит. При этом они руководствуются лучшими побуждениями: чтобы ребенок достиг более хорошего результата, быстрее научился, почувствовал поддержку и т. д. Помощь, которая оказывается без нашей просьбы, воспринимается как давление. Аналогичная ситуация и с контролем: он приносит пользу только в том случае, если ребенку самому сложно проконтролировать себя, если он не справляется с этой задачей самостоятельно и просит помочь. В данном случае внешний контроль будет восприниматься как помощь, а не как вторжение и давление.

Если же ребенок не просит помочь, а, напротив, с увлечением самостоятельно выполняет задание, то не следует вмешиваться, даже если у него не очень хорошо и быстро получается. Вспомните себя: вы тоже не сразу научились всему тому, что умеете сейчас, не сразу все делали без ошибок.

Некоторые родители готовы выполнить за ребенка всю его домашнюю работу. Даже если исходным мотивом родителей является желание помочь ребенку справиться с особо трудным заданием, конечный результат может быть разрушительным.

Дети чувствуют себя некомфортно, когда родители доделывают за них работу. Во-первых, они воспринимают это как свой провал. Во-вторых, понимают, что никогда не смогут выполнить задание так хорошо, как это сделали вы, и чувствуют свою беспомощность.

Вторая ошибка: родители не помогают ребенку, когда он об этом просит. Происходит это обычно либо в силу того, что родитель не замечает сигналов ребенка о помощи (тяжелых вздохов, резкого захлопывания учебника, жалоб: «Не получается!» и т. п.), либо из-за чрезмерного стремления родителей научить ребенка самостоятельности, развить его волевые качества. Если ребенок просит помочь ему, то нужно обязательно это сделать.

С и т у а ц и я 4. Катя всячески старается уклоняться от выполнения домашнего задания. Мама контролирует ее успеваемость и часто заставляет переделывать уже выполненные задания, пока не получится хорошо.

Вопросы к ситуации:

— Как вы считаете, нужно ли добиваться от ребенка качественного выполнения домашних заданий?

— Стоит ли заставлять ребенка переделывать домашние задания, если они выполнены недостаточно хорошо?

Не правы те родители, которые заставляют ребенка переделывать домашние задания по несколько раз. Добившись даже небольших успехов, можно закрепить их на следующий день. Рывки не приносят положительного эффекта. Сегодня

ребенок со слезами на глазах переделает работу несколько раз, а завтра выполнит задание небрежно, так как родители были заняты и не проверили качество работы. Как следствие, ребенок может начать хитрить, учитывать занятость и настроение родителей, а собственная ответственность у него так и не сформируется.

Не давайте ребенку дополнительных заданий, кроме тех, которые ему задали в школе. Не заставляйте переделывать плохо выполненное домашнее задание. Можно предложить проверить его, исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания может лишить веры в собственные силы.

Ситуация 5. Паша очень долго настраивается на выполнение домашнего задания. Он боится, что у него опять ничего не получится и родители будут его ругать.

Вопросы к ситуации:

- Стоит ли ругать ребенка, если он не справляется с выполнением домашнего задания?
- Какие варианты помощи ребенку возможны в данной ситуации?

Необходимо помнить, что постоянные негативные оценки со стороны взрослых, завышенные требования и чрезмерные ожидания от ребенка ведут к повышению тревожности, ухудшению успеваемости.

Всегда поддерживайте ребенка своей любовью, хвалите его и одобряйте его действия! Это даст ему уверенность в себе, знание того, что он нужен и любим в семье вне зависимости от отметок, которые он получает. Всегда нужно радоваться, когда у ребенка возникает интерес к знаниям.

Нельзя забывать о том, что человеку нравится то, что у него получается. Даже самый маленький успех ребенка необходимо подчеркивать: это разжигает его интерес, окрывает и помогает ему идти дальше.

В процессе обучения, особенно тогда, когда есть проблемы, ребенку необходимы поддержка, подбадривание, одобрение, которые позволяют понять, что он действует

правильно, дают уверенность в том, что трудности преодолимы и вы оцениваете его старание. «Я уверен, что у тебя все получится», «Ты обязательно справишься», «Молодец, ты меня радуешь» — эти формулы одобрения, поддержки и похвалы стимулируют ребенка, повышают мотивацию. Негативное отношение, жестокое обращение (замечания, укоры, угрозы, наказания) могут дать кратковременный эффект, но у большинства детей это вызывает обиду, тревогу, усиливает боязнь неудачи.

Уважаемые родители! Контролируя выполнение домашних заданий, проявляйте терпимость и уважение к личности своего ребенка.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КОНТРОЛЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ»

1. Не сравнивайте умения своего ребенка с умениями других детей.
2. Не кричите, лучше определите причину отсутствия у ребенка умения выполнять заданное упражнение.
3. Создайте условия для успешного выполнения ребенком домашнего задания.
4. Не пытайтесь выполнить за своего ребенка домашнее задание, это сослужит ему плохую службу.
5. Поощряйте упорство и проявление характера в достижении цели.
6. Требуйте от ребенка внимательного прочтения инструкций по выполнению учебных заданий, формулировки вопросов.
7. Учите ребенка детальному изучению содержания материалов учебника, справочных материалов, правил и инструкций.
8. Хвалите ребенка за своевременно и качественно выполненное домашнее задание.
9. Демонстрируйте его достижения перед другими членами семьи.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Всё в моих руках!».

Педагог рисует на доске изображение ладони со значениями: большой палец — «Над этой темой я хотел(а) бы еще поработать», указательный — «Здесь мне были даны

конкретные указания», средний — «Здесь мне совсем не понравилось», безымянный — «Психологическая атмосфера на занятии», мизинец — «Здесь мне не хватало...».

Родители рисуют на листах бумаги контур своей руки и вписывают внутри контура свои ответы.

Затем листы вывешиваются на доске, и родителям представляется возможность ознакомиться с ответами друг друга. Далее проводится обсуждение результатов занятия.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ

(Беседа)

Цель: оказание помощи родителям в формировании коммуникативных умений ребенка подросткового возраста.

Задачи:

- познакомить с особенностями общения со сверстниками в подростковом возрасте;
- дать рекомендации о способах помощи подростку, имеющему проблемы в общении со сверстниками.

Подготовительная работа. Педагог заранее проводит опрос родителей учащихся.

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Знаете ли вы одноклассников своего ребенка?
 2. С кем сидит ваш ребенок за одной партой?
 3. Есть ли у него друзья среди одноклассников? Кто именно?
 4. Рассказывает ли вам ребенок о школьных буднях?
 5. Внимательно ли вы слушаете его рассказы? (Или слушаете, но думаете при этом о своем?)
 6. Являетесь ли вы инициатором разговора с ребенком о его школьных друзьях, делах, достижениях и неудачах?
 7. Часто ли к вашему ребенку приходят друзья?
 8. Знаете ли вы, что сейчас популярно среди друзей вашего ребенка? (Музыка? Одежда? Книги? Компьютерные игры?)
-

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Школа — сложный социальный механизм, где ребенок не только получает знания, но и учится устанавливать контакты с окружающими людьми. Но нередко между сверстниками возникает проблема общения, которая является одним из подводных камней школьной жизни.

Общение для ребенка, особенно в подростковом возрасте, играет важную роль в его развитии. Оно помогает удовлетворять потребности в дружбе, защищенности, признании и принятии окружающими людьми, дает радость, повышает уверенность в себе, учит взаимодействовать и сотрудничать. Однако не у всех подростков развиты навыки общения, не у всех получается конструктивно общаться, возникают проблемы и конфликты с ровесниками и взрослыми.

Родители по-разному реагируют на разлад отношений своего ребенка с одноклассниками. Одни понимают, что у него проблемы в общении, но не знают, как ему помочь. Другие неправильно ориентируют ребенка, считая, что виноваты только окружающие его люди. Ситуация усугубляется, если родители тоже испытывают проблемы в общении, ведь они не способны научить своего ребенка взаимодействовать со сверстниками.

Педагог знакомит родителей с результатами опроса. Проводится обсуждение:

— Как вы считаете, должны ли родители интересоваться, с кем дружит их ребенок в школе, или главной задачей подростка все-таки является учебная деятельность?

— Так ли важно для подростка наличие школьных друзей?

Не каждый ребенок может с легкостью рассказать родителям о том, что у него есть проблемы в общении с одноклассниками. Поэтому родители должны сами ненавязчиво проявлять интерес к делам своего ребенка. Если же ребенок не спешит делиться с вами, понаблюдайте за ним. Отвергаемые дети имеют свои особенности:

- легко поддаются на провокации обидчиков, обижаются и бросаются с кулаками на любое замечание в свой адрес;
- не умеют контролировать свои чувства, не сдерживают эмоции, неправильно оценивают смысл и мотивы поступков;
- навязчивы: любой ребенок, который проявил к ним сочувствие и внимание, становится сразу «лучшим другом». Часто такой друг устает от избытка внимания и благодарности со стороны отверженного и становится, как все, преследователем.

Именно семья обеспечивает ребенку определенный уровень интеллектуального развития и прививает навыки общения. Конечно, родители не могут прямо воздействовать на ситуацию, сложившуюся в классе. Но часто они раньше учителей замечают, что их ребенку некомфортно в школе, что у него плохие отношения с одноклассниками. В таком случае необходимо немедленно принимать меры: лучше пойти и поговорить о тревожащих симптомах с классным руководителем, педагогом-психологом, чем позволить ситуации выйти из-под контроля и перерости в буллинг (травлю).

О том, что ребенку плохо в классе и его отвергают, могут свидетельствовать следующие *признаки*:

- посещает школу без особого энтузиазма, старается найти причину, чтобы уклониться от уроков;
- приходит домой из школы в плохом настроении;
- не упоминает в разговоре с родителями своих одноклассников либо говорит о них в негативной форме;
- не приводит друзей, никому не звонит, даже с целью спросить домашнее задание, ему никто не звонит, не приглашает в гости.

Данные признаки свидетельствуют о том, что у ребенка проблемы в школе с одноклассниками, а значит, ему нужно помочь.

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах. Чем старше ребенок, тем меньше вероятность того, что он пожалуется родителям на происходящее с ним.

Родителям необходимо сходить в школу, поговорить с педагогами об отношениях своего ребенка с одноклассниками, посмотреть, как он себя ведет в классе, после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается, кто общается с ним и т. д.

Упражнение «Как помочь ребенку наладить дружеские отношения». Педагог предлагает родителям назвать проблемы, которые возникают у детей в общении со сверстниками (ссорятся, жалуются, дерутся, не считаются с мнением других и т. п.).

Затем педагог задает родителям вопросы:

- Могут ли родители помочь ребенку общаться со сверстниками? Научить дружить с другими детьми?
- Были ли у вас в детстве проблемы в налаживании отношений со сверстниками?
- В чем может быть причина детского одиночества?
- Что может помешать ребенку завести друзей?
- Как помочь ребенку наладить отношения с одноклассниками, найти друзей?

Эмоциональная напряженность в отношениях подростков довольно высокая. Взрослые иногда не подозревают о серьезных конфликтах в кругу детей. Однако состояние конфликта — тяжелое испытание для любого ребенка. И взрослые должны помочь ему справиться с трудной ситуацией. Важно научить подростков дружить и мириться со сверстниками в случае ссор.

Что же помогает ребенку наладить дружеские отношения?

- **Внешний вид.** «Встречают по одежке» — правило старое, но действенное, и забывать о нем не стоит. Аккуратный внешний вид, удачно подобранная прическа и красивая опрятная одежда действуют располагающе на окружающих. Выбирая одежду для подростка, познакомьтесь с современной модой и прислушайтесь к мнению своего сына или дочери, даже если не разделяете его или ее вкуса. Модная одежда укрепляет в ребенке ощущение внутреннего комфорта.

■ **Широкий кругозор, наличие увлечений и хобби.** Разносторонне развитому ребенку не составит труда найти общие интересы практически с любым одноклассником или взрослым. Чем больше дети знают, тем интереснее им обмениваться информацией друг с другом. Сверстники всегда охотно тянутся к тому, кто является специалистом в каком-либо вопросе. Особенно если это актуальные для подростков направления: музыка, танцы или популярные виды спорта.

■ **Наличие собственной точки зрения.** Уверенность, умение аргументированно отстаивать свою позицию вызывают уважение и помогают завоевать авторитет среди сверстников.

■ **Умение слушать и принимать чужое мнение.** Детям часто присущ эгоцентризм, однако дружеские отношения предполагают внимание к мыслям, желаниям и проблемам собеседника. Терпение, уважение к чувствам друга, искреннее стремление понять — без этих качеств построить взаимопонимание будет сложно.

■ **Умение договариваться, принимать и соблюдать правила.** Компромисс — самый верный способ избежать конфликтов, а это, в свою очередь, позволит сохранять дружеские отношения. Уважение к чужим границам, соблюдение правил группы дают понять окружающим, что рядом с ними человек, который разделяет их ценности.

Как родители могут помочь ребенку?

■ **Учим ребенка общаться.** Навыки общения не развиваются сами по себе. Родители могут научить ребенка поддерживать разговор, объяснить, как предлагать помочь, реагировать на те или иные фразы собеседника, в том числе и собственным примером. При этом очень важно показать, какую роль играют умение слушать, искренность и живая заинтересованность собеседником.

Задание 1. Предложите родителям разбиться на пары «родитель — ребенок», чтобы проиграть ситуацию беседы с подростком, испытывающим коммуникативные трудности. Придумайте вопросы, которые можно задать человеку, чтобы

получше его узнать, а затем потренируйтесь строить диалог. Предложите тему для разговора, которая будет интересна собеседнику. Внимательно слушайте, что человек ответит. Во время разговора смотрите в глаза собеседнику и комментируйте, когда это уместно. Умение внимательно слушать говорит обуважении к собеседнику. Это ценное коммуникативное качество, которому можно научиться.

■ **Учим ребенка дружелюбию.** Родители собственным примером могут показать ребенку, как знакомиться, строить отношения с новыми людьми, как важно уметь прощать ошибки. Иногда неприятный опыт общения подталкивает ребенка замкнуться в себе и никому не доверять. Но родители должны показать, как важно найти в себе силы, чтобы дать и себе, и другим второй шанс.

Некоторым подросткам кажется, что общаться можно только при помощи слов. Но общение также включает и другие элементы: позу, интонации, отношение.

Выражение лица и поза говорят многое о мыслях и чувствах человека. Если сказать: «Ты мне нравишься», стиснув зубы, подняв кулаки и наступившись, вряд ли вам поверят. Для налаживания позитивного контакта важно, чтобы язык тела показывал открытость и непринужденность, а не агрессию.

Звук голоса во время разговора тоже может сказать собеседнику о чувствах, которые к нему испытываются. Громкий голос и напряженные интонации обычно воспринимаются как признак агрессии, а тихая, спокойная речь — нет. Интонации также должны соответствовать языку тела.

Для того чтобы наладить контакт с человеком, нужно относиться к нему позитивно и с пониманием, избегать критики и негативного настроя.

Задание 2. Предложите родителям проиграть ситуацию беседы с подростком, испытывающим страх перед новыми знакомствами. Пусть обсудят и запишут несколько вопросов, с помощью которых можно начать беседу с незнакомым человеком (например, стоя в очереди в столовой, на футбольном

матче, на автобусной остановке и т. п.), а затем проиграют ситуацию знакомства.

■ **Учим ребенка смещать фокус внимания.** Дети очень часто озабочены вопросом, что о них думают окружающие, особенно для них важно мнение сверстников. При переживании негативной ситуации ребенку хочется плакать, кричать, он злится и обижается. Для того чтобы этого не происходило, необходимо сместить фокус внимания с внешних обстоятельств на себя. События в нашей жизни во многом зависят от того, на чем мы сосредоточиваемся. Не стоит пытаться изменить отношение окружающих — нужно начать с собственных установок.

Роль родителя в этой ситуации — дать почувствовать, что, даже несмотря на негатив с чьей-либо стороны, ребенок любим и важен. Это поможет ему сохранить уверенность, не поддаваться на манипуляции и не поступаться собственными принципами и интересами ради внимания других людей.

Задание 3. Педагог предлагает родителям попрактиковаться в технике медитации. Медитация очищает ум, позволяет стать здоровее, сильнее, нормализует эмоциональное состояние.

Самая простая медитация заключается в концентрации на дыхании. Сядьте так, чтобы спина была прямая. Положите кисти рук на колени. Сделайте медленный вдох, внимательно наблюдая за тем, как воздух проходит через легкие и наполняет тело изнутри. Выдох должен быть столь же осознанным: вас ничто не должно отвлекать.

Если беспокоят различные мысли, просто понаблюдайте, как они пролетают мимо. Не сосредоточивайтесь на них: пусть уходят, как плывущие по морю корабли.

Если уделять медитации 10—15 минут ежедневно, то скоро вы заметите, что стали спокойнее и менее подвержены стрессу.

■ **Учим ребенка искренности и заботе.** Дети хорошо чувствуют притворство. Поэтому очень важно, чтобы в семье ребенок с детства видел искренние и честные отношения

между родителями. Это поможет ему понять, как строить доверительные отношения. Но не стоит путать искренность с излишней прямотой. На первом месте всегда должна быть забота о тех, кто тебе дорог. Поэтому любую правду, даже самую неприятную, можно преподнести мягко и деликатно.

■ **Помогаем ребенку поддерживать самооценку.** У ребенка никогда не возникнет желания сохранять токсичные для него отношения, если он будет уверен в себе и научится себя ценить. Самооценка ребенка полностью зависит от родителей. Понимание того, что в любой ситуации его поддержат, укрепит веру в себя.

■ **Учимся доверять ребенку.** Каждый родитель хочет уберечь своего ребенка от неприятностей и разочарований. Однако не спешите вмешиваться в отношения подростков, позвольте им самостоятельно разобраться с проблемой. Самая ценная помощь — это та, о которой ребенок вас сам попросил. Поэтому будьте рядом, покажите своему ребенку, что готовы прийти на помощь, но позвольте ему принимать самостоятельные решения.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Пусть ваши дети сами выбирают себе друзей, а вы позаботьтесь о том, чтобы эти друзья бывали у вас в доме.
- Познакомьтесь с родителями друзей своего ребенка.
- Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка был широкий круг интересов, чтобы ему хотелось как можно больше узнать, понять, сделать.
- Научите своего ребенка с самых первых шагов принимать самостоятельные решения и справляться со сложными ситуациями.
- Как можно больше разговаривайте со своими детьми. Важно, чтобы этот разговор не превратился в ваш монолог, чтобы, выясняя, что думает ваш подросток, о чем мечтает, чего боится, вы делали это уважительно, серьезно и с подлинным интересом к нему и к тому, что он говорит.
- Если вам не нравятся друзья вашего ребенка, не пользуйтесь прямыми запретами (как правило, это только поднимает ценность такой дружбы в глазах подростка и ведет к тайным встречам,

лжи и т. п.). Поговорите с ребенком, постарайтесь понять, что привлекательного он нашел в своих друзьях. Возможно, вы измените свою точку зрения. Если нет, то открыто и спокойно объясните, что именно вам не нравится.

- Если ваш ребенок выбирает «плохих», с вашей точки зрения, друзей, подумайте о своих отношениях с ребенком. Не чувствует ли он себя заброшенным (нередко подросткам кажется, что родители их любят меньше, чем тогда, когда они были маленькими). Или, может быть, он постоянно ощущает, что вы в него не верите, ждете, что он сделает что-нибудь не так, и «назло» стремится оправдать эти ожидания. А возможно, вы переборщили с контролем, и подросток стремится показать вам, что он сам имеет право что-то решать в своей жизни.
- Всегда старайтесь понять своего ребенка, показывайте, что вы любите его и доверяете ему. Научите его думать и принимать самостоятельные решения. Если он научится отстаивать свою точку зрения в общении с вами, то ему будет намного легче сделать это и в общении со сверстниками.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Букет».

На доске изображена ваза. Педагог раздает родителям бумажные цветы (например, красные, желтые и голубые) и предлагает оценить результативность занятия:

— Если вам понравилось занятие и вы узнали много полезной информации, то прикрепите к вазе красный цветок, если осталось много вопросов — желтый, если на занятии вы не узнали ничего нового — голубой.

Затем проводится обсуждение.

ПОДРОСТОК И СЕМЬЯ



Семья — это мир, в котором происходит формирование личности ребенка. И от того, в каких условиях ребенок живет и воспитывается, зависят его характер, мировоззрение, дальнейший жизненный путь.

Семейные условия, включая социальное положение, род занятий, материальный уровень и уровень образования родителей, в значительной мере предопределяют жизненный путь ребенка. Помимо сознательного, целенаправленного воспитания, которое дают ему родители, на ребенка воздействует вся внутрисемейная атмосфера.

Существует несколько относительно автономных психолого-логических механизмов социализации, посредством которых родители влияют на своих детей. Во-первых, это подкрепление: поощряя поведение, которое взрослые считают правильным, наказывая ребенка за нарушение установленных правил, родители помогают ему усвоить систему социальных норм и требований. Их соблюдение постепенно становится для ребенка привычкой и внутренней потребностью. Во-вторых, это идентификация: ребенок подражает родителям, ориентируется на их пример, старается стать таким же, как они. В-третьих, это понимание: зная внутренний мир ребенка и чутко откликаясь на его проблемы, родители тем самым формируют его самосознание и коммуникативные качества.

В глазах подростка родители выступают в нескольких ролях:

- как источник эмоционального тепла и поддержки, без которых он чувствует себя беззащитным и беспомощным;

- как символ власти, директивная инстанция, распорядитель благ, поощрений и наказаний;
- как образец, пример для подражания, воплощение мудрости и личных человеческих качеств; как старший друг и советчик, которому можно доверить все.

Но соотношение этих ролей и психологическая значимость каждой из них для ребенка с возрастом меняются.

В подростковый период общение ребенка с родителями складывается под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают сопротивляться требованиям со стороны взрослых, активно отстаивают свои права на самостоятельность, болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав.

Переходный возраст — период эмансипации ребенка от родителей. Для подростков характерно стремление психологически отделиться от родительской семьи. Этот процесс является сложным и многомерным. Образ родителей уже не воспринимается так абсолютно и некритично, как в детстве. У подростка есть другие авторитеты, кроме родителей. Зато все недостатки и противоречия в поведении близких взрослых воспринимаются остро и болезненно.

Отделение подростка от родителей — важнейшая предпосылка достижения им впоследствии зрелости, самостоятельности, возможности принять ответственность за свою жизнь на самого себя. Термин «отделение» является не совсем точным, так как итогом такого отделения является не разрыв подростка с семьей, а установление новых партнерских взаимоотношений, в которых семья и подросток способствуют развитию друг друга. При всей важности этого процесса он редко протекает без осложнений, поскольку семье довольно трудно отпустить взрослеющего ребенка.

Выделяют следующие *этапы* психологического отделения подростка от родительской семьи [14].

Этап 1. У подростка возникает конфликт между существующей зависимостью от семьи и стремлением к автономии. Его ожидания в отношении родителей противоречивы.

С одной стороны, он сопротивляется прежним проявлениям заботы и ласки, а с другой — проявляет желание, чтобы его баловали. Поведение его тоже зачастую противоречиво. То он груб, упрям и непослушен, то требует повышенного родительского внимания, то смотрит детские мультфильмы, то высказывает глубокие, серьезные суждения по различным вопросам. Любое ужесточение требований и запреты вызывают эмоциональные взрывы. Попытки «отпустить вожжи» вызывают упреки в равнодушии.

Этап 2. Подросток все больше старается доказать родителям и самому себе собственную независимость. Он критикует все, что делается и говорится родителями и другими авторитетными взрослыми. Чем больше родители стараются «влиять» на своего ребенка, тем больше он сопротивляется этому. Этот период будет длиться до тех пор, пока родители не признают факт взросления подростка.

Этап 3. Когда подросток чувствует, что родители признали его право на независимые суждения, решения и поступки, и начнет ощущать вокруг себя свободное пространство, он может переживать вместо радости свободы одиночество, страх потери любви родителей, у него может возникать чувство вины перед ними, сменяющееся раздражением и даже гневом, после проявления которого наступают угнетение, депрессия. Этот этап переживается легче, если родители радуются достижениям взрослеющего ребенка и гордятся им, поддерживают его в трудные периоды.

Этап 4. Постепенно бурные эмоциональные проявления отступают, и подросток меняет отношение к своим родителям (разумеется, если они своим поведением не затормаживают процесс взросления). Он уже чувствует достаточное внутреннее обособление и теперь рассматривает родительскую семью немного со стороны. Если родители помогают ему в этом, то подросток устанавливает близкие отношения с семьей уже на новом, партнерском уровне. В то же время он переосмысливает жизнь родителей, их ошибки и достижения.

Иногда подросток старается помочь им, делясь своим ново-приобретенным опытом и пониманием жизни, играя роль семейного терапевта и «учителя жизни». Дальнейшее взросление приводит к отказу от этой роли и заменяется уважением и благодарностью к родителям с одновременным ощущением себя более взрослым, более сильным и более адаптированным к современной жизни, чем они.

Конструктивному процессу психологического отделения подростка от родительской семьи могут мешать две *причины*:

1) неготовность подростка к самостоятельной жизни (социальная незрелость и неуспешное решение основных возрастных задач самоопределения);

2) неготовность родителей отпустить подростка в самостоятельную взрослую жизнь. Чаще всего это происходит в том случае, если ребенок единственный и семья не может сохранить свою целостность, отпустив его, так как он — единственное, что удерживало членов семьи вместе и придавало смысл ее существованию.

В пубертатный период важное значение имеют единые требования к подростку в семье. Сам он больше претендует на определенные права, чем стремится к принятию на себя обязанностей. Понимая, что от него многое ожидают, подросток может пытаться уклониться от выполнения обязанностей. Поэтому для освоения им новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от родителей. Простое навязывание требований, как правило, отвергается. В случаях, когда взрослые относятся к подростку как к маленькому ребенку, он выражает протест в различных формах, проявляет неподчинение с целью изменить сложившиеся ранее отношения. В результате между подростком и взрослыми могут возникать конфликты.

Больше всего подросткам хотелось бы видеть в родителях друзей и советчиков. При всей их тяге к самостоятельности подростки остро нуждаются в жизненном опыте, поддержке и помощи старших. Семья остается тем местом, где подросток чувствует себя наиболее спокойно и уверенно.

Сложность взаимоотношений подростка и родителей заключается в том, что, с одной стороны, он стремится к самостоятельности, протестует против опеки и недоверия, а с другой — сталкиваясь с новыми жизненными трудностями, испытывает тревогу и опасения, ждет от родителей помощи и поддержки, но не всегда готов открыто признаться в этом.

Родители относятся к подростку в соответствии со сложившимися семейными традициями. Важное значение имеют тип семьи, уклад ее жизнедеятельности, стиль семейного воспитания.

По мнению В. С. Мухиной [33], выделяются несколько типов семьи, определяющих родительское отношение к подростку.

Семья с высокой рефлексивностью и ответственностью понимает, что ребенок взрослеет и что с этим надо считаться, изменяя стиль взаимоотношений. К подростку относятся с учетом появившегося у него чувства взрослости. Не навязывая своего внимания, родители выражают готовность обсудить его проблемы. Главное в такой семье — сохранение чувства самоуважения у подростка. Характер подростка из семьи с высокой рефлексивностью и ответственностью развивается вполне благополучно, он строит адекватные отношения с окружающими людьми.

В семье отчуждения к подростку относятся так же, как и в детстве: им мало интересуются, избегают общения с ним и держатся от него на расстоянии. Отчужденные родители уже сделали свой вклад в развитие характера своего ребенка: у него могут превалировать нигилистические реакции, агрессия или неадекватная лояльность, пассивный стиль поведения. Подросток в такой семье чувствует себя лишним. По большей части он устремляется на улицу к своим сверстникам, где ищет удовлетворение в общении.

Авторитарная семья продолжает предъявлять подростку те же жесткие требования, что и в детстве, зачастую применяя физические наказания по отношению к нему.

В авторитарной семье подросток так же одинок, несчастен и не уверен в себе, как и в детстве. Однако тенденции развития его характера уже отчетливо вырисовываются: он становится носителем авторитарного способа взаимодействия с людьми или, напротив, демонстрирует неадекватную лояльность, пассивность, неуверенность в себе.

В семье с попустительским отношением господствует принцип вседозволенности: подросток уже давно освоил способы манипулирования родителями. Эгоизм и сопутствующая ему конфликтность — основные черты характера подростков из таких семей. Попустительская семья лишает подростка возможности осознать закономерности социальных отношений и делает его несостоительным во взаимоотношениях с другими людьми.

Подросток в *гиперопекающей семье* растет под пристальным вниманием и заботой родителей, у которых, как правило, масса психологических проблем и внутренних комплексов. Такой подросток не уверен в себе, инфантилен, пассивен. В случае необходимости он не может дать отпор, не умеет строить позитивные отношения.

По мнению Е. А. Личко и Э. Г. Эйдемиллера [59], выделяются факторы родительского воспитания, оказывающие влияние на формирование личности и поведение подростков.

Одним из таких факторов является *уровень протекции* — количество сил, внимания и времени, которое родители уделяют воспитанию ребенка. При гиперпротекции родители посвящают ребенку крайне много времени, сил и внимания, его воспитание становится главным делом их жизни. При гипопротекции подросток оказывается на периферии внимания родителей, до него «не доходят руки», за его воспитание берутся лишь тогда, когда случается что-то серьезное.

Другой важный фактор — *степень удовлетворения потребностей ребенка*. При потворствовании родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребенка, балуют его. Игнорирование характеризуется недостаточным стремлением к удовлетворе-

нию потребностей ребенка, причем чаще страдают духовные потребности, особенно потребность в эмоциональном контакте, общении с родителями.

Количество и качество требований к ребенку в семье описывается следующими характеристиками: степень требований-обязанностей (перечень повседневных обязанностей ребенка по отношению к себе и другим членам семьи); степень требований-запретов (указания на то, что ребенку нельзя делать, определяют, прежде всего, степень его самостоятельности, возможность самому выбирать способ поведения); строгость мер.

Е. А. Личко и Э. Г. Эйдемиллер выделяют следующие дисгармоничные стили семейного воспитания.

Потворствующая гиперпротекция. Родители стремятся оградить ребенка от малейших трудностей, потакают его желаниям, чрезмерно обожают и покровительствуют, восхищаются минимальными успехами и требуют такого же восхищения ими от других. Результат такого воспитания проявляется в высоком уровне притязаний подростка, его стремлении к лидерству при недостаточном упорстве и опоре на собственные силы.

Доминирующая гиперпротекция. Ребенок также в центре обостренного внимания родителей, которые отдают ему много времени и сил, однако лишают самостоятельности, ставя многочисленные ограничения и запреты. Это приводит либо к реакции эмансипации, либо к безынициативности, неумению постоять за себя.

Гипопротекция. К подростку проявляют мало внимания, нет интереса к его делам, он заброшен физически и неухожен. При скрытой гипопротекции контроль и забота носят формальный характер, родители не включаются в жизнь ребенка.

Эмоциональное отвержение. Ребенком тяготятся, его потребности игнорируются. Родители считают ребенка обузой и проявляют общее недовольство им. При скрытом

эмоциональном отвержении родители стремятся завуалировать реальное отношение к ребенку повышенной заботой и вниманием к нему.

Повышенная моральная ответственность. От ребенка требуют честности, порядочности, чувства долга, не соответствующих его возрасту, возлагают на него ответственность за благополучие близких, и подросток боится разочаровать родителей.

Жестокое обращение с ребенком. Склонность родителей к применению строгих наказаний даже при незначительных нарушениях поведения при игнорировании потребностей подростка. Могут проявляться открыто, когда на ребенке срывают зло, применяя насилие, или скрыто, когда между родителями и ребенком стоит стена эмоциональной холодности и враждебности.

Помимо этого Е. А. Личко и Э. Г. Эйдемиллер выделяют следующие *непродуктивные характеристики* родительского воспитания:

- расширение сферы родительских чувств (возникает чаще всего тогда, когда супружеские отношения между родителями в силу каких-либо причин оказываются нарушенными: супруга нет, либо отношения с ним не удовлетворяют родителя, играющего основную роль в воспитании, — несоответствие характеров, эмоциональная холодность и др. Нередко при этом мать, реже — отец, сами того не осознавая, хотят, чтобы подросток удовлетворил хотя бы часть потребностей, которые должны быть удовлетворены в психологических отношениях супругов, — например, потребность во взаимной исключительной привязанности);
- предпочтение в подростке детских качеств (у родителей наблюдается стремление игнорировать взросление детей, стимулировать у них сохранение таких детских качеств, как непосредственность, наивность, игривость, что способствует развитию психического инфантилизма);
- сдвиг в установке родителей по отношению к полу ребенка (предпочтение женских/мужских качеств);

- страх утраты ребенка («слабое место» родителей — повышенная неуверенность, боязнь ошибиться, преувеличенные представления о «хрупкости» ребенка, его болезненности. Этот страх заставляет родителей мелочно опекать ребенка, тревожно прислушиваться к любым его пожеланиям и спешить их удовлетворить);
- воспитательная неуверенность родителя (в этом случае происходит перераспределение власти в семье между родителями и подростком в пользу последнего; родитель «идет на поводу» у ребенка, уступает даже в тех вопросах, в которых уступать, по его же мнению, никак нельзя);
- неразвитость родительских чувств (адекватное воспитание детей и подростков возможно лишь тогда, когда родителями движут какие-либо достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку, потребность «реализовать себя» в детях. Слабость, неразвитость родительских чувств проявляется в нежелании иметь дело с ребенком, в плохой переносимости его общества, поверхностности интереса к его делам. Типичные высказывания родителей содержат жалобы на то, насколько утомительны родительские обязанности, сожаление, что эти обязанности отрывают их от чего-то более важного и интересного);
- проекция собственных нежелательных качеств (причиной такого воспитания нередко бывает то, что в ребенке родитель как бы видит черты характера, которые не признает в самом себе. Это могут быть: агрессивность, склонность к лени, негативизм, протестные реакции, несдержанность и т. д.);
- вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания (нередко воспитание ребенка превращается в «поле битвы» конфликтующих родителей, где они получают возможность открыто выражать недовольство друг другом, руководствуясь «заботой о благе ребенка». При этом разница во мнениях родителей о воспитании чаще всего

бывает диаметральной: один настаивает на строгом воспитании с повышенными требованиями, запретами и мерами, другой же родитель склонен «жалеть» ребенка, идти у него на поводу. Для родителей характерно выражение недовольства воспитательными методами друг друга. При этом каждого интересует не столько то, как воспитывать ребенка, сколько то, кто прав в воспитательных спорах).

Недостаток внимания, заботы и руководства, формализм взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним в семейном кругу, поэтому может начать жить своей, тайной жизнью. Чрезмерная опека и контроль, необходимые, по мнению родителей, также нередко приносят негативные последствия: подросток оказывается лишенным возможности быть самостоятельным, научиться пользоваться свободой. Чрезмерное покровительство, стремление освободить подростка от трудностей и неприятных обязанностей приводят к дезориентации, некомпетентности, неспособности к объективной рефлексии.

Вместе с тем многие подростки стремятся избегать конфликтов, стремление к явным конфликтам с родителями проявляется сравнительно редко. Скорее используются внешние формы отстаивания своей независимости, такие, например, как дерзость в общении, символизирующая стремление к личной свободе.

Какими же хотят видеть подростки своих родителей? Исследования [48] показали, что подростки мечтают о родителях, которые: «интересуются нами и готовы помочь, когда нужно»; «выслушивают нас и стараются понять»; «дают почувствовать, что они любят нас»; «выказывают свое одобрение»; «принимают нас такими, какие мы есть — со всеми нашими ошибками и недостатками»; «доверяют нам и ждут от нас хорошего»; «относятся к нам как к взрослым»; «направляют нас»; «умеют создать теплую атмосферу дома и подают хороший пример».

Эти высказывания хорошо отображают три основных компонента воспитания детей:

1) наличие теплой стабильной связи между родителями и ребенком. Связь обеспечивает чувство защищенности, позволяющее подростку постигать окружающий мир;

2) психологическая автономия — свобода формировать собственное мнение, иметь собственные интересы и самостоятельно принимать решения. Если автономия ограничена, подростки становятся склонными к девиантному поведению и им с трудом удается стать независимыми в зрелом возрасте;

3) родительский контроль за поведением. Успешные родители наблюдают за своими детьми и контролируют их поведение, устанавливают правила, регулирующие его. Контроль формирует у подростков способность к самоконтролю и позволяет предупредить антисоциальное поведение.

Рассмотрим позитивные стороны взаимодействия родителей с подростками.

Заинтересованность и помощь родителей. Подросток оценивает родительскую любовь и заботу, судя по тому интересу, который родители проявляют к его жизни, по тому количеству времени, которое они готовы ему уделить, по их готовности и желанию быть рядом с ним и при необходимости оказать помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и духовно-нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка имеет прямо противоположный эффект: низкая самооценка, низкая успеваемость в школе, импульсивные поступки, социальная дезадаптация, асоциальное и антисоциальное поведение.

Подростки ждут от родителей внимания и дружеского отношения. Они обижаются на родителей, если те задерживаются на работе или слишком часто отлучаются из дома, из-за чего подростки вынуждены проводить долгое время в одиночестве. Некоторые родители, напротив, слишком навязывают детям свое общество, в то время как подростки любят проводить время с друзьями и вовсе не хотят, чтобы эту роль исполняли их родители.

Способность слушать, понимать и сопереживать. Под сопереживанием (эмпатией) подразумевается способность человека поставить себя на место другого, ощутить его мысли и чувства. Иными словами, это проявление эмоциональной восприимчивости, благородное стремление разделить с другим человеком его переживания. Некоторые родители, к сожалению, демонстрируют полнейшее равнодушие к переживаниям и настроению своих детей-подростков. Они не понимают, а следовательно, и никогда не принимают во внимание мысли и чувства своих детей. Одно из возможных последствий подобной эмоциональной глухоты заключается в том, что и дети в такой семье могут вырасти столь же равнодушными к переживаниям других. Они просто не знают, что сопереживание — это необходимая часть нормальных человеческих отношений.

Подростки часто жалуются на то, что родители не выслушивают их, не интересуются их мыслями, чувствами и точкой зрения. Они хотят, чтобы между ними и родителями установилось взаимопонимание, чтобы родители с симпатией разговаривали с ними, а не «вещали». Подростки жаждут встретить со стороны родителей сопереживание и понимание, готовность выслушать без скепсиса. Исследования показывают, что то уважение, которое родители оказывают подросткам, сторицей окупается хорошим климатом и счастьем в семье.

Способность родителей предоставлять ребенку определенную автономию. Почти каждому подростку хочется, чтобы его воспринимали как самостоятельного и взрослого человека. Он стремится достигнуть этого путем сепарации, в процессе которой связь между ним и родителями хоть и сохраняется, но претерпевает определенные изменения. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, эмоциональность, привязанность и доверие.

В момент перехода от детства к зрелости подросток нуждается в определенной автономии и самоидентичности.

Существуют два *аспекта* автономии:

- поведенческая автономия предполагает обретение независимости и свободы в той мере, чтобы действовать самостоятельно, без излишнего руководства извне;
- эмоциональная автономия подразумевает освобождение от эмоциональных уз, связывающих ребенка с родителями.

При достижении подросткового возраста стремление к поведенческой автономии резко возрастает. Подростки нуждаются в таких родителях, которые предоставляют им свободу постепенно — по мере того как они учатся пользоваться ею, а не сразу и в полном объеме. Полная свобода, предоставленная слишком быстро, нередко воспринимается подростком как отторжение от семьи.

Проявление родительской любви. Подростки крайне нуждаются не только в родительской любви, но и в ее внешних проявлениях. Однако некоторые родители росли в семьях, в которых не было принято проявлять привязанность и любовь друг к другу. Как следствие, они редко обнимают, гладят и целуют своих детей, то есть практически никак не проявляют своих теплых чувств. Результат такого поведения может оказаться двояким: либо подросток настолько изголодается по любви, что эта потребность станет для него доминирующей, либо, наоборот, он вырастет закрытым и холодным человеком, не способным открыто выражать свою любовь к детям и близким людям.

Таким образом, психологическая атмосфера в семье, родительское отношение к ребенку и стиль семейного воспитания во многом определяют характер психологического благополучия подростка, уровень его социальной адаптации и дальнейший жизненный путь.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

РОДИТЕЛЬСКИЙ АВТОРИТЕТ. КАК СТАТЬ ПОДРОСТКУ ДРУГОМ БЕЗ ПОТЕРИ РОДИТЕЛЬСКОГО АВТОРИТЕТА (Лекция)

Цель: оказание помощи родителям во взаимодействии с ребенком подросткового возраста.

Задачи:

- ознакомить родителей с понятием «родительский авторитет», дать характеристику основным видам родительского авторитета;
- обсудить причины возникновения проблем во взаимоотношениях подростков с родителями и наметить пути их решения;
- рассмотреть с родителями возможные пути преодоления затруднений в воспитании подростков;
- дать рекомендации по формированию авторитета родителей.

Подготовительная работа. Педагог предварительно проводит анкетирование учащихся.

ОПРОСНИК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Инструкция: отметьте знаком «+» или «-» высказывания, с которыми вы полностью согласны или не согласны.

В общении с родителями я имею возможность:

- высказывать дома свое мнение;
- участвовать в решениях, которые принимают родители;
- доказывать свою правоту;
- не соглашаться с мнением своих родителей;
- объяснять свои поступки;
- самостоятельно принимать некоторые решения.

В общении с родителями я не имею возможности:

- говорить неправду;
- уходить куда-либо без разрешения родителей;
- совершать покупки без разрешения родителей;

- иметь свои карманные деньги;
 - общаться с тем, с кем хочу;
 - приводить тех, с кем дружу, к себе домой;
 - делать что-либо без разрешения родителей.
-

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Уважаемые родители! Тема нашей встречи — «Родительский авторитет». Давайте разберемся, что же это такое.

Авторитет — это влияние какого-либо лица, основанное на знаниях, нравственных достоинствах и жизненном опыте. Под *родительским авторитетом* следует понимать глубокое уважение детьми родителей, добровольное и сознательное выполнение их требований, стремление подражать им во всем и прислушиваться к их советам. Авторитет не требует никаких доказательств, воспринимается как несомненное достоинство родителя, его сила и ценность.

Формирование личности определяется всем образом жизни семьи. А. С. Макаренко называл его «общим тоном семьи». Общий тон семьи создается личностями родителей.

Родители должны хорошо представлять, каким они хотели бы воспитать своего ребенка. Главную роль в воспитании играет поведение самих родителей. Многие родители считают, что воспитание ребенка происходит только в те моменты, когда они разговаривают с ним или отдают ему распоряжения. На самом деле это не так. То, каким образом вы общаетесь с другими людьми, как проявляете свои эмоции, как вы выглядите и что делаете, — все это оказывает огромное влияние на детей. Контроль родителей в первую очередь за своим поведением, проявление уважения к членам своей семьи — это лучший метод воспитания.

Родительский пример и авторитет — специфическая форма передачи социального, в том числе нравственного, опыта старшего поколения младшему, важнейший механизм социального наследования. Отец и мать в глазах ребенка обязательно должны обладать авторитетом.

При этом нужно отличать настоящий авторитет от авторитета ложного, основанного на искусственных принципах и стремящегося создать послушание ребенка любыми средствами.

К сожалению, не всегда родители понимают, как завоевать авторитет у своего ребенка.

А. С. Макаренко выделил несколько видов ложного родительского авторитета [24].

Авторитет подавления. Это один из самых страшных видов ложного авторитета. Если отец или мать дома всегда сердятся, кричат, на любой вопрос ребенка отвечают грубостью, за каждый проступок наказывают, — это и есть авторитет подавления. Он держит в страхе всех членов семьи. Он ничего не воспитывает, а только запугивает, приучает детей подальше держаться от родителей, вызывает детскую ложь и трусость и в то же время воспитывает в ребенке жестокость.

Авторитет чванства. У каждого человека есть свои заслуги. Но некоторые люди считают, что они — самые заслуженные, самые важные, и показывают это своим детям. Дома они только и делают, что говорят о своих достоинствах, при этом высокомерно относясь к остальным людям. Очень часто бывает, что дети, пораженные таким поведением родителей, начинают вести себя так же.

Авторитет педантизма. Этот тип авторитета схож с предыдущим и направлен, прежде всего, на формирование у ребенка навыков безвольного подчинения. Родители, как правило, не считаясь с мнением ребенка, отдают приказания, которые он обязан беспрекословно выполнить. Мотивы для таких действий могут быть совершенно разные. Порой родители просто боятся, что ребенок сам не в состоянии принять правильное решение, и поэтому дают ему «алгоритм действий», даже не выслушав его мнения по этому поводу. Иногда родители просто стремятся лишний раз продемонстрировать свою власть над ребенком. Но вне зависимости от мотивации итог будет один: родители подавляют волю

ребенка, и он вырастает несамостоятельным и инфантильным человеком, привыкшим подчиняться.

Авторитет резонерства. В этом случае родители буквально «заедают» детскую жизнь бесконечными поучениями и назидательными разговорами. Вместо того чтобы сказать ребенку несколько слов, родитель усаживает его против себя и начинает скучную и надоедливую речь. Такие родители убеждены, что в наставлениях и поучениях заключается главная педагогическая мудрость.

В такой семье мало радости и улыбок. Родители изо всех сил стараются быть «правильными», забывая при этом, что дети — это не взрослые, что у них своя жизнь и эту жизнь нужно уважать.

Авторитет демонстративной любви. Это самый распространенный вид ложного авторитета. Многие родители убеждены: чтобы дети слушались, нужно, чтобы они любили родителей, а чтобы заслужить их любовь, необходимо на каждом шагу показывать детям свою родительскую любовь. Нежные слова, бесконечные поцелуи, ласки, признания должны сыпаться на детей в совершенно избыточном количестве. Если ребенок не слушается, у него немедленно спрашивают: «Ты что, нас не любишь?». От детей родители тоже требуют проявления нежности и любви. Ребенок все должен делать из любви к родителям.

Такое отношение к ребенку таит в себе много опасностей. Очень скоро ребенок замечает, что родителями можно манипулировать, используя проявления любви и нежности. Их можно даже запугать, стоит только показать, что ребенок обиделся и любовь начинает проходить.

Это очень опасный вид ложного авторитета. Он выращивает неискренних и лживых эгоистов. И очень часто первыми жертвами такого эгоизма становятся сами родители.

Авторитет доброты. В этом случае детское послушание также организуется через детскую любовь, но она вызывается уступчивостью, мягкостью, добротой родителей. Отец или мать выступают перед ребенком в образе доброго ангела.

Они все разрешают, ничего не жалеют для своего ребенка. Они замечательные родители, которые боятся любых конфликтов, предпочитают семейный мир и готовы чем угодно пожертвовать, только бы все было благополучно. Очень скоро в такой семье дети начинают командовать родителями, так как родительская мягкость открывает широкий простор для детских капризов и требований.

Авторитет расстояния. Существуют и такие родители, которые искренне верят: чтобы дети их слушались, необходимо поменьше с ними разговаривать, держаться подальше, только изредка проявляя себя в роли главного.

Задание «Авторитет истинный и ложный». Педагог предлагает родителям следующее задание.

— Определите вид родительского авторитета при помощи фраз, записанных на доске:

- «Делай так, как я тебе говорю!»
- «Можешь делать, что хочешь».
- «Вот я в твои годы точно знал, что и как нужно делать».
- «Я хочу понять, почему ты так делаешь».
- «Чтобы сделать все правильно, ты должен слушаться родителей».
- «Мне все равно, что ты делаешь».

— Какая фраза способствует формированию истинного родительского авторитета?

Затем педагог знакомит родителей с *результатами анкетирования учащихся*. Проводится обсуждение.

Авторитет родителей, по определению Л. В. Мардахеева, — это высокая значимость и признание личных качеств и жизненного опыта отца и матери в глазах детей и основанная на этом сила родительского влияния на их поступки и поведение: послушание и выполнение детьми указаний или советов родителей, осуществляемые не из страха перед ними или материальной заинтересованности, а признавая их справедливость и целесообразность [25].

— В чем же должен заключаться настоящий родительский авторитет в семье?

Авторитет помощи. В жизни каждого ребенка бывает много случаев, когда он нуждается в совете и помощи, но не знает, как поступить. Родительская помощь не должна быть навязчивой и утомительной. В некоторых случаях необходимо предоставить ребенку возможность самому выбраться из затруднения для того, чтобы он привыкал преодолевать препятствия и разрешать более сложные вопросы.

Авторитет помощи дополняется *авторитетом знания*. Ребенок будет чувствовать ваше присутствие рядом с ним, вашу разумную заботу о нем, вашу страховку и в то же время будет знать, что вы от него кое-что требуете и не собираетесь делать все за него, снимать с него ответственность.

Важной частью родительского авторитета является *ответственность*. Ребенок должен знать, что вы отвечаете перед обществом не только за себя, но и за него. Не нужно бояться открыто и твердо говорить ребенку о том, что ему необходимо многому учиться, что он должен вырасти хорошим человеком, что родители отвечают за достижение этой цели и не боятся этой ответственности.

На авторитете основана вся сила педагогического влияния родителей на детей. Но он не дается от природы, не создается искусственно, не завоевывается страхом, угрозами, а вырастает из любви и привязанности к родителям. Дети безошибочно склонны подражать и хорошему, и плохому, больше следовать примерам, чем нравоучениям. Поэтому так важен требовательный контроль родителей за своим поведением, которое должно служить детям образцом для подражания.

Положительное влияние примера и авторитета родителей усиливается, если нет расхождений в словах и поступках родителей, если требования, предъявляемые к детям, едины, постоянны и последовательны. Только дружные и согласованные действия дают необходимый педагогический эффект. Важным в создании авторитета также является уважительное отношение родителей к окружающим людям, проявление внимания к ним, потребность в оказании помощи.

Авторитет родителей во многом зависит и от *отношения к детям*, от интереса к их жизни, делам, радостям и печалим. Дети уважают тех родителей, которые всегда готовы их выслушать и понять, прийти на помощь, которые разумно сочетают требовательность с поощрением, справедливо оценивают их поступки, умеют своевременно учесть желания и интересы, наладить общение, способствуют укреплению дружеских отношений. Детям нужна разумная и требовательная родительская любовь.

Авторитет родителей поддерживается их *педагогическим тактом*. Это хорошо развитое чувство меры в обращении с детьми. Он выражается в умении найти путь к чувствам и сознанию детей, выбрать эффективные воспитательные меры воздействия на их личность, учитывая возрастные и индивидуальные особенности, конкретные условия и обстоятельства. Он предполагает соблюдение равновесия в любви и строгости, знание действительных мотивов поступков детей, верное соотношение требовательности и уважения к достоинству личности ребенка.

По мнению А. С. Макаренко, основой настоящего родительского авторитета являются жизнь и работа родителей, их поведение.

Педагог предлагает родителям ознакомиться с памяткой.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «АВТОРИТЕТ РОДИТЕЛЕЙ — ОСНОВА СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ»

1. Помните, что слагаемых родительского авторитета очень много: семейная атмосфера; отношения в семье; мнение родителей друг о друге, о родственниках и друзьях; поступки родителей; отношение родителей к людям вообще и к близким людям в частности, к ребенку и его друзьям.
2. Основой авторитета являются жизнь и работа родителей, их поведение, отношение к окружающим, ответственность за воспитание детей перед обществом и самими собой.

3. Требовательное отношение к себе — основа родительского авторитета. У родителей не должно быть расхождения между словом и делом.
4. Важно создавать эмоционально положительную атмосферу в семье, соблюдать педагогический такт в отношениях друг с другом, с детьми.
5. Будьте открыты перед ребенком, доверяйте ему даже в мелочах — и тогда ребенок тоже будет доверять вам. А доверие ребенка — важная составляющая авторитета.
6. Доверительные отношения между взрослыми и детьми устанавливаются и в тех случаях, когда родители умеют признаться в своих ошибках. Не требуйте от ребенка быть идеальным, донесите до него, что ошибки могут совершать все, в том числе и вы. Тогда ребенок не будет бояться рассказывать вам о каких-то своих проступках.
7. Не наказывайте ребенка. Какую бы ошибку он ни совершил, сделайте так, чтобы он сам осознал степень своей вины. Проанализируйте ситуацию вместе с ним, пусть он поймет, в чем был не прав, и подумает, что можно сделать в данной ситуации и как ее исправить.
8. Никогда не обманывайте своих детей! Фальшив в словах отца или матери ребенок чувствует тонко. С обещаниями родители должны быть особенно осторожными. Невыполнение обещанного необходимо тщательно обосновать. Не следует давать обещаний, которые невозможно выполнить.
9. Не угрожайте своему ребенку и не оскорбляйте его — все это не сыграет положительной роли в формировании вашего авторитета перед ним.
10. Привлекайте детей к обсуждению важных семейных вопросов: они должны чувствовать, что их мнение учитывается. Страйтесь проводить с детьми как можно больше свободного времени. Они это оценят!

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Рюкзак».

Родителям нужно ответить, какие приобретенные на данном занятии знания они хотели бы положить в свой рюкзак и взять с собой в будущее. Родители делятся своими впечатлениями о прошедшем занятии.

ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОДРОСТКОМ: БОРЬБА ПРИНЦИПОВ ИЛИ ПОИСКИ КОМПРОМИССОВ

(Семинар-практикум)

Цель: оказание помощи родителям во взаимодействии с ребенком подросткового возраста.

Задачи:

- обсудить причины возникновения проблем во взаимоотношениях родителей и подростков и наметить пути их решения;
- предложить практические рекомендации родителям по разрешению конфликтных ситуаций, связанных с поведением подростков.

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Проблема отцов и детей, конфликта поколений актуальна всегда. Во все времена будет казаться, что именно сейчас она стоит особо остро. Еще Сократ писал о том, что «нынешняя молодежь... отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших, дети спорят со взрослыми» [50].

Подростковый возраст вносит свои корректизы в поведение ребенка: меняется характер, появляются вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по мелочам. Ребенок становится «неудобным», с ним тяжело договориться, возникают ситуации, когда родители не знают, как себя вести.

Упражнение «Ассоциации».

Педагог обращается к родителям:

— Какие ассоциации возникают у вас со словом «подросток»? (Упрямство, конфликт, проблемы, взросление.)

Ценнейшее психологическое приобретение этого возраста — открытие своего внутреннего мира. Это возраст быстрых перемен в теле, чувствах, позициях и оценках, отношениях

с родителями и сверстниками. Это время устремления в будущее, которое притягивает и тревожит, время, полное стрессов и путаницы. Для него характерен повышенный уровень притязаний, критическое отношение к взрослым. Ключевые переживания этого возраста — дружба и любовь. В это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни. Центральное новообразование этого возраста — личностное самоопределение.

За любым проблемным поведением подростка стоят определенные мотивы. Причем одно и то же поведение может быть вызвано разными мотивами. Например, агрессивное поведение может быть вызвано и стремлением к лидерству, и компенсацией повышенной тревожности. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, только тогда подросток будет открыт для общения и сможет изменить свое негативное поведение.

Каковы же *причины проблемного поведения* подростков?

1. Подросткам не хватает внимания взрослых, которые вечно заняты. «Отстань!», «Не лезь!», «Не приставай!», «Надоел!» — часто слышит подросток. Семья не обеспечивает психологического комфорта, любви, поддержки, и подростки стремятся к лидерству среди своих сверстников.

2. Высокий уровень тревожности. В семье неправильно оценивают возможности и способности ребенка: либо занимают их («Ничего хорошего из тебя не получится!»), либо завышают (родители ожидают очень высоких результатов, показывают повышенную обеспокоенность проблемами успеваемости, а подросток не может соответствовать их ожиданиям).

3. Многим подросткам трудно справиться со своим характером, темпераментом и эмоциональностью. Такие дети нарушают дисциплину несознательно.

4. Отсутствие эмоциональной близости с родителями гонит подростка из дома на улицу, заставляя искать взаимопонимание с другими подростками или взрослыми.

Родители должны помнить, что ребенок воспитывается не только и не столько родительскими поучениями, сколько всем укладом жизни семьи, той нравственной, духовной атмосферой, которая царит в ней, характером и системой взаимоотношений между родителями, родителями и детьми.

5. Неумение родителей строить диалог с подростком, правильно общаться.

Рассмотрим типичные фразы, которые зачастую употребляют родители в процессе общения с подростком, и сравним их с фразами, более приемлемыми при разговоре с ним.

Типичные фразы родителей	Как необходимо говорить
«Ты должен учиться!»	«Я уверен(-а), что ты можешь хорошо учиться»
«Ты должен думать о будущем!»	«Интересно, каким человеком ты хочешь стать? Какую профессию планируешь выбрать?»
«Ты должен уважать старших!»	«Ты же знаешь: уважение к старшим — это элемент общей культуры человека»
«Ты должен слушаться учителей и родителей!»	«Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушаться»
«Ты лжец!», «Ты опять врешь!»	«Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду», «Мне не нравится, когда меня обманывают, постарайся больше так не делать»

Для того чтобы подросток хотел общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются шесть принципов: принятие, признание, родительская любовь, доступность, ответственность, родительский авторитет.

Принятие ребенка — понимание ребенка, что его любят несмотря ни на что. Принять ребенка — значит любить его не за отметку в дневнике или убранную без напоминания постель, а за сам факт его существования в этом мире.

Признание ребенка — это формирование у него чувства собственного достоинства и уверенности в себе, в своих силах. Родители поздравляют ребенка с каждым, пусть маленьким, успехом, ободряют и поддерживают в минуты жизненных трудностей. Подросток должен чувствовать, что родители стараются понять все его поступки, даже неправильные, но при этом они ему не угрожают, а вместе разбирают возникшую проблемную ситуацию.

Родительская любовь. Подросток нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям необходимо, чтобы их обнимали и целовали не менее 4—5 раз в день. В подростковом возрасте формируется самооценка, мировоззрение, образ «Я», проектируется собственное видение будущей жизни и жизненных ценностей.

Доступность. Родители должны быть готовы в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с подростком. Нельзя отмахиваться, ссылаясь на занятость, переносить на потом.

Ответственность. Родители, проявляющие ответственное поведение в обыденной жизни, формируют у подростка привычку также быть ответственным за свои поступки и слова, воспитывают уравновешенную и зрелую личность.

Родительский авторитет — это кропотливый труд отца и матери. Индикатором наличия родительского авторитета является стремление подростка говорить родителям правду, какой бы горькой она ни была, обращаться к ним за поддержкой и советом.

Педагог предлагает родителям ответить на вопросы теста и определить, готовы ли они к переходному возрасту своего ребенка.

ТЕСТ «ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ПЕРЕХОДНОМУ ВОЗРАСТУ РЕБЕНКА?»

1. На ваш взгляд, самая большая проблема переходного возраста заключается в том, что ребенок:
 - а) перестает прислушиваться к мнению родителей;
 - б) может попасть в плохую компанию;
 - в) начинает осознавать себя как самостоятельную личность.
2. Вспоминая свое детство, вы обычно рассказываете ребенку:
 - а) о том, что вы хорошо учились;
 - б) о похожих проблемах и способах их решения;
 - в) забавные случаи.
3. Сколько времени в день вы проводите с ребенком, беседуя о его делах?
 - а) не больше часа;
 - б) около двух часов;
 - в) больше двух часов.
4. Учитель жалуется на поведение ребенка во время уроков (не слушает объяснения учителя, болтает на уроках и т. п.), в то время как ребенок утверждает, что он не виноват, так как сосед по парте постоянно отвлекает его разговорами и мешает сосредоточиться. Ваши действия:
 - а) отругаете ребенка, потому что учитель не станет жаловаться беспричинно;
 - б) встанете на сторону сына или дочери и будете обвинять одноклассника;
 - в) дома подробно расспросите ребенка и объясните ему, почему учитель счел его виноватым.
5. Каких проблем подросткового возраста вы боитесь больше всего?
 - а) отчуждения;
 - б) употребления алкоголя и наркотиков;
 - в) ранних половых контактов.
6. В каком возрасте нужно начинать беседовать с ребенком о сексе?
 - а) с 12 лет;
 - б) с 14 лет;
 - в) когда он сам начнет задавать вопросы.
7. Ребенок признался, что девочка (мальчик), которая(-ый) ему нравится, не отвечает взаимностью. Что вы ему скажете?
 - а) предложите немного изменить внешность, вести себя более открыто и дружелюбно;

- б) успокоите, что в его жизни еще будет много других девочек (мальчиков), в сто раз лучше;
- в) постараитесь отвлечь ребенка от печальных мыслей и переживаний.
8. Ребенок наотрез отказывается заниматься в кружке, который раньше посещал с удовольствием. Ваши действия:
- а) постараитесь выяснить причину отказа и предложите ему выбрать другое занятие;
- б) постараитесь убедить продолжить занятия, чтобы довести начатое дело до конца;
- в) упрекните его в лени и нежелании развивать свои способности.
9. Подросток просит вас отпустить его вечером с друзьями в клуб, на дискотеку. Ваша реакция:
- а) придумаете благовидный предлог, из-за которого ребенку придется отложить встречу с друзьями;
- б) поговорите с ним об опасных соблазнах, которые таят в себе клубы, и запретите посещать подобные места;
- в) отпустите при условии, что ребенок будет выходить на связь в установленное время.
10. Подросток считает себя непривлекательным из-за угрей. Как его можно успокоить?
- а) обратить внимание на его выразительные глаза и красивую форму носа;
- б) сказать, что это временное явление, и у всех подростков бывают прыщи;
- в) собрать информацию о существующих косметических средствах борьбы с угрями и пообещать купить их.
11. Вы обнаружили, что куртка ребенка пахнет табачным дымом. Что вы предпримете?
- а) будете искать сигареты в карманах его куртки;
- б) строго спросите, не начал ли ребенок курить;
- в) заведете разговор о том, что многие подростки рано начинают курить, и как бы невзначай спросите, нет ли таких среди его друзей и как он сам относится к курению.
12. Вы увидели личный дневник, в котором ребенок описывает свой сексуальный опыт. Ваши действия:
- а) признаетесь, что читали дневник, и выскажете свое беспокойство;
- б) при случае заведете разговор о контрацепции;
- в) вызовете ребенка на откровенный разговор, чтобы детально разобраться в ситуации.

13. Если вам не нравится кто-то из друзей ребенка, вы обычно:
- просите его меньше общаться с этим другом;
 - не разрешаете приглашать друга к вам домой;
 - откровенно высказываете свое мнение о нем.
14. Что вы скажете ребенку, если услышите, как он грубит бабушке?
- «Как ты разговариваешь с бабушкой?!»;
 - «Что у вас произошло?»;
 - «Пожалуйста, не обижай бабушку!».
15. Ребенок увлекся музыкальной группой, творчество которой вам не нравится. Ваши действия:
- постарайтесь понять, что именно привлекает ребенка в музыке любимого коллектива;
 - предложите послушать записи других современных и классических исполнителей;
 - подвергните критике тексты песен и аранжировку, чтобы ребенок осознал свое заблуждение.

Подсчет результатов тестирования родители осуществляют самостоятельно.

Ключ к тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	5	5	5	5	1	5	1	1	3	3	3	5	3	5	1
б	3	1	3	3	3	3	5	5	5	5	5	3	5	1	3
в	1	3	1	1	5	1	3	3	1	1	1	1	1	3	5

Анализ результатов теста

- 16—35 баллов. Ваш ребенок не страдает от недостатка внимания и знает, что родители всегда будут на его стороне и в любой момент придут на помощь. Ежедневный родительский труд дает вам основание для уверенности в том, что все «вложенное» в ребенка не позволит ему совершить непоправимых ошибок. Тем не менее не стоит забывать о принципе: «Доверяй, но проверяй!». Каким бы самостоятельным ни казался ребенок, он еще не совсем взрослый. Контролировать местонахождение, успеваемость и круг общения можно косвенно и ненавязчиво, например, через общих знакомых или родителей друзей подростка. Не стоит поощрять лишнюю

фамильярность в общении и стараться быть для ребенка «своим в доску». Для гармоничного развития ребенку нужно ощущать твердые жизненные принципы родителей, их спокойствие и уверенность.

● 36—55 баллов. Вы чрезесчур восприимчивы к трудностям переходного возраста. Вас пугают газетные статьи о подростковой преступности, наркомании и алкоголизме. Подростковая мода, современная музыка, употребление жаргона — все это вызывает у вас внутренний протест, который может заставить сына или дочь «закрыться». В ваших отношениях с ребенком не хватает непринужденности. Если ежедневно не давать возможности проявлять самостоятельность, как он научится быть ответственным? Гиперопека и нравоучительные беседы никогда не оправдают возлагаемых на них надежд. Лучше просто время от времени болтать с ребенком о фильмах и музыке, о каких-то незначительных событиях, постепенно расспрашивая его о друзьях, взглядах на жизнь и ненавязчиво высказывая свое мнение. Подросток обязательно примет все это к сведению.

● 56—75 баллов. Вам необходимо пересмотреть свои отношения с ребенком, чтобы уберечь и его, и себя от серьезных конфликтов. Основная проблема состоит в излишней требовательности, нежелании принимать систему ценностей подростка и мириться с изменениями в его характере. Жесткий контроль, постоянные запреты, отсутствие личного пространства заставляют ребенка протестовать и отстаивать свою свободу, часто проявляя грубость и даже жестокость. Не имея возможности приглашать друзей к себе домой, ребенок все свободное время пропадает на улице или «висит на телефоне». В такой ситуации необходимо подумать, что вы можете предложить ему вместо подобных развлечений. Например, можно записать ребенка в туристический клуб, если он испытывает тягу к приключениям, или в танцевальную студию, если он целыми днями слушает музыку.

Задание «Правила взаимодействия с подростком в конфликтных ситуациях». Педагог предлагает родителям разделиться на три микрогруппы и разработать памятки «Как взаимодействовать с подростком в конфликтной ситуации».

Можно предложить родителям обсудить в микрогруппах типичные конфликтные ситуации, с которыми они сталкиваются в повседневном общении с подростком. Или использовать для обсуждения ситуации, предложенные педагогом.

Примерные правила взаимодействия с подростком приведены ниже. Педагог может использовать их при обсуждении поведения родителей в конфликтных ситуациях.

ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОДРОСТКОМ

1. Ребенок упрямится и не выполняет ваших просьб. Что делать?

- Попытайтесь понять, принять, помочь. Это основа психолого-педагогического подхода к трудному подростку. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам этого захотел.
- Демонстрируйте ребенку свою любовь, обнимайте его и говорите ему ласковые слова. Подчеркивайте, что вы любите его просто так, за то, что он у вас есть.
- Сохраняйте спокойствие. Не вымешайте на ребенке свое беспокойство и злобу, не демонстрируйте ему модель агрессивного поведения.
- Определите круг обязанностей по дому, чаще хвалите за помощь. Напоминайте, что вам важна его помощь. Это поможет развить его волевые качества.
- Оцените возможности ребенка: может ли он соответствовать вашим требованиям. Может быть, ваши ожидания от ребенка завышены?
- Постепенно приучайте ребенка выполнять домашнее задание, домашние поручения самостоятельно. Учиться должен ребенок, а не вы.

2. Ссора с ребенком вышла из-под контроля и разгорелся конфликт. Что делать?

- Не создавайте «революционную ситуацию», а если создали, разрешайте ее мирным путем.

- Проявите гибкость, измените подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка.
- Не надо искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: «Мы ссоримся — значит, мы все неправы! Давай подумаем, в чем».
- Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Не теряйте чувства юмора. Часто мы смотрим на все, что происходит с нами в быту, слишком серьезно. Человек, владеющий чувством юмора, умеет создать комфортное веселое настроение в самые напряженные моменты. Шутка, розыгрыш — отличные средства для того, чтобы овладеть своим раздражением.

3. Ребенок ушел из дома. Что делать?

- Не паникуйте. Вспомните, что предшествовало его уходу. Выясните, кто видел его последним. Проанализируйте поведение и высказывания ребенка накануне ухода.
- Для исключения разного рода несчастных случаев наведите справки в скорой помощи и милиции.
- Соберите сведения о знакомых и друзьях ребенка, местах возможного пребывания. Не поленитесь по возможности их проверить. Выясните, о чем были разговоры, каковы были его намерения в моменты последних встреч с друзьями.
- При обнаружении местонахождения ребенка не спешите врываться туда и насилино его вытаскивать — результат может быть противоположен ожидаемому. Если он находится там не один, побеседуйте со всеми, попробуйте сделать их своими союзниками.
- Вступите с ребенком в переговоры, убедите его выслушать вас и выслушайте его. При разговоре будьте внимательны, предельно откровенны и справедливы. Не прерывайте ребенка, дайте ему выговориться, даже если это будут сплошные обвинения в ваш адрес.
- Если вы в чем-то виноваты, признайте свои ошибки и попросите прощения.
- Страйтесь не обсуждать сложившуюся ситуацию и ее последствия, а обсуждайте пути выхода из нее и варианты вашей дальнейшей жизни.
- Не укоряйте ребенка и страйтесь не возвращаться к обсуждению случившегося. Тем более не стоит рассказывать обо всем родственникам и друзьям. Не исключено, что ваши отношения с ребенком со временем восстановятся, а в их глазах он надолго останется непутевым.

- Попытайтесь помочь ребенку в восстановлении прерванных связей: в возвращении домой, в школу и т. д. Делитесь с ним своими планами и заботами. Это воспримется им как оказание доверия.

Психологический контакт, близкие отношения с подростком нужны не только для того, чтобы предотвратить возможные конфликты в общении. Проявляя внимание к чувствам, переживаниям, внутреннему миру своих детей, мы можем рассчитывать на то, что они вырастут внимательными и отзывчивыми людьми. Разговаривайте с детьми так, как бы вы хотели, чтобы они разговаривали с вами. Попробуйте посмотреть на себя их глазами.

Упражнение «Родители глазами детей». Педагог предлагает родителям обсудить в микрогруппах ответы на следующие вопросы:

- Каким меня видит мой ребенок?
- Чувствует ли он, что я его люблю?
- Считает ли он, что я его понимаю?
- Есть ли у него основания считать меня справедливым, добрым, отзывчивым человеком?
- Нравится ли ему, как я с ним разговариваю?
- Хотел бы я, чтобы он разговаривал со мной так, как я с ним?
- Если я, когда мы ссоримся, чувствую обиду, злость, то что чувствует он ко мне?
- Хотел бы я, чтобы меня сейчас воспитывали так, как я воспитываю его?
- Каких тем я избегаю в разговоре с ребенком?
- Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
- Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы оба можем заниматься с удовольствием?

После выполнения упражнения педагог подводит итоги обсуждения.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ ПОДРОСТКА

- Будьте всегда чуткими к делам своих детей.
- Анализируйте с детьми причины их успехов и неудач.
- Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко.
- Страйтесь не ограждать подростка от трудностей. Научите преодолевать трудности.
- Сравнивайте своего ребенка только с ним самим, обязательно отмечая продвижение вперед.
- Контролируйте ребенка, но без гиперопеки, по принципу «Доверяй, но проверяй!».
- Поощряйте потребности в знаниях, гармонии и красоте, в самоактуализации (развитии собственной личности).
- Информируйте своего ребенка о границах материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно.
- Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка.
- Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало вас, когда вы были в его возрасте.
- Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами). Помните, что только личным примером можно что-то изменить в лучшую сторону.
- Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и тем более иронии.
- Советуйте ребенку следить за своей внешностью: одеждой, прической, личной гигиеной.
- Ни в коем случае не запрещайте подростку отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек, чтобы избежать недоверия между вами.
- Воспитывайте естественное отношение к проблемам взаимоотношения полов, простое, здоровое, которое позволит создать в будущем нормальную семью.
- Чаще рассказывайте своим детям о том, какие у вас были взаимоотношения с противоположным полом в 13—14 лет, делая акцент на культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг

- за друга. Вашему ребенку будет интересно узнать, как познакомились его родители, как развивались их отношения.
- Познакомьтесь с друзьями своего ребенка, попросите их информировать вас о способах времяпрепровождения, но не превращайтесь в шпиона, следящего за каждым шагом ребенка.
 - Помните: недоверие оскорбляет!
 - Следите за тем, какие книги читает ваш ребенок, какие фильмы смотрит. Постарайтесь оградить его от тех, которые могут вызвать агрессию или спровоцировать девиантное поведение.
 - Покупайте своему ребенку книги по психологии, самопознанию.
 - Будьте всегда для своего ребенка прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей(им) мамой(папой).

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Кораблик».

Педагог предлагает родителям нарисовать кораблик и в зависимости от степени полезности полученной информации закрасить парус определенным цветом. Если занятие понравилось и было полезно — красным цветом, если осталось много вопросов — зеленым, если не узнали ничего нового — черным.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ И ПРИНИМАТЬ ПОДРОСТКА

(Беседа)

Цель: оказание помощи родителям в осмыслении и преодолении трудностей в общении с детьми подросткового возраста.

Задачи:

- выявить основные проблемы и трудности, возникающие в воспитании подростков, обсудить причины их возникновения;
- ознакомить родителей с некоторыми правилами и приемами, способствующими эффективному взаимодействию с детьми подросткового возраста.

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Тема нашей сегодняшней встречи — обсуждение трудностей, возникающих во взаимодействии родителей и подростков, и путей их преодоления.

Нередко от родителей можно слышать такие фразы: «Последнее время у меня с ребенком очень сложные отношения, он меня совершенно не слушает, и наши разговоры часто заканчиваются ссорой».

Подростковый возраст — переходный период не только для детей, но и для их родителей. С подростками происходит множество трансформаций: меняются внешность, поведение, реакции. Вчерашний открытый к общению и говорчивый ребенок становится молчаливым, раздражительным, упрямым.

— Почему же так происходит? (Педагог предлагает родителям обсудить ответы на этот вопрос в микрогруппах и назвать основные причины изменений в поведении подростка.)

Многие сложности в общении с ребенком возникают потому, что не всегда родители знают и понимают психологические особенности подросткового возраста.

После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый воспринимается как бурный и сложный. Развитие на этом этапе идет быстрыми темпами. И, пожалуй, главная особенность подростка — личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.

Анна Фрейд так описала эту особенность: «...Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром Вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой — они охвачены страстью к одиночеству. Они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой

и всяческой власти. Они эгоистичны и материалистичны и в то же время преисполнены возвышенного идеализма. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с неиссякающим энтузиазмом, а иногда медлительны и апатичны» [56].

Педагог предлагает родителям ответить на несколько вопросов, чтобы осознать, насколько они готовы понять и принять своего взрослеющего ребенка.

■ ОПРОСНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «НАСКОЛЬКО ВЫ ПОНИМАЕТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА?»

Родителям предлагается выбрать правильное, на их взгляд, утверждение, аргументировав свой выбор, после чего педагог комментирует выбранные варианты.

1. Если подросток грубит родителям:

- таким образом он пытается выйти из-под их опеки, отказаться от нее;
- это результат плохого воспитания.

Комментарий педагога:

— Многие подростки периодически позволяют себе проявлять грубость, дерзить, огрызаться при общении с родителями. Такое поведение является попыткой отказаться от родительской опеки, почувствовать себя самостоятельной, отдельной личностью. Возможно, это не самый конструктивный, однако очень важный шаг на пути подростка к взрослению.

— Необходимо пересмотреть старые правила взаимоотношений с подростком, заново определить границы и зоны ответственности, предоставить ему больше самостоятельности, делегировать часть обязанностей и ответственности. Следует обсудить с ребенком новые правила и прислушаться к его пожеланиям. Родители должны обозначить те сферы жизни,

ответственность за которые по-прежнему будут нести они. Нужно помнить, что дети часто копируют поведение взрослых. Чтобы грубость со стороны ребенка не стала нормой, родителям стоит проявлять терпение и уважение в общении с ним и другими членами семьи.

2. Если подросток недоволен своей внешностью, не нравится себе:

- такие переживания обычны для его возраста, ему просто нужна эмоциональная поддержка;
- это глупости, а если не нравится его внешность, — пусть работает над собой, делает что-то для того, чтобы выглядеть лучше.

Комментарий педагога:

— Подростковый период связан со многими физиологическими трансформациями, которые приводят к изменению внешности. Они происходят достаточно быстро, их трудно успеть осознать, еще труднее привыкать к ним. Именно поэтому подростки часто бывают недовольны своей внешностью, могут впадать в уныние, проявлять повышенную самокритичность и находить недостатки там, где их нет. Подростки склонны постоянно сравнивать себя с эталоном «идеальной» внешности, стремиться к идеалу.

— Одни подростки переживают этот период достаточно легко, другие — не справляются самостоятельно и нуждаются в особенной поддержке со стороны близких. Задача взрослых — проявить уважение к чувствам подростка, понять его переживания и помочь принять новую внешность. Лучше всего направить усилия на поднятие самооценки ребенка, а не на подгон его внешности под «идеальные» стандарты. Стоит избегать критики, навязывания собственных вкусов и обесценивания чувств подростка.

3. Если подросток часто меняет интересы, вкусы, экспериментирует с внешностью:

- это способ понять себя, свои способности и интересы;
- это признак глупости и неуверенности в себе или слепое следование моде.

Комментарий педагога:

— Каждый подросток ищет ответы на важные для него вопросы: «Кто я?», «Какой я?». Найти их можно только через личный опыт, поэтому подростки активно примеряют на себя разные роли, пробуют все понемногу, чтобы понять свои предпочтения и возможности. Ставяя изучить нового себя, принять изменения в своем теле, найти то, что подходит ему лучше всего и подчеркивает его уникальность, подросток может часто менять свои интересы, увлечения, внешний облик, стиль одежды.

— Родителям следует помочь подростку: не критиковать, а предоставлять конструктивную обратную связь; научить анализировать собственные действия, поступки и их последствия, понимать свои желания, интересы и предпочтения. Возможно, стоит поделиться личной историей, примером.

4. Если подросток запирается в своей комнате и просит, чтобы никто к нему не входил:

- это грубо и неуважительно по отношению к родителям: возможно, он что-то скрывает;
- это нормальное желание побывать наедине с собой, нужно давать ему такую возможность.

Комментарий педагога:

— Вполне естественно, что с каждым днем ребенку необходимо все больше и больше свободы, что у него появляется потребность делать что-то самостоятельно. Именно отделение от родителей является конечной целью воспитания и взросления. У подростка должно быть личное пространство, где он сам принимает решения, устанавливает собственные правила, расставляет приоритеты и несет личную ответственность за свои действия. Через установление границ между ним и миром ребенок познает свою индивидуальность.

— Родителям нужно проявлять терпение, уважать личные границы подростка. Ему, как и взрослому, хочется побывать в одиночестве. Необходимо позволить ребенку это: не входить

в его комнату без стука, не спросив разрешения, уважать его пространство. Так родители смогут сохранить доверие и помочь ребенку научиться отстаивать свои личные границы и уважать границы другого человека.

5. Если для подростка общение со сверстниками стало важнее, чем общение с семьей, значит:

- родители не достаточно авторитетны в его глазах;
- ребенок растет и учится взаимодействовать с социумом.

Комментарий педагога:

— Общение и построение отношений со сверстниками — важный аспект жизни подростков, которому они уделяют чуть ли не большую часть своего времени. И это абсолютно нормально. Хотя кто-то предпочитает большие компании, а у кого-то есть один-единственный друг, неизменным остается то, что для подростков существенно повышается значимость их отношений со сверстниками. И это не случайно: через активное взаимодействие с группой ровесников подросток решает важные возрастные задачи — учится социализации и приобретает навыки коммуникации, которые очень скоро понадобятся ему во взрослой жизни. Любые сложности в общении со сверстниками, в том числе неприятие ими, отсутствие возможности общения, переживаются весьма болезненно.

— Взрослым важно принять, что ребенок растет и отношения с ним меняются, его привязанность и зависимость от родителей ослабевают. Необходимо научиться воспринимать ребенка по-новому и постараться не ограничивать важное для этого возраста общение со сверстниками. Следует помочь подростку научиться доверять себе, ориентироваться на собственную точку зрения, а не на мнение большинства: аргументировать и защищать свои взгляды, даже если они отличаются от точки зрения родителей. Это поможет ребенку избежать не только конфликтов в подростковом возрасте, но и проблем в самых разных сферах жизни в будущем.

6. Если подросток стал больше спать и чаще отдыхать:

- это повод посетить всех врачей: ребенок либо заболел, либо ленится;
- это нормально, организм подростка перестраивается, поэтому ему нужно больше отдыхать.

Комментарий педагога:

— Подростку необходимы полноценный сон и отдых. Его организм продолжает активно расти и развиваться, и на это уходит огромное количество энергии. Дополнительной подпитки требуют также школьные нагрузки, кружки и секции, подготовка к экзаменам. Для того чтобы восполнить силы и чувствовать себя бодрым, подростку необходимо спать по 8—10 часов в сутки.

— Основная причина дефицита сна у детей этого возраста — нарушение режима дня, к которому могут приводить выполнение уроков допоздна, чрезмерное общение с друзьями в социальных сетях, просмотр сериалов, компьютерные игры и др. Недостаток сна может способствовать перепадам настроения, раздражительности, трудностям в общении и принятии решений. Отсутствие полноценного отдыха может повлиять на способность к концентрации внимания и запоминание новой информации, что отрицательно отразится на успеваемости и самочувствии. Взрослые могут помочь подростку организовать и соблюдать режим дня, с пониманием относиться к желанию ребенка отдохнуть днем или отоспаться в выходной.

7. Если подросток стал более закрытым, перестал делиться своими переживаниями, мыслями, хотя раньше делал это с удовольствием:

- он взрослеет и все меньше нуждается во взрослых;
- возможно, что-то случилось и он не хочет вам это рассказывать, или он на что-то обижается.

Комментарий педагога:

— Родителям бывает сложно принять, что повзрослевший ребенок допускает их не во все сферы своей жизни. Подростку

крайне важно чувствовать свою самостоятельность, иметь собственное мнение, научиться справляться со своими переживаниями и эмоциями.

— Не стоит стараться разговаривать ребенка и получить от него информацию любой ценой: назойливые расспросы или полезные советы скорее оттолкнут подростка и негативно скажутся на ваших взаимоотношениях. Гораздо лучше, если общение будет просто приятным времяпрепровождением, когда родители больше рассказывают о себе и интересуются не столько переживаниями подростка, сколько его мнением по разным вопросам, и даже обращаются к ребенку за советом.

8. Если подросток много времени проводит в сети Интернет:

- Интернет — неотъемлемая составляющая современности и важная часть жизни сегодняшнего подростка, но необходимо следить за тем, чтобы виртуальный мир не заменил ребенку реальность;
- это зависимость, надо ограничить его присутствие в Сети или вообще отключить Интернет.

Комментарий педагога:

— Современные подростки могут одновременно скачивать интересную книгу, переписываться с друзьями и просматривать ленту с актуальными новостями, но все же присутствие подростка в Интернете чаще всего связано с общением. Сеть помогает держать постоянную связь с одноклассниками, друзьями из других городов или участниками тематического сообщества. Общение — необходимая часть взросления подростка. Оно помогает ему развиваться и становиться самостоятельным.

— Родителям не следует лишать подростка общения, пусть и виртуального. Вместо этого им стоит научить ребенка культуре онлайн-общения и правилам поведения и безопасности в Сети. Это поможет уберечь подростка от потенциальных рисков. Родителям нужно проанализировать «цифровое поведение» всех членов семьи, отметить, сколько времени

они проводят в Интернете сами и какие правила в отношении гаджетов действуют в их доме. Это поможет спокойно посмотреть на ситуацию и вместе с подростком выстроить разумные правила «цифрового поведения».

Что касается профилактики интернет-зависимости, ограничение доступа к Сети играет здесь далеко не главную роль. Гораздо более важными условиями являются наличие у подростка теплых поддерживающих отношений с родителями, а также разнообразная и наполненная реальная жизнь, в которой он чувствует себя уверенно.

9. Если подросток сильно переживает из-за несчастной любви:

- возможно, он просто привлекает к себе внимание; в этом возрасте ничего серьезного быть не может;
- значит, для подростка это очень сильное потрясение, и он нуждается в поддержке.

Комментарий педагога:

— Разрыв отношений или несчастная (безответная) любовь очень часто становятся для подростка одним из самых сильных потрясений. Гормональная перестройка является одной из причин того, что ребята этого возраста крайне остро переживают многие события, и даже не самые значительные могут казаться им трагедией. Тем более если речь идет о безответной любви, ведь отношения — одна из самых чувствительных тем для подростков. Несчастная любовь может переживаться ими по-разному: одни не подают вида и замыкаются в себе; другие плачут, слушают грустную музыку, обсуждают ситуацию с друзьями. В такие периоды взрослым следует избегать любого психологического давления. Если подросток не готов делиться, то не следует расспрашивать его о причинах переживаний. Нужно просто быть рядом, чтобы ребенок знал: родители готовы поддержать его в любой ситуации.

10. Если подросток попробовал алкоголь или сигареты:

- такое возможно, к сожалению, поскольку подросткам хочется казаться старше или они боятся оторваться от компании. Однако употребление психоактивных веществ опасно для организма человека, поэтому необходимо говорить об этом с ребенком и устанавливать запреты;
- это признак слабоволия и требует немедленных и жестких мер.

Комментарий педагога:

— К тому, чтобы попробовать алкоголь и сигареты, подростка может подтолкнуть множество причин: любопытство, подражание, желание казаться взрослым, неумение отказать, страх быть исключенным из группы, подчиняемость и т. д. При этом, как правило, подросток всегда знает, что это вредно и не одобряется взрослыми.

— Родителям следует твердо и убедительно говорить о неприемлемости таких привычек в семье, однако запреты необходимо аргументировать и обсуждать с подростком. Также важна последовательность в требованиях: запрет на употребление психоактивных веществ должен распространяться на всех членов семьи, включая взрослых. Поэтому родителям следует показать ребенку личный пример отказа от алкоголя и табака.

Самый эффективный в долгосрочной перспективе метод — открытая уважительная коммуникация. Запугивания и устрашения, как правило, имеют краткосрочный эффект и малоэффективны. Отправной точкой в выборе стратегии может стать простой рассказ родителей о себе: о том, как они были в подростковом возрасте, что их волновало, в чем они нуждались, что хотели услышать от своих близких.

Стиль воспитания и отношение родителей к своему взрослеющему ребенку могут быть разными.

Родителям, чей стиль воспитания и отношения с ребенком можно охарактеризовать девизом «Консерватизм, недоверие, опасения», сложно принять изменения. Непонятное поведение и дерзость подростков пугают их, вызывают постоянные

негативные эмоции и мысли о том, что с ребенком случится что-то плохое, если он не изменит свое поведение. Такие родители прикладывают массу усилий, для того чтобы обеспечить собственное спокойствие, полную безопасность и благополучие ребенка, и полагают, что будут готовы предоставить ему свободу и начнут относиться к нему как к взрослому потом, когда он вырастет и докажет, что готов к ответственности.

Самый достоверный источник информации о подростковом возрасте для таких родителей — исключительно их личный опыт, накопленные знания, собственные принципы и установки. Таких родителей сложно переубедить, они закрыты для новой информации, экспертное мнение не вызывает у них доверия. Опасность данной позиции в том, что в условиях жестких ограничений самостоятельности, ответственности и возможностей для высказывания собственного мнения вырастет очень вежливый или очень скандальный (в зависимости от темперамента), но инфантильный взрослый, не осознающий свои потребности, не умеющий их воплощать и нести ответственность.

Чем дольше родители будут воспринимать подростка как несмышленого ребенка, тем дольше и сильнее он будет сопротивляться, доказывая свою взрослость и независимость. Необходимо позволить подростку получать его собственный опыт. Так он сможет перейти на новый уровень развития и стать по-настоящему взрослым.

Родители, чей стиль воспитания и отношения с подростком можно охарактеризовать девизом «*Информированность, доверие, здравый смысл*», осознают и принимают тот факт, что превращение несамостоятельного ребенка в ответственного взрослого не может произойти в один момент в день его 18-летия. Это долгий, неравномерный и часто болезненный процесс как для самого ребенка, так и для его близких.

Такие родители открыты для новой информации, прислушиваются к рекомендациям специалистов, интересуются опытом других семей. Ребенок таких родителей знает, что они всегда будут на его стороне и в любой момент придут на

помощь, потому что понимают, каким бы самостоятельным ни казался подросток, он еще не совсем взрослый, и нужно заботиться о его безопасности и будущем. Для гармоничного развития ребенку важно ощущать твердые жизненные принципы родителей, их спокойствие и уверенность. Задача родителей — поддержать своего ребенка и дать ему эту возможность. Только так получится вырастить сильного, а не удобного человека.

ЗАДАНИЕ «ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ»

Педагог предлагает родителям проанализировать проблемные ситуации и предложить варианты их разрешения.

Ситуация 1. Сергей Р., 14 лет, до настоящего времени отмечал все праздники в кругу семьи. Однако теперь он заявил, что хочет встречать Новый год с друзьями, тем самым нарушая семейную традицию.

Вопросы к ситуации:

— Должны ли родители отпустить подростка на всю ночь, чтобы провести время с друзьями? Если нет, то как аргументировать отказ? Если да, то на каких условиях? Предложите свой вариант разрешения проблемной ситуации.

Ситуация 2. Василий Г., 15 лет, в последнее время стал проводить все свое свободное время в компании приятелей, мнение которых стало для него важнее мнения родителей. Он начал прогуливать школу, курить, поздно приходить домой, грубить родителям, утверждая, что их взгляды устарели и он больше не намерен их слушать.

Вопросы к ситуации:

— Что делать родителям в данной ситуации? Как вернуть авторитет и доверие сына? Должны ли они запретить подростку общаться с компанией, которая оказывает на него негативное влияние? Предложите свой вариант разрешения проблемной ситуации.

Ситуация 3. Николай К., 13 лет, еженедельно получает определенную сумму на карманные расходы от родителей,

которые считают, что перед получением карманных денег он должен отчитаться о предыдущих расходах. Это требование родителей Николай всегда выполнял. Но недавно он заявил, что не станет отчитываться, на что потратил деньги.

Вопросы к ситуации:

— Должны ли быть карманные деньги у подростка 13 лет? Какая сумма? Должен ли подросток отчитываться перед родителями, на что он их тратит? Каким образом? Предложите свой вариант разрешения проблемной ситуации.

Ситуация 4. Саша Б., 12 лет, в последнее время стал «забывать» дневник дома, а затем выяснилось, что он обманывает родителей по поводу отметок в школе.

Вопросы к ситуации:

— Из-за чего могла возникнуть данная ситуация? Как вы считаете, связана ли она со стилем родительского воспитания? Что вы посоветуете родителям подростка?

Ситуация 5. Юля С., 14 лет, на просьбу матери помыть посуду заявила, что не хочет выполнять работу по дому, аргументируя это тем, что это не ее обязанности и ей за это не платят.

Вопросы к ситуации:

— Должны ли быть у подростка обязанности по дому? Что именно должен делать подросток? Нужно ли поощрять подростка за выполнение домашних обязанностей? Каким образом?

Педагог сообщает:

— Часто конфликты с подростком возникают по причине отсутствия взаимопонимания. Ссоры и несогласия усиливаются из-за того, что оппоненты не способны увидеть ситуацию глазами другого человека. При отсутствии взаимопонимания не может быть и доверия. Если овладеть всеми приемами эффективного общения, станет легче понимать ребенка, а ему будет проще общаться с родителями.

Родители переживают за своих детей и очень расстраиваются, когда те невнимательны, грубы, черсты, эгоис-

тичны и т. д. Требуя к себе внимания, выполнения тех или иных обязанностей, родители повышают голос, приказывают, оскорбляют, получая в ответ точно такую же реакцию. В лучшем случае подросток на это никак не реагирует.

Педагог задает вопросы:

— На какие ваши высказывания чаще всего обижается ваш ребенок? (Например: «Сколько раз тебе повторять: вынеси мусор!», «Ты опять прогулял школу! Хочешь неучем остаться?» и др.).

— Почему эти высказывания являются для подростка неприемлемыми?

Данные высказывания содержат негативную оценку поведения и самой личности подростка, поэтому они и неприемлемы. В них везде звучит местоимение «ты», поэтому подобные высказывания получили название «Ты-высказывания».

Психологи советуют избегать их и использовать «Я-высказывания». Как правильно это делать?

■ В конфликтной ситуации стараться описывать свои чувства и эмоции.

■ Кратко, без оценок, описать ситуацию или поступок ребенка, касаясь при этом только поведения, не затрагивая личность.

■ Сформулировать результат, который для вас желателен.

Схема «Я-высказывания»:

1) описание ситуации, вызвавшей напряжение («Когда я вижу, что ты...», «Когда это происходит...», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»);

2) точное называние своего чувства в этой ситуации («Я чувствую...», «Я не знаю, как реагировать...», «У меня возникла проблема...»);

3) называние причин этого чувства.

■ ЗАДАНИЕ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

Педагог предлагает родителям переформулировать «Ты-высказывания» в «Я-высказывания».

Задание 1. «Сколько раз тебе повторять: вынеси мусор!».

(Возможный вариант «Я-высказывания»: «Я собралась готовить ужин, но мусор складывать некуда. Было бы здорово, если бы к моему приходу с работы мусорное ведро уже было пустым».)

Задание 2. «Ты опять прогулял школу! Хочешь неучем остаться?».

(Возможный вариант «Я-высказывания»: «Сегодня я говорила с твоим классным руководителем по поводу твоих прогулов. Мне было очень стыдно. Я не знала, как себя вести. Если у тебя проблемы в школе, давай сядем и поговорим об этом. Я всегда готова тебе помочь».)

Педагог сообщает:

— «Я-высказывания» конструктивно изменяют не только ваше собственное отношение к конфликтной ситуации, но и отношение ребенка к ней.

Разговаривать в такой манере поначалу трудно. Но если вы выработаете у себя такую привычку, она окупится сторицей: недопонимания и ссор в общении с подростком станет значительно меньше.

Педагог предлагает родителям разделиться на подгруппы и потренироваться использовать «Я-высказывания» в типичных ситуациях общения с подростком.

Затем педагог предлагает родителям обсудить следующие вопросы:

— Нужно ли договариваться с подростком?

— О чем родители могут договориться с подростком?

— Какими будут последствия, если родители и дети не договорятся между собой?

— Как договариваться с подростком?

Педагог сообщает:

— С подростками можно договариваться о правилах поведения, помочь друг другу, выполнении домашних обя-

занностей, проведении свободного времени, приобретении покупок и т. д. От того, насколько родители и дети смогут договориться между собой, будут зависеть их отношения, настроение, семейное благополучие и т. д.

Также важно обсудить с подростком и договориться с ним о выполнении определенных требований. Все предъявляемые к подростку требования можно условно разделить на 3 группы.

К *первой* группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается. Например, это требования, которые имеют непосредственное отношение к обеспечению безопасности: возвращаться домой к определенному времени, звонить, если задерживается, и т. п., а также некоторые требования, касающиеся обязанностей подростка по дому и в школе.

Ко *второй* группе относятся требования, варианты выполнения которых родители готовы обсуждать с подростком. Например: сколько времени проводить в Интернете, как планировать свободное время и т. п.

К *третьей* группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь, поддержать советом, если потребуется.

Эти группы требований необходимо обсудить с подростком. Сделать это можно в следующей форме: «Ты уже почти взрослый и многие вопросы теперь можешь решать самостоятельно. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой варианты. Например, как планировать свое свободное время. Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой».

Подводя итоги данного занятия, педагог желает родителям видеть в своем ребенке лучшее, принимать своих детей такими, какие они есть, несмотря на трудности переходного возраста. Это позволит сохранить главное — хорошие взаимоотношения со своими детьми.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Пирамида

знаний». Педагог предлагает каждому родителю нарисовать на листе бумаги пирамиду своих знаний, приобретенных или расширенных на собрании. Затем проводится обсуждение.

КОНФЛИКТЫ С ПОДРОСТКОМ: КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

(Семинар-практикум)

Цель: повышение психологической компетентности родителей в предупреждении и разрешении конфликтных ситуаций с подростком.

Задачи:

- содействовать осознанию родителями ошибок, допускаемых в общении с подростками;
- способствовать осмыслению причин конфликтных ситуаций с подростками и путей выхода из них;
- дать рекомендации по предупреждению и разрешению конфликтов с подростком в семье.

Ход занятия

Педагог сообщает:

— «Все счастливые семьи похожи друг на друга, а каждая несчастливая семья несчастлива по-своему», — писал Л. Н. Толстой. Цель занятия — увидеть ошибки, которые родители часто допускают в общении с подростками. Это поможет избегать конфликтных ситуаций с детьми и конструктивно их разрешать в случае возникновения.

Конфликт (лат. *conflictus* — ‘столкновение’) — это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, точек зрения, взглядов.

Почему же возникают конфликты между родителями и детьми?

На возникновение конфликтов во взаимоотношениях родителей и детей оказывает влияние множество различных факторов:

- тип внутрисемейных отношений (гармоничный, выражаящийся в способности членов семьи разрешать возникающие противоречия, или дисгармоничный, характеризующийся конфликтным взаимодействием членов семьи);
- ошибки семейного воспитания (разногласия членов семьи по вопросам воспитания; противоречивость, непоследовательность, неадекватность; опека и запреты во многих сферах жизни детей; повышенные требования к детям; частое применение угроз, осуждений);
- изменения в поведении, характерные для подросткового возраста (подростки часто вступают в конфликты с окружающими, особенно с родителями);
- личностные факторы (среди личностных особенностей родителей, способствующих конфликтам с детьми, выделяют консервативный способ мышления, авторитарность суждений, ригидность убеждений и т. п.; среди личностных особенностей детей — повышенную возбудимость, конфликтность, упрямство, эгоизм, самоуверенность, склонность к непослушанию и т. п.).

В конфликтной ситуации люди сознательно или подсознательно выбирают какой-то определенный стиль, стратегию поведения. В конкретной ситуации стиль поведения определяется тем, насколько важно для нас удовлетворить собственные интересы и интересы другой стороны.

По мнению К. Томаса, выделяются 5 стратегий поведения в конфликтных ситуациях: соперничество (противоборство), избегание (уклонение), компромисс, приспособление, сотрудничество. Рассмотрим их более подробно.

Соперничество. Соперничество является таким видом поведения, когда человек стремится к удовлетворению своих собственных интересов, принося ущерб интересам оппонента. Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо для того, чтобы он «не сел на шею». Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: «всегда добивайся своего, не считаясь с желаниями другого».

В семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся поступать так же.

Есть и другой вариант этого способа разрешения конфликтной ситуации: мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается. Однако если такой нажим является постоянной тактикой родителей, с помощью которой они добиваются своего, ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы, желания и потребности не в счет, все равно придется делать то, что требуют родители».

Избегание. Суть данной стратегии заключается в том, что человек старается сделать все возможное для того, чтобы отложить конфликт и принятие важных решений на потом. Он не только не отстаивает свои интересы, но и не проявляет внимания к интересам оппонента.

Стратегия сглаживания конфликтной ситуации, уход от ее решения может оказаться полезной в ситуации, когда суть конфликта не особо важна или когда отношения с оппонентом поддерживать не планируется. Но если отношения с человеком важны, то уклонением от ответственности ситуацию не разрешить.

Компромисс. Суть его заключается в том, что стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках. Этот стиль наиболее эффективен, если обе стороны хотят одного и того же, но знают, что одновременно это невыполнимо. При использовании этого стиля акцент делается не на решении, которое удовлетворяет интересы обеих сторон, а на варианте, который можно выразить словами: «Мы не можем полностью исполнить свои желания, следовательно, необходимо прийти к решению, с которым каждый из нас мог бы согласиться». Такой подход к разрешению конфликта можно использовать в следующих ситуациях:

- обе стороны имеют одинаково убедительные аргументы;
- удовлетворение вашего желания имеет для вас не слишком большое значение;

- вас может устроить временное решение, так как нет времени для выработки другого или же иные подходы к решению проблемы оказались неэффективными.

Приспособление. Если родители занимают подчиненную позицию, т. е. все время идут на поводу у ребенка, потакая ему во всем, то, скорее всего, он будет ожидать от других людей того же. Необоснованные претензии создают почву для развития конфликтной личности.

По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов, либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка». В таких случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать.

Сотрудничество. Оно является наиболее предпочтительной формой выхода из конфликта и возможно лишь тогда, когда стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. Родитель просит ребенка участвовать вместе с ним в поиске решения, приемлемого для обоих. Один или оба могут предлагать возможные решения. Они критически оценивают их и, в конце концов, принимают решение, приемлемое для обоих. Не требуется никакого внушения другому после выбора решения, так как оба принимали его. Не требуется силы для обеспечения согласия, так как никто не сопротивляется решению. Когда два человека соглашаются по поводу решения, недовольство и враждебность не возникают.

Конфликт, разрешенный через приемлемое для обоих решение, сближает родителя и ребенка. Им приятно не только то, что конфликт исчерпан, но и то, что никто не проиграл. Каждый высоко оценивает желание другого считаться с его потребностями и уважать его права.

Чем чаще родители проявляют сотрудничество (предъявляя свои интересы, выясняют и интересы ребенка, учитывают его позиции), тем больше вероятность того, что ребенок будет вести себя подобным образом в других ситуациях, причем не только с родителями, но и с другими людьми.

Педагог предлагает родителям пройти небольшой тест для определения стратегий поведения в конфликтных ситуациях с подростком. Тестирование проводится в виде открытого обсуждения.

ТЕСТ «СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ С ПОДРОСТКОМ»

— Знаете ли вы, как конструктивно разрешать конфликты, как выходить из конфликтных ситуаций? Выберите вариант родительского поведения, который вам наиболее близок.

1. В воскресенье вечером вы возвращаетесь с дачи и обнаруживаете, что дома была вечеринка (везде мусор, грязная посуда и пр.). Как поступите?
 - А) Не буду заострять на этом внимание.
 - Б) Накажу.
 - В) Заставлю немедленно убраться и обсажу правила на будущее.

Негативные эмоции родителей в данном случае часто связаны не только с последствиями вечеринки, но и с самим фактом нарушения личного пространства, небрежного и неуважительного отношения к нему.

Родители могут: попросить ребенка немедленно ликвидировать последствия вечеринки (например, убрать за собой и друзьями); выразить свои эмоции и объяснить, что их задело в этой ситуации (например, «Мне неприятно, поскольку в этом я вижу проявление неуважения к себе»); узнать, что явилось причиной небрежного отношения к пространству семьи и самого ребенка (может оказаться, что подросток и сам понимает, что такое отношение к чужому дому недопустимо, но не может противостоять друзьям, а это уже предмет отдельного разговора); обсудить с ребенком правила приема гостей.

2. Вам звонит классный руководитель и сообщает, что у вашего ребенка много прогулов и он может быть не аттестован по не-

скольким предметам. Педагог просит вас прийти в школу для разговора. Ваша реакция?

- А) Проигнорирую. В школе все время что-то происходит, не буду же я из-за этого ссориться с ребенком.
- Б) Накажу.
- В) Сначала спрошу у ребенка, что произошло, потом поговорю с учителем. Уроки — это ответственность ребенка, но до тех пор, пока родителю не позвонит педагог.

Несмотря на негативные эмоции, которые сопровождают конфликт, он позволяет перейти на другой уровень взаимодействия: создать новые договоренности, сформировать общее мнение, узнать о возможных проблемах, найти решение.

В данной ситуации нужно спросить себя, что важнее: выплеснуть собственные эмоции или понять причины неуспеха ребенка; выяснить обстоятельства произошедшего (спросить у ребенка, заглянуть в электронный журнал, поговорить с педагогами). Задача родителя — не контролировать выполнение домашнего задания от А до Я, а помочь ребенку справиться с причиной возникших сложностей (найти репетитора, объяснить материал, обсудить отношения с педагогом или одноклассниками); договориться о том, что делать сейчас и как поступать в дальнейшем, когда что-то не будет получаться в учебе; дать оценку только действиям подростка, но не критиковать его самого и его личность.

3. Ваш ребенок приходит домой после встречи с друзьями. Вы чувствуете запах алкоголя и понимаете, что он находится в состоянии алкогольного опьянения. Ваша реакция?
- А) Сделаю вид, что ничего не заметил. Все через это проходят.
 - Б) Накажу.
 - В) Скажу, что чувствую от него запах алкоголя. Сообщу, что на следующий день нам предстоит серьезный разговор, и отправлю спать.

Употребление ребенком алкоголя или наркотиков, курение сигарет, вейпинг вызывают сильные эмоциональные

переживания у любого родителя. Тревога и страх за здоровье подростка более чем оправданы.

— Как бы вы строили диалог с подростком в подобной ситуации? (*Ответы родителей.*)

Родители могут (на следующее утро после произошедшего): высказать подростку свои опасения насчет его здоровья; понять, какую потребность реализует подросток (зачем и для чего он это делает), и совместно с ним выяснить, есть ли другие, безопасные, способы достижения желаемого; обсудить вред для здоровья и правила безопасности; сообщить четкие правила относительно алкоголя и курения, а также возможные меры за их нарушение; дать оценку только действиям подростка, но не критиковать его самого и его личность; поделиться собственным опытом и вынесенными из него уроками; обозначить свое отношение к алкоголю, собственные ценности в отношении здоровья и вредных привычек; быть положительным примером для подростка.

4. Вы совершенно случайно заметили, что у вашего ребенка появилась небольшая татуировка. Ваша реакция?
 - А) Не придаю значения. Эксперименты с внешностью в этом возрасте — это нормально.
 - Б) Отругаю и установлю строгий запрет на подобные эксперименты. Это некрасиво и опасно.
 - В) Ругать не буду, серьезно поговорю о том, что это опасно для здоровья и тревожит меня.

Одной из задач подросткового периода является построение внутреннего и внешнего образа «Я». Ребенок пытается ответить на вопросы: «Кто я?», «Какой я?». Экспериментирование с внешностью — естественное поведение для подростка, связанное с принятием себя и собственного тела, определением своих возможностей и личных границ.

Родители могут: успокоиться; вспомнить, что такие эксперименты — временное явление; спросить себя, что в случившемся тревожит их больше всего (опасность сделанно-

го для здоровья ребенка, испорченная внешность или самовольность поступка); честно сказать ребенку о своих чувствах и опасениях; узнать у подростка, каковы были его мотивы; обсудить, какие последствия могут быть у татуировки (возможные проблемы медицинского характера, необходимость скрывать татуировку в официальных ситуациях и т. д.); определить допустимые границы для экспериментов с внешностью (например, до совершеннолетия установить запрет на такие манипуляции с телом, как татуировки, пирсинг и т. п.); пригласить подростка к диалогу и обсудить его интересы и желания, чтобы в следующий раз, когда он захочет что-то в себе изменить, он пришел к вам посоветоваться.

5. Вас с ребенком достаточно давно пригласили на торжество — день рождения родственника, и вы заранее предупреждали его об этом. Однако в назначенный день подросток внезапно говорит, что не хочет и не пойдет. Ваша реакция?

- А) Пусть остается дома. Но обижусь и не буду с ним разговаривать.
- Б) Заставлю поехать. Отказаться в последний момент — безответственно и неуважительно.
- В) Попробую договориться и найти компромисс. Например, можно приехать ненадолго, поздравить, а потом отправиться по своим делам.

Любая конфликтная ситуация вызывает эмоциональное напряжение. При этом одни действия могут это напряжение усилить, другие — снизить. Снижению эмоционального напряжения способствуют: проговаривание чувств — как своих, так и подростка; предоставление ребенку возможности выговориться; предложение конкретного выхода из ситуации; обращение к фактам. Напряжение повышается, когда в ходе диалога мы принижаем партнера, перебиваем его, ищем виновного и переходим на личности.

Ситуация нарушения договоренности обычно вызывает гнев и раздражение родителей, а у подростка — чувство вины, которое заставляет его защищаться или нападать.

В результате стороны могут попасть в замкнутый круг взаимной агрессии, когда сильные эмоции мешают поиску и обсуждению конструктивного выхода из ситуации.

Родители могут: спросить себя о том, что именно вызвало у них столь сильные эмоции: сам факт нарушения договоренности или возможные последствия (стыдно перед родственником, родственник расстроится и пр.); честно ответить себе на вопрос, действительно ли была договоренность с ребенком или его просто поставили перед фактом; корректно, но честно высказать подростку свои чувства по поводу случившегося; выяснить у ребенка, что именно является причиной отказа; предложить возможные компромиссы и обсудить их с подростком.

6. Типичный вечер. Вы пьете чай всей семьей и общаетесь. Подросток сидит, уткнувшись в телефон. Как поступите?
- А) Не придаю значения. Может, тоже почитаю новости на смартфоне.
 - Б) Заставлю немедленно убрать телефон. Когда я с ним разговариваю — не время для гаджетов.
 - В) Попрошу, чтобы в следующий раз приходил к чаю без телефона. Объясню, что я воспринимаю это как проявление неуважения.

Тема гаджетов уже давно стала общей проблемной для многих родителей, которые опасаются за здоровье, учебу и круг общения ребенка.

Родители могут: взять мысленную паузу и ответить себе на вопрос, что в данной ситуации тревожит их больше всего (демонстрация «неуважения» со стороны ребенка, ощущение потери контакта, сам гаджет как предмет, вызывающий раздражение, или что-то еще); спокойно сказать ребенку о своих негативных эмоциях и попросить соблюдать правила вежливого общения (смотреть на собеседника, внимательно его слушать); проанализировать собственные отношения с гаджетами, ведь родители являются примером для детей.

7. Вы обнаружили, что ваш подросток взял деньги без разрешения. Как поступите?
- А) Перестану с ним разговаривать. Думаю, сам догадается, в чем проблема.
- Б) Отругаю, чтобы впредь неповадно было брать чужое.
- В) Сообщу, что обнаружил пропажу, и постараюсь выяснить причину.

Эмоции являются движущей силой конфликта, однако могут помешать его эффективному разрешению. Существует прием, который позволяет говорить о своем состоянии и намерениях, при этом не задевая и не обвиняя собеседника. Он называется «Я-высказывание» и состоит из трех шагов:

1. Говорим о своих чувствах: «Я чувствую...».
2. Описываем конкретное поведение, которое вызвало эти эмоции.
3. Проговариваем, чего хотим: «И я бы хотел...», «Когда ты делаешь...».

Например: «Я очень расстроился и даже растерялся, когда понял, что ты взял у меня из кошелька 20 рублей без разрешения. Я очень хочу понять, что заставило тебя так поступить?».

Эта формула позволяет: подростку — связать его поведение с вашей эмоциональной реакцией; вам — проговорить свои негативные эмоции и тем самым снизить их накал; всем участникам — уйти от оценивания личности («Не ты плохой, а твой поступок неправильный»), так как оно в ответ вызывает протест, а не желание исправить ситуацию; сфокусироваться на конкретном поступке и мотивировать на исправление последствий.

Ситуация, когда ребенок берет у родителей деньги без спроса, всегда очень неоднозначна. Но не стоит сразу навешивать на подростка ярлык («Ты вор!»). Такое поведение может быть симптомом его личного неблагополучия (например, одиночества или отчаяния, когда кража — всего лишь способ привлечь внимание родителей, а деньги — ресурс для восстановления внутренней стабильности) или косвенным

признаком зависимости (деньги нужны на компьютерные игры, алкоголь, сигареты). Это может быть также связано с травлей со стороны других подростков, и тогда ребенку нужна ваша защита, а не наказание.

Родители могут: взять себя в руки и справиться с эмоциями (если есть уверенность, что это поможет, то обсудить ситуацию с человеком, который в нее не вовлечен); спокойно поговорить с ребенком, воздерживаясь от обвинений и агрессивных высказываний; сказать, что ситуация стала явной; прояснить, зачем подросток взял деньги и на что собирается их потратить (или уже потратил); попросить вернуть взятые средства; если они потрачены, то обсудить способы возврата (вычесть из карманных денег, подработать на каникулах и др.); рассказать о своих чувствах по поводу этой ситуации и предложить вместе обсудить, как сделать так, чтобы подобное больше не повторилось.

8. Ребенок в очередной раз потерял ключи от дома. Ваша реакция?
- А) Поищу запасные ключи. Что поделать? Детям и подросткам свойственна беспечность.
 - Б) Отругаю. Бросать где-то ключи от дома — как минимум небезопасно.
 - В) Постараюсь выяснить, где ребенок мог потерять ключи. Куплю фиксатор для ключей в рюкзак.

Иногда конфликт разворачивается из-за того, что одному из оппонентов требуется сбросить излишки эмоционального напряжения, а второму приходится защищать свою эмоциональную безопасность. Если стороны не равны (взрослый/ребенок), то разрешить эту ситуацию с положительным итогом и без ущерба взаимоотношениям практически невозможно.

Дети и подростки часто что-то теряют: сменную обувь, шапки и перчатки, учебники, ключи и даже музыкальные инструменты. В числе причин — недостаточно сформированные процессы внимания (а отсюда забывчивость и рассеянность), а также недостаточное понимание того, как связана

потеря вещи с последующими материальными затратами и безопасностью.

Родители могут: постоянно напоминать ребенку о правилах личной и семейной безопасности; обсудить с ребенком, где допустимо оставлять вещи без присмотра; дать рекомендации, как лучше хранить ценные вещи.

9. Вы купили и подарили ребенку дорогую брендовую вещь, но вместо благодарности слышите грубый ответ, что он не будет ее носить. Ваша реакция?
 - А) Не хочет носить — не надо, настаивать не буду. Передарю кому-нибудь другому или сдам обратно в магазин.
 - Б) Заставлю носить. Вещь дорогая и качественная, еще спасибо скажет.
 - В) Спрошу, почему не нравится. Предложу вместе посмотреть вещи в Интернете, пусть покажет, что ему по душе.

К причинам конфронтации относятся различия в ценностях (представлениях людей о том, что хорошо, а что плохо), восприятии (разное видение одного и того же, споры из-за вкуса и цвета) и интересах. Для конструктивного разрешения любого конфликта важно не подчеркивать различия, а находить точки соприкосновения.

Одежда, особенно для подростка, — это не только демонстрация статуса. Через одежду подростки стремятся подчеркнуть свою индивидуальность. Подростку очень сложно подобрать одежду, так как он находится в постоянном поиске себя и своего места в мире.

Родители могут: помнить о том, что подростковый возраст — время построения подрастающим человеком собственных внутренних и внешних границ, а это влечет за собой постоянные внутренние и внешние конфликты (иногда подросток может даже чужое мнение или неподходящий подарок воспринять как нарушение границ и болезненно отреагировать на это); с терпением относиться к резким и не всегда оправданным реакциям подростка, однако не оставлять без

внимания грубые высказывания и давать корректную обратную связь о их недопустимости; использовать ситуацию для того, чтобы больше узнать о своем ребенке, о том, что с ним происходит, что ему нравится.

Оценка результатов тестирования

Родителям предлагается подсчитать полученные баллы.

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Б	2	2	2	2	2	2	2	2	2
В	3	3	3	3	3	3	3	3	3

● 0—9 баллов. Согласно вашим ответам в конфликте вы чаще всего прибегаете к стратегии *избегания*. Такая линия поведения может быть связана с разными причинами: страхом обидеть ребенка и потерять его любовь, желанием избежать любого негатива в отношениях, отсутствием сил на конфликты в семье. Однако конфликты являются неотъемлемой частью человеческих отношений и вам вряд ли удастся всегда их избегать.

Важно ценить и сохранять теплые отношения, но избегание конфликта и передача всей ответственности подростку или другим людям не поможет разрешить ситуацию. Если родитель «не замечает» проступок подростка, то это может быть расценено как негласное разрешение или даже одобрение такого поведения. Иногда недопустимое поведение ребенка — это своеобразный крик о помощи. Возможно, ребенку необходимы ваша защита, поддержка, участие или просто совет. Если родитель решил проигнорировать этот сигнал, то в дальнейшем проблема может усугубиться.

Постоянный уход от конфликта — деструктивная стратегия, формирующая у ребенка чувство вседозволенности,

отсутствие границ и правил и при этом парадоксальным образом способствующая возникновению чувства небезопасности, отсутствия поддержки, ненужности и неважности для родителя. Родителям не стоит лишать себя и своего ребенка важного опыта выстраивания и отстаивания своих границ. Необходимо проявлять инициативу, предлагать разговор, обсуждать то, что кажется важным.

● 10—19 баллов. Согласно вашим ответам преобладающая стратегия вашего поведения в конфликте — **конкуренция**. Такая стратегия чаще всего связана с желанием победить в любой ситуации и добиться своего, даже если это испортит взаимоотношения. Чтобы настоять на своем, родителю приходится быть директивным, авторитарным, а подчас и агрессивным. Это может вызвать у ребенка ответную злость и обиду. Сильное давление родителей порождает у подростка либо не менее активное протестное поведение, либо неуверенность в себе. Такие максимально простые меры, как запрет и запугивание, редко приводят к положительному результату, поскольку на пути ребенка продолжают возникать все новые и новые соблазны. Запреты без объяснения не работают. Резкие реакции и последующие принятые меры могут спровоцировать нежелание в дальнейшем обсуждать какие-либо сложности, а тем более просить совета и признаваться в неуспешности.

Если же сопротивление будет сломлено и подросток начнет всегда и во всем предварительно просить у родителей разрешения, это, скорее, будет означать, что он потерял веру в себя, отказывается от ответственности за собственную жизнь и, в итоге, так и не научится быть самостоятельным. Возможно, родителям есть смысл научиться сбрасывать эмоциональные обороты и выстраивать диалог на равных.

● 20—27 баллов. Согласно вашим ответам при разрешении конфликтов вы предпочитаете искать **компромисс**. Он позволяет максимально удовлетворить интересы всех сторон и сохранить теплые взаимоотношения. Конструктивное разрешение конфликта включает: прояснение ситуации

и причин ее возникновения, определение наиболее острых точек, совместное обсуждение плана действий (не «Я все решу» или «Я точно знаю, как надо», а «Давай вместе подумаем, что делать и как найти выход»). Умение осознавать собственные эмоции и потребности и в то же время признавать право ребенка на иную точку зрения, принимать его чувства и желания позволяет найти точки соприкосновения и разрешить почти любую конфликтную ситуацию.

Самые частые ошибки родителей при урегулировании конфликтов:

- запаздывание в принятии необходимых мер (например, по прошествии времени отказать подростку в прогулках с друзьями или походе на концерт, потому что в прошлом месяце это закончилось употреблением спиртных напитков);
- попытка урегулировать конфликт без выяснения его истинных причин (например, обзвонить ребят из предполагаемой компании ребенка и потребовать никогда больше не общаться с вашим ребенком);
- использование только карательных мер без прояснения ситуации и обсуждения правил;
- шаблонное применение схем урегулирования конфликта (одинаковые меры, принятые в разных ситуациях).

Что может помочь родителю сохранить способность трезво мыслить в ситуации конфликта с подростком:

- разные способы снижения собственного эмоционального напряжения (проговорить эмоцию, поменять положение тела, сделать паузу и выйти из помещения на несколько минут);
- понимание таких особенностей подросткового возраста, как стремление противопоставить себя родителям, неумение прогнозировать ситуацию, повышенная эмоциональность;
- восприятие любой острой ситуации как возможности научить своего ребенка чему-то новому.

■ ЗАДАНИЕ «КАК РОДИТЕЛЯМ ПРЕДУПРЕДИТЬ КОНФЛИКТЫ С ПОДРОСТКОМ»

Педагог предлагает родителям обсудить и выработать правила поведения, которые помогут им избежать конфликтов с подростками (работа проводится в микрогруппах, затем участники представляют результаты групповой работы). Педагог обобщает сказанное родителями и предлагает следующие правила.

ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ

- 1. Дайте ребенку свободу.** Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, удержать его возле себя все равно не удастся, а непослушание — это всего лишь стремление выйти из-под вашей опеки.
- 2. Не читайте ребенку нотаций.** Взрослеющих детей, как правило, «бесят» нудные поучительные нотации родителей. У разных поколений разные ценности и интересы. Нужно это принять и быть мудрее и терпимее. В этом и заключается родительская мудрость.
- 3. Идите на компромисс.** Еще никому ничего не удавалось доказать с помощью скандала. В нем не бывает победителей. Когда родители и дети охвачены отрицательными, негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
- 4. Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Для того чтобы прекратить скандал, нужно, чтобы кто-то замолчал.
- 5. Ни один конфликт не должен происходить в присутствии третьих лиц.** Даже простое замечание в присутствии посторонних, особенно друзей, сверстников или одноклассников ребенка, очень его ранит.
- 6. Не обижайте ребенка.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний. Помните: умению выходить из любой ситуации ребенок учится прежде всего у родителей.
- 7. Будьте тверды и последовательны в своих требованиях.** Почувствовав слабость с вашей стороны, ребенок всегда будет этим пользоваться.

8. Стремитесь к партнерству в отношениях с подростком.

Именно такая стратегия взаимодействия старшего и младшего поколений является оптимальной. Пусть подросток наравне с взрослыми участвует в принятии семейных решений. Совместные переживания, надежды, мечты — все это объединяет и укрепляет семью.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Рефлексивная мишень».

На листе бумаги формата А3 рисуется мишень, которая делится на четыре сектора. В каждом секторе записываются параметры — вопросы рефлексии прошедшего занятия.

Например: 1-й сектор — оценка содержания; 2-й сектор — оценка формы, методов взаимодействия; 3-й сектор — оценка деятельности педагога; 4-й сектор — оценка собственной деятельности. Каждый родитель маркером четыре раза (по одному в каждый сектор) «стреляет» в мишень, делая метку (точку, плюс и т. д.). Метка соответствует его оценке результатов занятия. Если он очень низко оценивает результаты, то ставит метку в «молоко» (в поле «0» на мишени); если средне — то в поле «5»; если очень высоко — то в поле «яблочко» (в поле «10»). После того как каждый родитель «выстрелил» (поставил четыре метки) в рефлексивную мишень, она вывешивается на всеобщее обозрение и педагог проводит краткий анализ полученных результатов.

ОПАСНОСТИ И РИСКИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



Подростковый возраст — сложный этап в жизни и для ребенка, и для его родителей. Именно в этот период влияние среды, ближайшего окружения имеет огромную силу.

Поведение подростка — внешнее проявление процесса становления его характера. Серьезные нарушения поведения, как правило, связаны с отклонениями в этом процессе.

Отклоняющееся (девиантное) поведение подростков — это поведение, нарушающее социальные нормы общества. Оно выражается в поступках, отступающих от установленных общепринятых норм, правил, обычаяев, традиций. Это устойчивое поведение личности, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией.

Выделяют следующие основные *формы отклоняющегося поведения*: антисоциальное, асоциальное (аморальное), ауто-деструктивное (саморазрушительное) [16].

Антисоциальное поведение — это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих. В подростковом возрасте наиболее распространены такие формы антисоциального поведения, как хулиганство, кражи, вандализм, физическое насилие, торговля наркотиками.

Асоциальное поведение — это уклонение от выполнения морально-нравственных норм, принятых в обществе. В подростковом возрасте характерны уходы из дома, бродяжничество, отказ от обучения, агрессивное поведение, сквернословие.

Аутодеструктивное поведение — это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности. У подростков эта форма поведения выражается в употреблении наркотиков и алкоголя, самопорезах, игровой и компьютерной зависимости, пищевых злоупотреблениях и отказах от пищи. Возможны суицидальное поведение и самоубийства.

Выделение отдельных форм отклоняющегося поведения условно, поскольку в реальной жизни описанные формы, как правило, сочетаются в зависимости от совокупности индивидуальных и социальных предпосылок личностного развития.

Девиантные действия для подростков выступают:

- средством достижения значимой цели;
- способом психологической разрядки, снятия эмоционального напряжения;
- способом замещения блокированной потребности и преключения деятельности;
- самоцелью, удовлетворяющей потребность в самореализации и самоутверждении.

Именно в подростковом возрасте наблюдаются первые проявления отклоняющегося поведения, которые объясняются относительно низким уровнем интеллектуального развития, незавершенностью процесса формирования личности, отрицательным влиянием семьи, ближайшего окружения, зависимостью подростка от требований группы и принятых в ней ценностных ориентаций.

Отклоняющееся поведение является результатом неблагоприятного социального развития, нарушения процесса социализации.

К семьям, которые создают условия «повышенного риска» для отклоняющегося поведения подростка, относятся:

- конфликтные семьи, в которых существует напряженность взаимоотношений между родителями, отсутствует взаимопонимание и имеются выраженные расхождения во взглядах, установках, мир и согласие держатся на

временных компромиссах, а в трудную минуту противоречия вспыхивают с новой остротой;

- «асоциальные семьи», в которых преобладают антиобщественные тенденции, паразитический образ жизни, члены семьи вступают в противоречие с законом;
- формальные семьи, в которых отсутствуют общность потребностей, жизненных целей, взаимное уважение между членами семьи; семейные обязанности выполняются формально (часто родители находятся на грани расторжения брака, но не расторгают его из материальных и жилищно-бытовых соображений);
- «алкогольные семьи», в которых основные интересы членов семьи определяются употреблением спиртных напитков;
- семьи, в которых у одного из родителей имеется психическая патология и где не создаются условия для полноценного развития личности подростка.

К *факторам*, вызывающим, усиливающим, поддерживающим или провоцирующим девиантное поведение несовершеннолетних, относятся:

- нарушенные внутрисемейные отношения (недостаточность эмоционального тепла в отношениях между родителями и детьми; конфликтные отношения между взрослыми в семье; враждебное отношение к ребенку, включая физическое насилие над ним; дефицит общения и др.);
- искажение нравственной атмосферы в семье (алкоголизм родителей или других родственников, их аморальное поведение; эмоциональные и психические расстройства родителей и пр.);
- дисфункциональные стили воспитания в семье (излишняя суровость родителей по отношению к детям; чрезмерное использование запретов и наказаний, унижающих детей, оскорбляющих их человеческое достоинство, либо попустительство, в результате которого у детей формируется стойкая неприязнь к родителям, происходит выход детей из-под их контроля и др.);

- неблагоприятные события в жизни (утрата в детстве отношений любви и привязанности; отобрание из семьи, создающее значительную угрозу; переживание сильного страха, развод, финансовый кризис, переезд, смерть либо серьезное заболевание члена семьи и пр.).

У некоторых подростков могут проявляться следующие особенности характера.

Обостренная осторожность. Непредсказуемость и хаотичность реальной жизни заставляют детей все время быть начеку. Обостренная осторожность оборачивается постоянным нервным напряжением, при котором в организме в огромном количестве вырабатываются гормоны стресса, даже когда человек находится в покое. Эти гормоны могут стать причиной физического истощения организма. Подросток бессознательно ищет способ разрядить стрессовое напряжение, в том числе путем девиантного поведения.

Обостренное чувство ответственности в сочетании с чувством беспомощности и вины. Дети начинают принимать все на свой счет. Они приходят к убеждению, что с ними обращаются так, как они того заслуживают. Часто они испытывают чувства вины и стыда, считая себя ответственными за все плохое, происходящее в их семье, и бессознательно ищут способ избавиться от этих чувств хотя бы на время.

Чувство недоверия. Если родители или другие значимые взрослые отстраняются от ребенка, то он может прийти к мысли, что им нельзя доверять. Когда ему велят «замолчать», «прекратить плакать» и тому подобное, между ним и окружающим миром вырастает стена. За этой стеной подросток чувствует себя никому не нужным и ищет любой способ убежать от чувства одиночества.

Утаивание своих чувств. Семьи, в которых опасно проявлять свои чувства, не принято говорить о своих переживаниях или в которых с презрением относятся к выражению чувств, дети учатся прятать, подавлять, отрицать их. Постоянное подавление своих чувств приводит к неудовлетворенности, сниженному настроению. Подростку хочется быть

веселым, раскованным, беззаботным. Он ищет легкий способ быстро улучшить настроение. Часто сверстники, нашедшие такой способ в разных формах отклоняющегося поведения, сообщают о своем «успешном» способе и вовлекают подростка в ряды потребителей психоактивных веществ.

Игнорирование своих потребностей. Родители, имеющие проблемы в сфере построения отношений, не способны удовлетворить основные эмоциональные потребности собственных детей. Поэтому у детей может появиться чувство вины за то, что они в чем-то нуждаются, и они начнут делать вид, будто это совсем не так. Устав от постоянных разочарований, дети перестают что-либо просить, хотеть, нуждаться в чем-либо. На смену приходят апатия и скука, от которых подросток пытается убежать с помощью отклоняющегося поведения.

Низкая самооценка. В мире, где все время обманывают, а потребности умаляют или не замечают, детям трудно кому-либо довериться, осознать происходящее и поверить в себя. В результате у них появляется чувство собственной неполноценности. Им нелегко поверить, что у них есть полное право на то, чтобы к ним хорошо относились, право быть счастливыми. Подросток ищет способ почувствовать себя счастливым, порой с помощью отклоняющегося поведения.

Пассивность и депрессивные состояния. Подростка из неблагополучной семьи часто одолевают негативные мысли: «Я ничтожен», «Я сам виноват во всех несчастьях», «Я ни на что не способен». Эти мысли могут приводить к аддиктивному, аутоагрессивному и суицидальному поведению. Такой подросток бессознательно находит способ разрушения себя через различные формы отклоняющегося поведения.

Итак, подросткам из неблагополучных семей присущи общие характерные черты:

- они приходят к убеждению, будто оставаться самими собой, быть искренними опасно;
- не ценят и не уважают себя и нередко испытывают чувства страха и неуверенности в себе;

- не веря в собственные силы, начинают искать кого-то, кто мог бы за них решить их проблемы, или же пытаются подчинить себе других;
- могут научиться извлекать выгоды из царящей в доме атмосферы хаоса, из семейных драм и кризисов;
- подвергнувшись в детстве мучениям, они сами могут впоследствии мучить себя и/или других людей;
- у них налицо весь спектр отрицательных эмоций: страх, стыд, сознание своей ненужности, гнев, раздражение, недоверие к окружающим, ощущение собственной беспомощности, чувство одиночества; при этом они не знают, что с этими чувствами делать.

Каждая из этих черт может привести к девиантному поведению в подростковом возрасте.

Каковы причины нарушений поведения несовершеннолетних?

В психолого-педагогической литературе наиболее часто указываются следующие *причины*:

- борьба за внимание, т. е. недостаток внимания к ребенку со стороны родителей подталкивает его к поиску нового способа получения внимания — непослушанию;
- борьба против чрезмерной родительской опеки (общение в форме замечаний, указаний, наставлений) побуждает ребенка к упрямству, нарушениям поведения;
- желание отомстить (особенно за несправедливое обвинение, резкое замечание) подталкивает ребенка к совершению ненормативного поступка;
- потеря веры в собственный успех, ярлык «трудного», наложенный взрослыми, формирует заниженную самооценку, вынуждает соответствовать заданному извне эталону.

В связи с этим эффективным механизмом профилактики девиантного поведения несовершеннолетних является устранение неблагополучия (нарушений) в семейной системе.

Особая роль в контексте профилактики девиаций отводится семейному общению. Именно в коммуникативной плоскости заложен большой воспитательный потенциал,

который может оказать влияние на изменение характера внутрисемейных отношений, стиля взаимодействия в семье, предупреждение отклонений в поведении детей.

Сегодня в сфере семейного общения есть много недочетов:

- сокращение времени общения родителей и детей;
- односторонность общения (акцент на бытовых и материальных вопросах, исключение вопросов нравственного воспитания, ценностного поведения);
- ограничение круга общения прямым контактом ребенок — родитель (чаще всего мать), вместо ребенок — родительская пара;
- сведение общения к целенаправленному воспитательному воздействию (общение-поучение, общение-подавление, общение-резонерство и пр.);
- избирательное общение (между одними членами семьи — отчуждение, между другими — яркие эмоциональные отношения);
- недостаток эмоциональной близости;
- неравномерное общение (периоды активного общения родителя и ребенка сменяются периодами молчания) и др.

В последнее время повсеместно отмечается замена живого семейного общения дистанционным, которое не может в полной мере восполнить прямой диалог между родителями и детьми. В результате создается видимость семейного общения, воспитательный эффект которого нивелируется активным групповым общением подростков, как правило, ситуативным, поверхностным, малоинформационным.

Нарушение общения между родителями и детьми выталкивает ребенка в другой круг общения — круг улицы, стихийных группировок девиантной направленности. Нарушения семейного общения могут привести к уходу ребенка из дома и даже разрыву семейных отношений по достижении его самостоятельности. Родители должны помнить, что оптимальное семейное общение является залогом психического благополучия ребенка, конструктивных семейных отношений в его будущей семейной жизни.

Таким образом, семья, которая чаще всего является первоисточником возникновения отклонений в поведении детей, может стать сдерживающим фактором формирования девиантного поведения подростка. Деятельность родителей должна быть направлена на создание доверительных отношений с детьми, основанных на взаимном уважении, заботе, чувстве любви и формировании устойчивых духовных связей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДРОСТКАМИ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (Семинар-практикум)

Цель: оказание помощи родителям в профилактике употребления подростками психоактивных веществ.

Задачи:

- способствовать пониманию родителями важности профилактики аддиктивного поведения подростков;
- осознать ответственность за формирование у подростков способности противостоять отрицательному влиянию социального окружения;
- дать рекомендации родителям по профилактике употребления психоактивных веществ подростками.

Ход занятия

По данным Всемирной организации здравоохранения, из-за употребления наркотиков ежегодно умирают около 450 тысяч человек [61]. По самым приблизительным оценкам специалистов, от 3 до 4 % жителей планеты употребляют наркотики. Около 275 млн человек употребляли наркотики хотя бы один раз. Число людей, употребляющих наркотики, за последние 10 лет возросло на 22 %. Прогноз на основе демографических изменений предполагает, что к 2030 г. число людей, употребляющих наркотики, во всем мире увеличится

еще на 11 % (по подсчетам экспертов, каждый пациент с наркоманией в течение своей жизни вовлекает в употребление наркотических средств от 5 до 17 человек).

Подростки и молодежь составляют возрастную группу риска. Проблема употребления подростками психоактивных веществ (ПАВ) остается одной из наиболее актуальных медико-социальных проблем как в нашей стране, так и за рубежом. Согласно статистическим данным по состоянию на 2022 г. число пациентов с диагнозом «наркомания», состоящих под наблюдением в организациях здравоохранения, составило 8,8 тыс. человек [52]. Однако данные медицинской статистики свидетельствуют о том, что реальное число больных наркоманией в Республике Беларусь составляет около 70 тыс. человек. Современные наркотические средства способны сформировать наркотическую зависимость буквально за несколько приемов. Медико-социальные последствия употребления ПАВ заключаются в ранней и высокой смертности среди зависимых, увеличении числа суицидальных попыток, числа дорожно-транспортных происшествий и др.

Педагог предлагает родителям ответить на вопросы:

- Что такое психоактивные вещества?
- Что можно отнести к психоактивным веществам?

Психоактивными называются вещества растительного и химического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, изменяющие его сознание.

К психоактивным веществам относятся:

- наркотики, наркотические вещества;
- алкоголь;
- некоторые лекарственные средства;
- токсические вещества (в том числе клей, бензин, газ и др.);
- психостимуляторы (в том числе кофе, чай, табак).

Употребление ПАВ — сложное и противоречивое явление. С одной стороны, употребление отдельных ПАВ поощряется рекламой в коммерческих целях, с другой — приводит

к возникновению зависимости, утрате психического и физического здоровья, сердечно-сосудистым и другим заболеваниям, преждевременной смерти, а также является причиной несчастных случаев и преступлений.

Что же является основными *причинами* употребления ПАВ подростками?

- **Любопытство:** жажда испытать новые ощущения («все в жизни надо попробовать»), проверить себя в новой ситуации. Подростки пробуют употреблять ПАВ в первую очередь с познавательной целью, чтобы испытать их действие на себе.

- **Подражание:** желание походить на друзей, знакомых, соответствовать своему кругу общения.

- **Желание получить удовольствие** («словить кайф»): использование эйфоризирующих веществ, сознательное увеличение дозы с целью сохранить эйфорию, применение дополнительных средств для получения эйфории.

- **Влияние окружения:** старшего по возрасту или значимого для подростка человека. Подросток хочет быть причастным к группе «избранных», имеющих собственный жаргон, особый стиль жизни, определенные манеры поведения.

- **Облегчение психического состояния.** Человек стремится снять напряжение, расслабиться после перенесенной неприятности.

- **Протест.** Например, подросток может протестовать против навязываемых ему требований и запретов со стороны семьи и школы.

- **Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей,** в результате — поиск развлечений, эксперименты от скуки.

Таким образом, наиболее частой причиной приобщения подростков к наркотикам является желание походить на своих друзей, знакомых, стремление быть, как все, соответствовать группе сверстников, не быть «белой вороной». Спустя какое-то время начинают работать механизмы не только группового подражания, но и давления.

К *особенностям* подросткового периода, которые являются факторами риска в формировании аддикций, также относят:

- повышенный эгоцентризм;
- тягу к сопротивлению, упрямству, борьбе против воспитательных авторитетов;
- амбивалентность и парадоксальность психической жизни (проявляется в неожиданной смене веселости — унынием, уверенности в себе — застенчивостью и трусостью, эгоизма — альтруизмом, чувствительности — апатией, общительности — замкнутостью, любознательности — умственным равнодушием, радикализма — консерватизмом и т. д.);
- стремление к неизвестному, рискованному;
- обостренную страсть к взрослению;
- стремление к независимости и отрыву от семьи;
- незрелость нравственных убеждений;
- болезненное реагирование на пубертатные изменения, неспособность принять свою формирующуюся сексуальность;
- склонность преувеличивать степень сложности проблем;
- негативную или несформированную Я-концепцию;
- поведенческие реакции: эмансипации, группирования, увлечения и др.

Среди факторов риска, инициирующих начало потребления подростками ПАВ, — нарушенные отношения с родителями. Чрезмерная занятость родителей на работе, нехватка времени, уделяемого детям, погружение в свои проблемы и невнимание к проблемам детей, недостаток чуткости, отсутствие повседневного контроля часто приводят к тому, что подросток ощущает себя одиноким и даже беззащитным. Отсутствие поддержки и одобрения ведет к формированию у ребенка таких черт личности, как незащищенность, недостаток ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов

обретения уверенности в себе, снятия стресса путем употребления ПАВ.

Употребление наркотических и психотропных веществ оказывает негативное влияние на организм человека. Поражаются все органы и системы, но каждое вещество может вызывать специфические изменения. Препараты опийного ряда (морфин, кодеин, героин) блокируют болевой центр головного мозга, подавляют кашель, но вызывают затруднение дыхания, поэтому отравление или смерть наступает от паралича дыхания. Эти вещества уменьшают двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, понижают обмен веществ. Кокаин оказывает возбуждающее действие на нервную систему, которое быстро сменяется повышенной раздражительностью и подавленностью, вызывает инфаркт миокарда, воспаление легких, кровоизлияние в мозг, судороги. Амфетамин за счет нарушения кровообращения приводит к расстройствам памяти, речи, нарушениям движения, слепоте. Героин вызывает потерю рефлексов, расстройство чувствительности и сокращение мышц, поражение легких. Резкое ослабление работы иммунной системы происходит при приеме опия и гашиша. Любое наркотическое вещество может вызвать острый психоз, во время которого человек опасен для себя и для окружающих, вероятны агрессия и аутоагgression, несчастные случаи.

Болезнь лучше предупредить, нежели лечить, поэтому актуальной является задача раннего выявления употребления подростками психоактивных веществ на начальной стадии заболевания.

Существует ряд признаков, по которым можно определить, употребляет ли подросток психоактивные вещества.

Общие признаки:

- прогулы занятий в школе по непонятным причинам;
- наличие значительных сумм денег из неизвестного источника;
- частая, непредсказуемая, резкая смена настроения;

- неопрятный внешний вид;
- исходящий от одежды запах ацетона, растворителя, уксуса или др.;
- появление новых «друзей»;
- проведение большого количества времени в асоциальных компаниях;
- потеря интереса к школьным делам, спортивным и вне-классным занятиям;
- появление новой тематики в рисунках, которые дети часто рисуют в тетрадях, книгах (изображение паутины, черепов и др., в основном в черно-белых тонах);
- интерес к медикаментам и содержанию домашней аптечки; частые обманы, изворотливость, лживость.

Очевидные признаки:

- наличие неизвестных порошков, таблеток, растворов, смолы, травы, пачек лекарств снотворного или успокаивающего действия, папирос в пачках из-под сигарет и др., в особенности, когда эти вещи скрываются;
- маленькие закопченные ложечки, капсулы, пузырьки, пластиковые бутылочки, трубочки, жестяные банки, марки (мелкие кусочки бумаги с рисунками размером с почтовую марку);
- наличие шприца, игл, флаконов, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей и др.;
- следы от уколов, порезы;
- синяки и нарывы в местах скопления вен;
- специфический сленг, употребляемый подростками.

Физиологические признаки:

- бледность кожи;
- сильно расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная, несвязная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;

- плохая координация движений (пошатывания или спотыкания);
 - коричневый налет на языке, отечность.
- Поведенческие признаки:*
- избегание общения с родителями;
 - постоянные просьбы или требования дать денег;
 - поиск и просмотр интернет-сайтов, форумов, содержащих информацию по вариантам потребления, продажи наркотических средств и психотропных веществ;
 - частые телефонные звонки и разговоры по телефону жаргонными терминами;
 - частые уходы из дома;
 - пропажа денег, ценностей, одежды и т. д.;
 - бессонница и беспричинное возбуждение либо вялость и многочасовой сон.

■ ЗАДАНИЕ «ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ»

Педагог предлагает родителям проанализировать проблемные ситуации и представить варианты их разрешения.

Ситуация 1. Вы возвращаетесь домой после работы. Ваш ребенок сидит в своей комнате с одноклассниками, и оттуда пахнет сигаретным дымом. Ваши действия?

Ситуация 2. Наводя порядок в комнате своего ребенка, вы обнаружили маленькие бумажные пакетики с каким-то порошком. Вы решили поговорить с ребенком об этом. Как вы будете это делать?

Ситуация 3. Ребенок вернулся домой, от него пахнет спиртным и состояние его какое-то необычное. Когда вы говорите ему об этом, он отрицает, что употреблял спиртное. Ваши действия?

Что же делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет ПАВ?

- Независимо от ситуации ведите себя достойно, не поддавайтесь панике, не устраивайте истерику.

- Сохраняйте доверие (если ребенок признался, значит, он вам доверяет и ищет поддержку).
- Ограничьте финансовую поддержку ребенка.
- Никогда не поддавайтесь на шантаж («Если ты не дашь мне денег и я не отдаю долги, то меня убьют», «Если вы не дадите мне денег, то я покончу с собой»). На все «если..., то...» может следовать один спокойный ответ: «Нет».
- Не читайте морали (бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект).
- Обратитесь за помощью к специалисту-наркологу и пройдите курс лечения.
- Если ребенок не хочет идти к специалисту, то обратитесь за консультацией к наркологу сами; пускать ситуацию «на самотек» — значит заведомо смириться с потерей ребенка.
- Сохраняйте постоянную систему родительского контроля на всем протяжении лечения и еще как минимум год после его окончания.

Мозговой штурм «Профилактика употребления ПАВ». Педагог предлагает родителям подумать и ответить на вопрос:
— Как можно помочь ребенку не поддаться соблазну употребления ПАВ?

Далее проводится работа в микрогруппах.

Затем педагог подводит итоги мозгового штурма и озвучивает следующие эффективные *способы профилактики употребления ПАВ* подростками:

- организация свободного времени детей, привлечение их к занятиям спортом, творчеством (кружки, спортивные секции, туризм, семейные хобби);
- личный пример родителей (не курить, не употреблять спиртные напитки, постоянно демонстрировать свое негативное отношение к табакокурению, употреблению алкоголя и других психоактивных веществ);

- профилактические беседы о вреде ПАВ, формирование убеждения об опасности употребления алкоголя, сигарет, наркотиков и фатальной закономерности расплаты;
- использование негативного примера известных личностей, звезд кино, кумиров молодежи;
- поддержка ребенка в его интересах и начинаниях, уважение его взглядов;
- организация семейного досуга (совместное проведение свободного времени);
- контроль за учебой, поведением, изучение круга друзей ребенка;
- введение ограничений, контроль за карманными деньгами;
- формирование у ребенка умения говорить «нет», отказываться от предложения попробовать ПАВ.

Для того чтобы помочь ребенку избежать соблазна употребления ПАВ, родителям нужно приложить немало усилий. Но самое главное — любить своего ребенка, понимать его и быть готовым всегда прийти на помощь.

ПАМЯТКА «ПРАВИЛА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОДРОСТКОМ ПАВ»

- 1. Общайтесь друг с другом.** Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.
- 2. Выслушивайте друг друга.** Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:
 - быть внимательным к ребенку;
 - выслушивать его точку зрения;
 - уделять внимание взглядам и чувствам ребенка;
 - не настаивать на том, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает учебных занятий. Тогда чем он занимается? Ведь те, кто употребляют наркотические вещества, и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте свою заинтересованность в том, что он вам рассказывает, например, спросите: «Что ты об этом думаешь?».

3. Ставьте себя на место ребенка. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно будет необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно то, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем.

4. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители вместе с ребенком занимаются спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивают совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым единственным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении их употребления.

5. Дружите с друзьями ребенка. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой они оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, своим обязанностям, школе и т. д. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому в этот период важно постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, т. е. привлечь их к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но и в первую очередь — своему ребенку.

- 6. Помните, что ваш ребенок уникален.** Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься полезными и важными делами.
- 7. Подавайте пример.** Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него дает повод детям обвинить вас в неискренности, «двойной морали». Помните, что употребление вами так называемых разрешенных психоактивных веществ открывает дверь детям и для запрещенных. Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. **Будьте примером для своих детей во всем — и тогда вам не придется их спасать!**

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Светофор».

Педагог раздает родителям листы бумаги, на которых изображен светофор, бумажные круги красного, желтого и зеленого цветов и предлагает оценить результативность занятия:

— Если вам понравилось занятие и вы узнали много полезной информации, то прикрепите к светофору зеленый круг, если осталось много вопросов — желтый, если на занятии вы не узнали ничего нового — красный.

Затем проводится обсуждение.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРОСТКОВ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ. КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ОПАСНОСТЕЙ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

(Лекция)

Цель: оказание помощи родителям в организации безопасного поведения подростков в социальных сетях.

Задачи:

- познакомить с угрозами социальных сетей;
- дать рекомендации родителям по организации безопасного поведения подростков в сети Интернет и социальных сетях.

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Современные дети начинают учиться считать, писать и читать практически одновременно с работой за компьютером. Рано или поздно любой ребенок захочет зарегистрироваться в социальной сети. И от родителей зависит, станет он адекватным пользователем подобного ресурса или сетеманом, которого нужно будет спасать.

Польза социальных сетей для ребенка будет зависеть от его личности, которая в юном возрасте еще только формируется. Станет ли он использовать Интернет для общения с хорошими или плохими людьми, будет ли расширять свой кругозор в социально полезной области или заинтересуется запрещенными темами? До достижения совершеннолетия ответственность за поступки детей возлагается на их родителей или лиц, их замещающих.

В Интернете подростки играют, знакомятся, познают мир.

Плюсы пользования Интернетом — возможность общения, помочь в обучении, развитие внимания, воображения, возможность всегда оставаться в курсе происходящего. *Минусы* — Интернет отнимает много свободного времени, у детей возникает проблема социализации, отсутствие знаний о границах поведения. Также могут возникнуть болезни глаз, искривление позвоночника, головные боли, беспокойство,

депрессия. К тому же в виртуальном мире подростки не чувствуют опасности. Сделать их пребывание в Интернете безопасным, научить ориентироваться в киберпространстве — важная задача родителей.

Ребенка необходимо ознакомить с основными правилами безопасного поведения в социальных сетях, настроить вместе с ним параметры безопасности и конфиденциальности его учетной записи, защитить компьютеры и мобильные устройства современной антивирусной программой с родительским контролем и заблокировать сомнительные сайты (онлайн-магазины, казино, порно-сайты и др.).

Основные опасности, с которыми может столкнуться ребенок в социальных сетях:

1. Дети могут получить доступ к *неподходящей их возрасту информации*. К ней относятся: порнография, дезинформация, пропаганда ненависти, насилия, жестокости, экстремизма. Существуют сайты, предлагающие инструкцию по изготовлению взрывчатых веществ, продающие оружие, алкоголь, отравляющие вещества, наркотики.

2. На сайтах ребенок может *пострадать от кибербуллинга* — сетевой травли с оскорблением и угрозами. Это могут быть сетевые хулиганы или знакомые, которые специально провоцируют конфликт. (Попросите ребенка игнорировать сообщения от них и оставить оскорбительные письма в качестве доказательства, если нужно будет наказать адресантов.)

3. Дети могут выдать важную и *личную информацию*, заполняя анкеты и принимая участие в онлайн-конкурсах, и стать жертвой безответственных торговцев, интернет-преступников. Информация, размещенная детьми в социальных сетях, может быть найдена и использована кем угодно.

4. Дети нередко добавляют в друзья *подозрительных незнакомцев*. Это могут быть как безобидные фейковые (ненастоящие) странички одноклассников, так и аккаунты людей с недобрыми намерениями, например, с целью виртуального совращения детей. Дети могут стать жертвой *киберманьяков*,

похитителей, педофилов, которые ищут личной встречи с ребенком. (Расскажите ребенку, что встречаться с сетевыми «френдами» в реальной жизни недопустимо, что часто это не те люди, за которых они себя выдают. О подобных приглашениях лучше сразу сообщать родителям.)

5. В настоящее время в Интернете действуют *сообщества, направленные на распространение суицидальных идей среди детей*. Группы неизвестных, действующих через суицидальные группы «Синий кит», «Разбуди меня в 4:20», «f57», «Тихий дом», «50 дней до моего...» и другие, призывают детей к сведению счетов с жизнью. (В связи с опасными играми в сети Интернет родителям подростков стоит проверить, в каких группах дети находятся в социальных сетях, и обратить особое внимание на их поведение!)

6. Дети могут *потратить родительские деньги* в соцсетях. Как правило, юные пользователи подписываются на дорогостоящие сервисы из-за своей невнимательности и неосторожности или пользуются банковскими картами родителей, чтобы оплатить игры. (Не нужно сохранять на домашнем компьютере, доступном ребенку, логины и пароли от финансовых сервисов.)

7. В Интернете помимо социальных опасностей есть еще опасности технические. Дети могут получить *ссылки на опасные программы*, которые заражают компьютеры вирусами и могут привести к их поломке. Хакеры подбирают пароли к чужим страницам и «взламывают аккаунты»; мошенники создают фишинговые (поддельные) сайты и страницы для кражи чужих паролей, личных данных с целью хулиганства,勒索 (вымогательства) и др. (Нужно соблюдать все меры предосторожности: не открывать сообщения от неизвестных, не отвечать им, не переходить по указанным ссылкам.)

Несколько *советов* по защите детей от угроз социальных сетей:

- контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ, чтобы отфильтровать вредное содержание и узнать, какие сайты посещает ребенок;

- следите за тем, чтобы дети не указывали полные имена, свои контактные данные и данные друзей, не обсуждали информацию о благосостоянии семьи или личных проблемах при общении в Интернете. Следите за тем, какие фотографии публикуют ваши дети-подростки;
- расскажите детям об интернет-угрозах. Если им угрожают через Интернет, то они должны немедленно сообщить об этом вам, и вместе вы найдете выход из любой сложившейся ситуации;
- обсудите со своими детьми-подростками азартные игры в Интернете и риски, связанные с ними. Научите ребенка не делать в Интернете ничего, что требует оплаты, без вашего разрешения.

Полностью оградить ребенка от Интернета было бы неправильным. Запрещать ребенку регистрацию в социальных сетях — неразумно и несовременно.

Что нельзя размещать в социальных сетях

Размещая информацию на своей страничке в соцсетях (Instagram, ВКонтакте, Твиттер и др.) или комментируя чей-то пост, важно помнить о том, какую информацию, согласно законодательству Республики Беларусь, распространять запрещено, и не обидит ли ваша публикация или комментарий кого-нибудь.

Рассмотрим подробно некоторые случаи, когда за «неосторожную» публикацию человека могут привлечь к административной или уголовной ответственности.

1. Информация о частной жизни человека и его персональные данные.

Информацию о частной жизни и персональные данные физического лица можно распространять только с его письменного согласия. К такой информации, например, относятся сведения, составляющие личную и семейную тайну, тайну телефонных переговоров, почтовых и иных сообщений, касающиеся состояния его здоровья.

Обратите внимание! Незаконное распространение сведений о частной жизни, составляющих личную или семейную тайну другого лица, без его согласия может причинить вред правам, свободам и законным интересам этого лица. В данном случае для нарушителя предусмотрена уголовная ответственность (ст. 203, ч. 1 УК Республики Беларусь) в виде штрафа, или ареста, или ограничения свободы на срок до трех лет, или лишения свободы на срок до трех лет [54].

2. Клевета.

Клеветой являются заведомо ложные, порочащие другое лицо сведения.

Обратите внимание! Распространение клеветы влечет административную ответственность в виде штрафа в размере до 30 базовых величин.

За размещение в Интернете информации, содержащей клевету, предусмотрена уголовная ответственность (ст. 188 УК Республики Беларусь) в виде одной из таких мер наказания, как:

- штраф;
- арест;
- исправительные работы на срок до двух лет;
- ограничение свободы на срок до трех лет;
- лишение свободы на срок до трех лет.

3. Оскорбления.

Оскорблением может быть признано размещенное вами в соцсетях умышленное унижение чести и достоинства личности, выраженное в неприличной форме.

Обратите внимание! За оскорбление предусмотрена административная ответственность в виде штрафа в размере до 20 базовых величин.

В случае умышленного оскорбления в течение года после применения мер административной ответственности за оскорбление или клевету предусмотрена уголовная ответственность (ст. 188 УК Республики Беларусь) в виде одной из следующих мер:

- общественные работы;
- штраф;

- исправительные работы на срок до одного года;
- ограничение свободы на срок до двух лет.

4. Пропаганда насилия и жестокости.

Законодательство Республики Беларусь запрещает распространять, рекламировать, публично демонстрировать кино- и видеофильмы или иные произведения, пропагандирующие культ насилия и жестокости.

Обратите внимание! За распространение такой информации предусмотрена административная ответственность в виде штрафа в размере от 10 до 30 базовых величин с конфискацией указанных произведений (ст. 19.8 КоАП Республики Беларусь) [20].

5. Информация, которая может нанести вред здоровью и развитию детей.

Эта информация способна оказать негативное влияние на здоровье, физическое, нравственное и духовное развитие детей. К ней, в частности, относится информация, которая:

- вызывает желание употреблять алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво, наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества, табачные изделия;
- побуждает совершать преступления или иные общественно опасные деяния (проституция, попрошайничество, бродяжничество, участие в азартных играх и др.);
- положительно оценивает преступление или идеализирует преступников;
- отображает издевательства над людьми либо их унижения в связи с этническим происхождением, национальной, расовой, религиозной, языковой, половой принадлежностью, убеждениями или взглядами, социальным положением, заболеванием;
- поощряет привычки, противоречащие формированию здорового образа жизни;
- содержит порнографические материалы и (или) эротику;
- содержит нецензурные слова и выражения.

Обратите внимание! За распространение, рекламирование, трансляцию или демонстрацию заведомо несовер-

шеннолетнему порнографических материалов, печатных изданий, изображений, кино-, видеофильмов или сцен порнографического содержания, иных предметов порнографического характера, совершенное лицом, достигшим 18 лет, предусмотрена уголовная ответственность (ст. 343 УК Республики Беларусь) в виде лишения свободы на срок от двух до четырех лет.

Главное в безопасности ребенка, который проводит время в Интернете, — доверительные отношения с родителями.

Станьте друзьями для своих детей — старшими, мудрыми и опытными, с которыми хочется поговорить на любую тему с удовольствием. Чаще беседуйте с детьми, читайте вместе книги, смотрите фильмы, играйте в совместные игры, отдыхайте всей семьей.

Найдите для ребенка занятие по душе, предложите ему творческие и спортивные кружки, где он сможет дать выход накопившейся энергии. Только живое общение и увлекательные занятия отвлекут юного пользователя от полного погружения в виртуальную реальность.

Помните: вы — пример для ваших детей. Желая оградить ребенка от неправильного контента (информации) и сформировать верное восприятие мира, контролируйте свое поведение. Не играйте в жестокие компьютерные игры, «не пропадайте» в Интернете. Дети — отражение нас самих.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью техники «Плюс — минус — интересно» и заполнить таблицу из трех граф.

В графу «П» («Плюс») — нужно записать все, что понравилось на занятии, информацию и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению родителя, могут быть ему полезны в воспитании подростка.

В графу «М» («Минус») — следует записать все, что не понравилось, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информацию, которая, по мнению родителя, оказалась для него ненужной, бесполезной.

В графу «И» («Интересно») — родители вписывают все любопытные факты, о которых узнали на занятии, а также то, что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к педагогу.

ОСТОРОЖНО: СУИЦИД

(Семинар)

Цель: оказание помощи родителям в предупреждении суицидоопасных состояний подростка и профилактике аутоагрессивного поведения.

Задачи:

- способствовать пониманию родителями важности проблемы предотвращения аутоагрессивного поведения подростков;
- дать рекомендации родителям по оказанию помощи подросткам в кризисной ситуации.

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Самоубийство (суицид) — намеренное, осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки и завершенные суициды. Попытка самоубийства — это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой оказался человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают эмоциональными нарушениями, депрессией и смотрят в будущее без надежды.

Статистические данные показывают, что частота суицидальных действий среди молодежи довольно высока.

У 26,1 % подростков и молодых людей в возрасте 15—19 лет бывают суицидальные мысли, 18,5 % из них совершают суицидальные действия [17]. Из общего количества суицидов только в 10 % случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90 % суицидальное поведение подростка — это привлечение к себе внимания.

Педагог задает вопрос:

— Как вы думаете, какие причины толкают ребенка на самоубийство? (*Ответы родителей.*)

Причинами подросткового суицида часто становятся:

- недостаток внимания и любви родителей;
- отсутствие доброжелательного отношения, конфликт со значимыми взрослыми;
- резкое повышение общего ритма жизни;
- тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое заболевание и др.);
- нестабильная семейная обстановка (развод родителей, конфликты в семье);
- жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства);
- отвержение сверстниками, буллинг (в том числе кибербуллинг);
- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется, переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания);
- беспомощность (ощущение невозможности контролировать свою жизнь, все зависит не от тебя);
- неуверенность в завтрашнем дне;
- безнадежность (будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности);

- безответная влюбленность или разрыв романтических отношений, беременность;
 - подражание друзьям, кумирам, героям книг или фильмов.
- Выделяют следующие *мотивы* суицидального поведения у подростков:
- призыв: желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, получить помошь и поддержку, повлиять на других людей;
 - протест: реакция на конфликтную ситуацию, выражение протеста против происходящего, желание отомстить обидчику, наказать его, доказать свою правоту;
 - избегание: желание избежать невыносимой, психотравмирующей жизненной ситуации, отвлечься от мыслей о ней, уменьшить негативные эмоциональные переживания;
 - самонаказание: совершение суицида под влиянием интенсивных переживаний вины, стыда, чувства ненависти к себе, страха наказания, боязни позора, насмешек или унижения;
 - отказ: потеря смысла жизни.

Следует заметить, что количество суицидальных попыток у подростков многократно превышает количество осуществленных самоубийств. Это соотношение примерно 70:1 [45]. За каждым таким случаем стоят личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Более половины всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бес тактным поведением педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием. Изучение проблемы суицида среди подростков показывает, что в большинстве случаев они решались на самоубийство с целью обратить внимание окружающих и родителей на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездущия, цинизма и жестокости.

Упражнение «Лист бумаги». Педагог обращается к родителям:

— Возьмите лист бумаги. Представьте, что этот лист — душа вашего ребенка. Наверняка были случаи, когда вы не сдерживались и злобно ругали своего ребенка. Вспоминая обидные негативные слова, которые вы говорили в его адрес в порыве гнева, сгибайте или мните лист бумаги.

— А сейчас начинайте разгибать лист и с каждым отгибанием вспоминайте то хорошее, что вы говорили детям. — Что произошло с листом бумаги? (*Родители высказывают свои мнения.*)

Педагог делает вывод:

— Вы расправили листок, но на нем остались линии сгиба. Так же и в душе ребенка остаются травмы от непонимания и несправедливого отношения к нему.

Как правило, риску суицида подвержены подростки с определенными психологическими *особенностями*:

- эмоционально чувствительные, ранимые;
- настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
- негибкие в общении, у которых способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны;
- склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и формированию сверхзначимого отношения;
- пессимистичные, замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Почти каждый подросток, который всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Чаще всего самоубийства не совершаются внезапно, импульсивно, непредсказуемо. Они являются последней каплей в чаше страдания и постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, свыше 50 % тем или иным образом раскрывают свои стремления.

Иногда это едва уловимые намеки; чаще же угрозы являются легко узнаваемыми. Подростки ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако часто окружающие и семья не слушают их.

Что же в поведении подростка должно насторожить родителей? О возможности суицида говорит сочетание нескольких *признаков*:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- резкое снижение успеваемости, плохое поведение в школе, прогулы, нарушение дисциплины, проявление безразличия к учебе и оценкам;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которые сохраняются длительное время;
- пренебрежение внешним видом, неряшливость;
- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
- резкое изменение поведения (появление тяги к уединению, отдаление от близких людей и друзей, безразличное расставание с вещами или деньгами);
- склонность к риску, неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти;
- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить — попытка привлечь вни-

мание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

Вербальные признаки суицидального поведения следующие: «Ненавижу жизнь»; «Они пожалеют о том, что мне сделали»; «Не могу этого вынести»; «Я покончу с собой»; «Никому я не нужен»; «Это выше моих сил»; «Я больше никому не доставлю неприятности». Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к подростку, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помочь, консультацию у специалистов.

Не следует говорить ребенку: «Когда я был в твоем возрасте...»; «Что за чушь ты несешь!»; «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»; «Не говори глупостей. Поговорим о другом»; «Где уж мне тебя понять!»; «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»; «Не получается — значит, не старался!»; «Все дети, как дети, а ты...»; «Сам виноват... не жалуйся».

Обязательно скажите ему: «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»; «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»; «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»; «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

Упражнение «Красный карандаш». Педагог предлагает родителям разделиться на пары «родитель — ребенок».

— Сейчас вам представится возможность почувствовать, что ощущает подросток, когда вы не принимаете его,

негативно оцениваете, критикуете. Я раздам вам карточки, на которых будут написаны типичные высказывания подростков. Выбрав ту или иную карточку, произнесите написанную на ней фразу от лица подростка, обращаясь к родителю. В ответ тот должен отреагировать с позиции «красного карандаша» (разозлиться, накричать, раскритиковать). Затем участники меняются ролями.

Упражнение «Поддержка» (выполняется в парах сразу же после «Красного карандаша»). Упражнение выполняется аналогично предыдущему. Однако в ответ на высказывание «ребенка» «родитель» должен сказать то, что считает нужным, чтобы оказать ему поддержку.

Примеры высказываний подростков:

«Когда ты, наконец, поймешь, что я уже не маленький!»
«Я хочу, чтобы вы перестали звонить мне через каждые пять минут!»
«Я хочу побыть один. Не заходи ко мне в комнату!»
«Я ничего тебе не скажу».
«Мне надоело, что ты постоянно указываешь мне, с кем общаться».
«Я не хочу надевать то, что вы мне купили».
«Да отстаньте вы от меня!»
«Я сам решу, с кем мне общаться, а с кем — нет!»
«Этот Новый год я буду праздновать с друзьями!»
«Сегодня я хочу погулять до 24.00».
«Я буду сидеть за компьютером столько, сколько захочу!»
«Я некрасивая».
«Я толстая».
«Я глупый» и т. п.

После выполнения двух упражнений проводится обсуждение.

Упражнение «Плохое — хорошее». Педагог предлагает родителям вспомнить несколько жизненных ситуаций, которые обычно вызывают у них неприятные переживания. Задача — найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой ситуации.

Например:

- Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1) ...; 2) ...; 3) ...
- Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как: 1) ...; 2) ...; 3) ...

После выполнения упражнения родители зачитывают свои варианты ответов. В ходе обсуждения педагог спрашивает родителей о том, какие аргументы давались легче — положительные или негативные — и почему; чему их научило это упражнение; подводит итоги упражнения.

— Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими — все зависит от того, как мы к ним относимся. Самая распространенная ошибка — относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не такими уж плохими. А иногда они спасают нас от чего-то худшего.

Мозговой штурм «Как предотвратить подростковый суицид». Педагог задает вопросы:

- Что же могут сделать родители для того, чтобы предотвратить суицидальное поведение подростка?
- Как следует строить отношения с подростком, чтобы он не совершил непоправимого?
- Как родители могут помочь подростку в кризисной ситуации?

Педагог предлагает родителям разделиться на подгруппы, обсудить данные вопросы и разработать правила взаимодействия с подростком, которые помогут предотвратить подростковый суицид.

После обсуждения участники представляют результаты работы в группах.

Педагог подводит итоги упражнения и знакомит родителей с памяткой.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОДРОСТКОМ»

- Открыто обсуждайте с подростком его проблемы: «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»; «Меня беспокоит твое настроение. Вижу, ты подавлен. Давай обсудим, какие у тебя проблемы, как их можно разрешить».
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах. Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию. Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Будьте внимательным слушателем. Дайте ребенку возможность высказаться. Уделите ему свое время. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.
- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка (к примеру, ситуации буллинга в школе).
- Воспринимайте подростка всерьез.
- Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- Не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т. д.
- Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
- Скажите подростку о том, что безвыходных ситуаций не бывает. Вселяйте надежду на то, что все проблемы можно решить конструктивно. Поддерживайте подростка, содействуйте в преодолении препятствий. Помогите подростку осознать его личностные ресурсы.
- Подчеркивайте временный характер проблем.
- Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны.

- Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он доверяет.
- Обсудите с подростком работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов.
- Окажите поддержку в успешной реализации подростка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Любите своих детей, будьте внимательными и деликатными с ними. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания. Научитесь принимать своих детей такими, какие они есть.

Подведение итогов. Педагог обращается к родителям:

— Уважаемые родители! Сегодня мы с вами затронули очень сложную тему. В молодости человеку свойственно относиться к жизни безответственно и легкомысленно, потому что кажется, что все еще впереди. Ваши дети выросли физически, но еще не окрепли духовно, они нуждаются в вас еще больше, чем тогда, когда были маленькими. Будьте внимательны к ним, не отталкивайте их, дорожите каждой минутой, проведенной с ними. Найдите время для общения, точки соприкосновения, которые приведут вас к взаимопониманию. Обсуждайте проблемы, которые волнуют ребенка, учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на то, что со временем все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка и найти выход из трудной ситуации.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Чемодан, мясорубка, корзина».

На доске вывешиваются рисунки чемодана, мясорубки, корзины: чемодан — «беру с собой», мясорубка — «надо обдумать», корзина — «не буду пользоваться».

Родителям предлагается выбрать, как они поступят с полученной на занятии информацией.

ГЛОССАРИЙ

Аддикция (зависимость) (от англ. *addiction* — ‘зависимость, пагубная привычка, привыкание’) — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определенной деятельности.

Буллинг (от англ. *bullying* — ‘травля, запугивание, издевательство’) — регулярное психологическое или физическое давление на жертву, осуществляемое одним человеком или группой агрессоров, которое обычно проходит в условиях замкнутой общественной группы.

Девиантное (отклоняющееся) поведение (от лат. *deviation* — ‘отклонение’) — устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся общественных норм.

Индивидуализация — процесс выделения индивидом себя как относительно самостоятельного субъекта, осознание растущих отличий от других, становление персональной позиции и сепарации от ближайшего окружения.

Кибербуллинг — травля с использованием цифровых технологий, которая может происходить в соцсетях, мессенджерах, игровых платформах и мобильных телефонах (отправка жертве оскорбительных или угрожающих сообщений, изображений или видео, распространение ложной информации о жертве или публикация компрометирующих фото и видео жертвы в соцсетях и др.).

Психоактивные вещества (ПАВ) — вещества, влияющие на функции центральной нервной системы и приводящие к изменению психического состояния.

Репродуктивное здоровье — состояние полного физического, умственного и социального благополучия мужчины и женщины при отсутствии заболеваний репродуктивной системы.

Репродуктивная система — совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию деторождения.

Рефлексия (от лат. *reflexio* — ‘обращение назад’) — мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения.

Рефлексивные ожидания — представления человека о том, какого поведения ожидают от него другие люди, составляющие круг его общения.

Ригидность — неспособность адаптироваться к новым условиям, идти на компромисс или менять свою систему взглядов и убеждений. Это когнитивная негибкость, которая влечет за собой внутреннее сопротивление разным способам решения тех или иных проблем и выбору действий как таковому.

Сепарация — один из важнейших этапов становления личности, который выражается в эмоциональном и физическом отделении ребенка от родителей, обретении самостоятельности и независимости.

Суицид — намеренное, осознанное лишение себя жизни.

Суицидальное поведение — проявление суицидальной активности, включает в себя суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные покушения и попытки.

Суицидальный риск — потенциальная готовность личности совершить самоубийство.

Список использованных источников

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. — М. : Академический проект, 2001. — 704 с.
2. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. П. Авдулова. — М. : Юрайт, 2019. — 394 с.
3. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович // Избранные психологические труды / под ред. Л. Б. Фельдштейна. — М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001. — 349 с.
4. Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия для студентов высш. пед. учеб. заведений / сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. — М. : Академия, 2001. — 368 с.
5. Волков, Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. — М. : Академический проект, 2017. — 240 с.
6. Выготский, Л. С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка / Л. С. Выготский. — СПб. : Питер, 2021. — 300 с.
7. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. — М. : Педагогическое общество России, 2003. — 512 с.
8. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : АСТ : Астрель : Харвест, 2009. — 214 с.

9. Глинский, А. А. Воспитание гражданина, труженика, семьянина : пособие для пед. работников учреждений общ. сред. образования / А. А. Глинский, А. Ф. Журба. — Минск : Национальный институт образования, 2018. — 232 с.
10. Джиха, Н. Д. Рекомендации по повышению уровня мотивации учебной деятельности и рефлексионных навыков у молодежи / Н. Д. Джиха, А. А. Дробушевич // Человек. Искусство. Вселенная. — 2022. — № 1. — С. 227—232.
11. Драгунова, Т. В. Проблема конфликтов в подростковом возрасте / Т. В. Драгунова // Психология подростка : хрестоматия / сост. Ю. И. Фролов. — М. : Российское педагогическое агентство, 2015. — С. 385—404.
12. Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников : учеб. пособие для вузов / И. В. Дубровина. — М. : Юрайт, 2023. — 140 с.
13. Дюкина, О. В. Родительские собрания. 7 класс / О. В. Дюкина. — М. : Вако, 2008. — 224 с.
14. Емельянова, Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова. — М. : Генезис, 2015. — 376 с.
15. Залыгина, Н. А. Педагогическое взаимодействие с родителями учащихся, требующих повышенного внимания : пособие для педагогов учреждений образования с рус. и белорус. яз. обучения / Н. А. Залыгина, М. Е. Минова. — Минск : Национальный институт образования, 2019. — 192 с.
16. Змановская, Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) / Е. В. Змановская. — 6-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2018. — 288 с.
17. Исследование проблем психического здоровья и суициального поведения подростков в Республике Беларусь / Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь. — Минск : ЮНИСЕФ, 2019. — 44 с.

18. Казанская, В. Г. Психологические особенности кризисов подростка : учеб. пособие / В. Г. Казанская. — М. : Форум : ИНФРА-М, 2014. — 200 с.
19. Катович, Н. К. Формы и методы взаимодействия семьи и школы : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / Н. К. Катович, Т. П. Елисеева. — Минск : Национальный институт образования, 2011. — 208 с.
20. Кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь, 6 янв. 2021 г., № 91-З : в ред. Закона Республики Беларусь от 09.12.2022, № 226-З // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь. — Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=HK2100091&p1=1>. — Дата доступа : 30.04.2023.
21. Кузнецова, Л. М. Функции домашнего задания / Л. М. Кузнецова, С. А. Громов // Актуальные проблемы обучения химии, биологии, экологии и естествознанию в условиях цифровизации образования : сб. науч. трудов / под ред. П. А. Оржековского. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2020. — С. 323—327.
22. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология : развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коляцкий. — 5-е изд. — М. : УРАО, 1999. — 175 с.
23. Литвак, М. Е. Если хочешь быть счастливым : учеб. пособие по психотерапии и психологии общения / М. Е. Литвак. — М. : Феникс, 2020. — 604 с.
24. Макаренко, А. С. Педагогические работы 1936—1939 / А. С. Макаренко. — М. : Директ-Медиа, 2014. — Т. 4. — 566 с.
25. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика : краткий словарь понятий и терминов / Л. В. Мардахаев. — М. : Российской государственный социальный университет, 2016. — 364 с.

26. Мартынова, В. В. Воспитательный потенциал современной белорусской семьи : результаты мониторинга / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина // Адукацыя і выхаванне. — 2020. — № 6 (342). — С. 9—14.
27. Мартынова, В. В. Профилактика правонарушений учащихся : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина, Д. О. Донченко. — Минск : Национальный институт образования, 2019. — 192 с.
28. Мартынова, В. В. Родительский университет как система оказания помощи и поддержки семье / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина // Адукацыя і выхаванне. — 2020. — № 7 (342). — С. 3—7.
29. Мартынова, В. В. Социальная педагогика : пособие / В. В. Мартынова. — 2-е изд., испр. и доп. — Минск : БГПУ, 2019. — 204 с.
30. Мартынова, В. В. Социально-педагогическая работа с семьей : пособие для социальных педагогов учреждений образования, специалистов органов управления образованием / В. В. Мартынова, А. Н. Ходосок. — Минск : Национальный институт образования, 2010. — 216 с.
31. Можейко, Л. Ф. Ранние и отдаленные последствия искусственного прерывания беременности в период полового созревания / Л. Ф. Можейко, Е. В. Новикова // Медицинский журнал. — 2010. — № 1. — С. 11—14.
32. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. — М. : Юрайт, 2019. — 351 с.
33. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 608 с.
34. Мухина, В. С. Личность. Мифы и реальность : альтернативный взгляд, системный подход, инновационные аспекты / В. С. Мухина. — Екатеринбург : ИнтелФлай, 2007. — 1065 с.

35. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Обухова. — М. : Юрайт, 2019. — 460 с.

36. Окулич, Н. А. Как стать успешным родителем : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / Н. А. Окулич ; под ред. М. П. Осиповой. — Минск : ИВЦ Минфина, 2015. — 192 с.

37. Осипова, М. П. Педагогическое взаимодействие с семьей : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / М. П. Осипова, Е. Д. Осипов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2015. — 192 с.

38. Погодина, Е. К. Модель организации деятельности специалистов социально-педагогической и психологической службы по оказанию психолого-педагогической помощи семьям в воспитании детей / Е. К. Погодина // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер : сб. науч. статей / Витебский гос. ун-т ; редкол. : Е. Л. Михайлова, С. Д. Матюшкова, С. Г. Туболец / науч. ред. Е. Л. Михайлова ; отв. за выпуск С. А. Моторов. — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2020. — 238 с. — С. 49—52.

39. Погодина, Е. К. Организация деятельности специалистов социально-педагогической и психологической службы учреждения образования по профилактике семейного неблагополучия / Е. К. Погодина // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер : сб. науч. статей / Витебский гос. ун-т ; редкол. : С. Д. Матюшкова, А. П. Орлова, С. Г. Туболец ; науч. ред. А. П. Орлова ; отв. за вып. С. А. Моторов. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. — 205 с. — С. 33—38.

40. Погодина, Е. К. Психолого-педагогическая поддержка семьи в воспитании детей / Е. К. Погодина // Образование. Наука. Культура : материалы Международного научного

форума (20 ноября 2019 г.). В 5 ч. Ч. 2. Международная научно-практическая конференция «Педагогика и психология в современной системе образования» : сб. науч. статей / отв. ред. Н. В. Осипова. — Гжель : ГГУ, 2020. — 548 с. — С. 393—394.

41. Погодина, Е. К. Социально-педагогическая виктимология : пособие для студентов учреждений высш. образования / Е. К. Погодина. — Минск : БГПУ, 2019. — 140 с.

42. Погодина, Е. К. Социально-педагогическая профилактика : пособие для студентов учреждений высш. образования / Е. К. Погодина. — Минск : БГПУ, 2021. — 208 с.

43. Погодина, Е. К. Теория и практика социально-педагогической работы с семьей : учеб.-метод. пособие / Е. К. Погодина, С. Г. Туболец. — Минск : БГПУ, 2019. — 160 с.

44. Погодина, Е. К. Формирование психолого-педагогической компетентности родителей учащихся / Е. К. Погодина // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. — 2019. — № 4 (44). — С. 130—132.

45. Попов, Ю. В. Суицидальное поведение у подростков / Ю. В. Попов, А. А. Пичиков. — СПб. : СпецЛит, 2017. — 366 с.

46. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной : учебник для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений. — М. : Сфера, 2000. — 528 с.

47. Працко, Г. С. К оценке достаточности правового обеспечения вспомогательных репродуктивных технологий и суррогатного материнства / Г. С. Працко, А. А. Арутюнова // Теория и практика общественного развития. — 2017. — № 8. — С. 56—59.

48. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. — СПб. : Питер, 2012. — 816 с.

49. Рыбалко, Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология / Е. Ф. Рыбалко. — СПб. : Питер, 2001. — 224 с.

50. Солотова, М. Д. Как стать ребенку другом, оставаясь его родителем / М. Д. Солотова. — М. : Эксмо, 2019. — 320 с.
51. Солтан, М. М. Состояние здоровья современных школьников на примере г. Минска / М. М. Солтан, А. П. Чичко // БГМУ в авангарде медицинской науки : рецензир. сб. науч. трудов ; Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Белорусский государственный медицинский университет ; редкол. : А. В. Сикорский, В. Я. Хрыщанович. — Минск : ГУ РНМБ : БГМУ, 2018. — Вып. 8. — С. 186—190.
52. Статистический ежегодник Республики Беларусь, 2022 / сост. Е. И. Кухаревич [и др.] ; под ред. И. В. Медведевой. — Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2022. — 374 с.
53. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — М. : Юрайт, 2019. — 406 с.
54. Уголовный кодекс Республики Беларусь [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь, 9 июля 1999 г., № 275-З : в ред. Закона Республики Беларусь от 09.03.2023, № 256-З // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь. — Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=3871&r0=hk9900275>. — Дата доступа : 30.04.2023.
55. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. — М. : Флинта, 1999. — 672 с.
56. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. — СПб. : Питер, 2022. — 160 с.
57. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для академического бакалавриата / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под ред. О. В. Хухлаевой. — М. : Юрайт, 2019. — 367 с.

58. Чечет, В. В. Педагогика семьи : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика / В. В. Чечет ; Министерство образования Республики Беларусь, БГПУ. — Минск : БГПУ, 2015. — 175 с.
59. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд. — СПб. : Питер, 2008. — 672 с.
60. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды : проблемы возрастной и педагогической психологии / Д. Б. Эльконин ; под ред. Д. И. Фельдштейна. — М. : Международная педагогическая академия, 1995. — 219 с.
61. World Drug Report 2022 // United Nations publication. — New York : United Nations, 2022. — 71 p.

Список рекомендуемой литературы для родителей

Байярд, Р. Ваш беспокойный подросток : практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р. Байярд, Дж. Байярд. — М. : Академический проект, 2003. — 208 с.

Бурмистрова, Е. Взрослеем с подростком : воспитание родителей / Е. Бурмистрова. — М. : Даръ, 2019. — 352 с.

Бурмистрова, Е. Подростки. Как пережить пубертат / Е. Бурмистрова. — М. : Эксмо, 2022. — 304 с.

Гиппенрейтер, Ю. Б. Воспитание подростка / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : АСТ, 2021. — 160 с.

Дамур, Л. Семь шагов к взрослой жизни для девочек. Книга для родителей подростков / Л. Дамур. — Спб. : Питер, 2022. — 384 с.

Дольто, Ф. На стороне подростка / Ф. Дольто. — М. : Рама Паблишинг, 2016. — 424 с.

Кроне, Э. О чем он вообще думает? Мозг подростка. Время уникальных возможностей / Э. Кроне. — М. : Самокат, 2021. — 240 с.

Кузин, М. В. Как выжить с ребенком-подростком : практическое пособие для родителей / М. В. Кузин. — М. : Эксмо, 2007. — 320 с.

Латта, Н. Пока ваш подросток не свел вас с ума / Н. Латта. — М. : Рипол-Классик, 2012. — 352 с.

Ле Шан, Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума / Э. Ле Шан. — М. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. — 448 с.

Литвак, Н. В. Наши хорошие подростки / Н. В. Литвак. — М. : Альпина нон-фикшн, 2022. — 254 с.

Наш проблемный подросток: понять и договориться / под ред. Л. А. Регуш. — СПб. : Союз, 2001. — 191 с.

Наши подростки : воспитывать, понимать, любить / К. Киселева, Т. Епоян. — М. : КлеверМедиаГрупп, 2014. — 384 с.

Петрановская, Л. В. Если с ребенком трудно / Л. В. Петрановская. — М. : АСТ, 2016. — 144 с.

Поллак, У. Настоящие мальчики. Как спасти наших сыновей от мифов о мальчишестве / У. Поллак. — М. : Ресурс, 2016. — 560 с.

Резниченко, В. Н. 50 секретов для родителей. Воспитание подростков / В. Н. Резниченко. — М. : Омега-Л, 2017. — 172 с.

Резниченко, В. Н. Как научить подростка быть счастливым взрослым / В. Н. Резниченко. — М. : Омега-Л, 2018. — 217 с.

Стейнберг, Л. Переходный возраст. Не упустите момент / Л. Стейнберг. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 302 с.

Фарбер, А. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили / А. Фабер, Э. Мазлиш. — М. : Эксмо, 2010. — 190 с.

Ходосова, А. П. Переходный возраст / А. П. Ходосова. — М. : Мой мир, 2007. — 288 с.

Чуднявцев, С. Е. Непослушное солнце, или Как понять, что в голове у подростка / С. Е. Чуднявцев. — Феникс, 2020. — 218 с.

Содержание

<i>Предисловие</i>	3
■ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ	5
Методические материалы	20
Ваш ребенок вырос. Портрет современного подростка	20
Как сохранить репродуктивное здоровье подростка	30
Как помочь подростку стать самостоятельным	37
Как научить подростка быть ответственным за свои поступки	42
■ ПОДРОСТOK И ШКОЛА	51
Методические материалы	56
Как повысить учебную мотивацию подростков	56
Домашняя работа: удовольствие или наказание	65
Как помочь ребенку наладить отношения со сверстниками	76
■ ПОДРОСТOK И СЕМЬЯ	85
Методические материалы	98
Родительский авторитет. Как стать подростку другом без потери родительского авторитета	98

Правила взаимодействия с подростком:	
борьба принципов или поиски компромиссов	106
Как научиться понимать и принимать подростка	118
Конфликты с подростком: как вести себя	
в конфликтных ситуациях	134

ОПАСНОСТИ И РИСКИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Методические материалы	151
Как предупредить употребление подростками	
психоактивных веществ	158
Безопасность подростков в сети Интернет.	
Как уберечь ребенка от опасностей	
в социальных сетях	169
Осторожно: суицид	176
<i>Глоссарий</i>	186
<i>Список использованных источников</i>	188
<i>Список рекомендуемой литературы для родителей ...</i>	196

Учебное издание

Родительский университет

Мартынова Вера Васильевна
Погодина Елена Константиновна

**СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ:
ребенок-подросток**

Пособие для педагогических работников
учреждений образования, реализующих
образовательные программы общего среднего образования,
с белорусским и русским языками обучения и воспитания

Нач. редакционно-издательского отдела *С. П. Малявко*

Редактор *Н. М. Кумагер*

Обложка художника *Н. В. Музыченко*

Художественный редактор *В. Н. Горбач*

Компьютерная верстка *Ю. М. Головейко*

Корректоры *Н. В. Федоренко, А. А. Липский, В. П. Шкредова*

Подписано в печать 09.07.2024. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,63. Уч.-изд. л. 9,3.

Тираж 2565 экз. Заказ 169

Государственное учреждение образования «Академия образования».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/573 от 22.02.2024.

Ул. Некрасова, 20, 220040, г. Минск

Республиканское унитарное предприятие «Издательский центр
Белорусского государственного университета». Свидетельство о государственной
регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 2/63 от 10.09.2018. Ул. Красноармейская, 6, 220030, г. Минск