

Методический сборник



Автор: Абдуразакова Кызылгуль Умаровна, психолог

Сургутский район

Пожалуй, каждый родитель согласится, что подростковый кризис - самое сложное, с чем сталкиваются родители на пути воспитания ребенка. Это целая палитра чувств и переживаний: если начнет курить, если прогуляет школу, если нагрубит учителю, если уйдет из дома, если...если ... если ...

Этот методический – сборник советов и рекомендаций практикующих психологов, успешно справляющихся с трудностями подросткового периода. К тому же, это психологи, прошедшие непростой пубертатный период вместе со своими собственными детьми.

Мы постарались помочь вам ответить, что будет, если...



1. Если

подросток постоянно стремится к самоповреждению

ПОДРОСТКОВЫЙ «SELF-HARM». ПРИЧИНЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ.

Подростковому возрасту свойственно чувство психологической независимости, хотя человек еще не взял на себя в полной мере никаких социальных обязательств. При достижении детьми подросткового возраста, родители сталкиваются с набором проблем в их поведении. Кто-то проходит этот этап проще, а у кого-то возникают сложности. Со стороны родителей отмечаются страхи, что их ребенка вовлекут в какую-либо криминальную деятельность, либо они станут зависимыми от алкоголя, наркотиков, превратятся в игроманов и т.д. А подростки в свою очередь испытывают трудности при принятии ответственных решений, которые в последующем определяют всю его дальнейшую жизнь: выбор профессии, формирование своего мировоззрения и самосознания. Этот возраст также характеризуется появлением чувства своей неповторимости, индивидуальности и непохожести на других.

В настоящее время резко возросло количество самоповреждений в подростковой среде. Это опасная мода на «порезы» - имеет большую популярность у американских детей и подростков регулярно наносящих себе порезы бритвой, ножом или острыми предметами, чтобы заглушить психосоматическую боль физической, для того чтобы избавиться от накопившейся боли и обрести контроль над эмоциями. Именно поэтому на английском языке это явление называется «self-harm», а на русском – «самоповреждение». Сегодня это страшное явление self-harm проникло почти во все социальные слои общества. Если раньше любители пустить себе кровь наблюдались преимущественно в бедных и неблагополучных семьях, то теперь самоповреждением занимаются дети бизнесменов, политиков и знаменитостей. Отрадно, что это течение набирает огромную популярность в том числе и в России. Этому способствуют создание специальных интернет-сайтов и сообществ – любителей самоповреждения, которые снимают ролики и выкладывают в интернет в свободном доступе, а также этому способству-

ет некомпетентные СМИ, которые рассматривают это как способ решения проблем. В современном обществе наметилась тенденция не обращать внимания, делать вид что ничего страшного не происходит, так как для окружающих такое поведение является глупостью или «дешевым» способом привлечь к себе внимание. Семьи кто столкнулся, с этим пытаются скрыть этот факт, расценивая как позор и огрехи воспитания. Однако эта проблема гораздо сложнее и шире чем, кажется на первый взгляд.

К самоповреждениям относится широкий ассортимент различных видов вредного воздействия на себя. Но самое главное в этом случае – отсутствие суицидальных намерений. Самый распространенный и широко известный тип такого поведения – порезы на предплечье, синяки от щипания, ссадины от царапания ногтями и другими острыми предметами, проколы кожи, постоянное расковыривание заживающих ран, удары кулаком, головой об стену и. т.п. Каждый подросток склонный к самоповреждениям, имеет свой излюбленный способ и в основном пользуется им. Чаще всего для на нанесения ран используются ножи, лезвия, ножницы, гвозди. Но в ход может пойти все, что как- то может повредить мягким тканям. Обычно повреждения наносят себе по 2 основным причинам:

1. У подростка слишком много эмоций, с которыми он не может справиться и боль от самоповреждения дает выход эмоциям.
2. Либо эмоций нет совсем, он ощущает себя бесчувственным и самоповреждение дает ему возможность почувствовать себя живым.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО (САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОГО) ПОВЕДЕНИЯ

1. Неблагоприятная семейная обстановка (развод или ситуация «будем жить вместе только ради детей»).
2. Перфекционизм подростка и его окружения.
3. Влияние друзей (когда сверстники дают образец поведения в ложных жизненных ситуациях).
4. Пережитое сексуальное насилие.
5. Информация в СМИ, когда самоповреждение преподносится ,как решение проблемы.
6. Наличие психических заболеваний.
7. Формирование зависимого поведения и поведенческой схемы,

где самоповреждение становится способом ответа на стресс (т.е. легче ранить себя, чем что-то конструктивно решить).

Несмотря на то, что может сложиться впечатление того, что подросток делает все это целенаправленно, он действительно нередко затрудняется ответить, почему он себя порезал. Часть подростков совершает агрессивные действия по отношению к себе действительно демонстративно. В таких случаях самопорезы бывают тонкими и поверхностными. Их часто делают на видных местах, но никогда на лице и на кистях. При этом обращают на себя внимание поведение, при котором подросток стремится вызвать у окружающих жалость и вину, пытается манипулировать и угрожает снова повредить себя, если окружающие будут вести себя так, как ему не нравится. Однако подросток это делает не для того, чтобы насолить родителям, а по причине личностных проблем. Чаще всего демонстративности в самоповреждениях нет. Подростки обычно прячут шрамы от самоперезов, стесняются о них говорить.

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ

1. Если подросток нанес себе раны или любые другие повреждения, особенно если это случилось уже не первый раз, родителям важно обратить на это внимание и постараться спокойно поговорить с ребенком, а не надеяться, «Все само пройдет».

2. Необходимы консультации психиатра и психолога.

3. Работа с родителями подростка. Важно донести мысль, что поддержка семьи играет важную роль и формирует доверие.

4. Родителям необходимо снизить давление на подростка и не завышать требований.

5. Организация семейного досуга, выстраивание доверительных отношений.

Все эти рекомендации будут хорошо работать, если у подростка будет моральная поддержка со стороны членов семьи. Важно, чтобы родители в силу сложившихся обстоятельств посмотрели на себя со стороны и предприняли шаги к изменениям внутри семьи. Конечно это очень длительная и кропотливая работа, требующая большого терпения, доверия и безграничной любви. Главное верить и доверять, стать другом своему ребенку и донести до него, что вы всегда придете ему на помощь, дадите совет и будете учитывать его мнение в решении важных вопросов. Успехов вам!

2. Если

подросток робок, раним, застенчив, имеет проблемы в общении со сверстниками и прочее...

Задумайтесь, какие установки вы ему даете!

ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ.

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, т.к. психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и несознаваемое – сознание и подсознание.

В неосознаваемой сфере очень важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребёнка играют родительские установки. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребёнка люди. Авторитет, особенно на самых ранних этапах психоэмоционального развития, непрерываем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у ребёнка непоколебима: "Мама сказала...", "Папа велел..." и т.д.

В отличие от сформировавшейся личности, ребёнок 3-4 лет не владеет психологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам поступков ребёнка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребёнка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Они случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведения и чувства. Оружием против негативной установки может стать только контрустановка, причём постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. Например, контрустановка "Ты всё мо-

жешь" победит установку "Неумеха, ничего у тебя не получается", но только в том случае, если ребёнок будет действительно получать подтверждение своим способностям в реальной деятельности (рисование, лепка, пение и т.д.).

Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребёнка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их не обязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребёнку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Ниже приведена таблица наиболее часто встречающихся негативных родительских установок. Обратите внимание на те последствия, которые они могут иметь для личности ребенка, и научитесь выдвигать контрустановки. Вспомните, не слышали ли вы нечто похожее от своих родителей? Не стали ли некоторые из них тормозящими указателями на вашем жизненном пути?

Проанализируйте, какие директивы, оценки и установки вы даёте своим детям. Сделайте так, чтобы негативных было очень мало, научитесь трансформировать их в позитивные, развивающие в ребёнке веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ		ПОЗИТИВНЫЕ
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
"Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...".	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стерео-	"Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!".

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ		ПОЗИТИВНЫЕ
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
"Горе ты моё!"	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями	"Счастье ты моё, радость моя!"
"Плакса-Вакса, нытик, пискля!"	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное	"Поплачь, будет легче..."
"Вот дурашка, всё готов раздать..."	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	"Молодец, что делишься с другими!"
"Не твоего ума дело!"	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с	"А ты как думаешь?"
"Ты совсем, как твой папа (мама)..."	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение пове-	"Папа у нас замечательный человек!" "Мама у нас умница!"

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ		ПОЗИТИВНЫЕ
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
"Ничего не умеешь делать, неумейка!"	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация	"Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!"
"Не кричи так, оглохнешь!"	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	"Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!"
"Неряха, грязнуля!"	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей	"Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!"
"Противная девчонка, все они капризули!" (мальчику о девочке). "Негодник, все мальчики забияки и драчуны!" (девочке о мальчике)	Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	"Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого".
"Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!"	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, "уход" в себя или "уход" от родителей	"Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!"

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ		ПОЗИТИВНЫЕ УСТА-
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
"Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь...!"	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозритель-	"Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!".
"Уйди с глаз моих, встань в угол!"	Нарушения взаимоотношений с родителями, "уход" от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	"Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!"
"Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь"	Проблемы с излишним весом, большие зубы, самоограничение, низкая самооценка,	"Давай немного оставим папе (маме) ит.д."
"Все вокруг обманщики, надейся только на себя!"	Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверконтроля, ощущение оди-	"На свете много добрых людей, готовых тебе по-
"Ах ты, гадкий утёнок! И в кого ты такой некрасивый!"	Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство незащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и	"Как ты мне нравишься!".
"Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!"	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого	"Смелее, ты всё можешь сам!".

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ		ПОЗИТИВНЫЕ
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
"Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!".	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тре-	"Смелее, ты всё можешь сам!".
"Всегда ты не вовремя подожди...".	Отчуждённость, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащитности, ненужности, "уход" в себя", повышенное психоэмоциональное	"Давай, я тебе помогу!"
"Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!".	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение все-	"Держи себя в руках, уважай людей!".

Естественно, список установок может быть значительно больше. Составьте свой собственный и попытайтесь найти контрустановки, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может "всплыть" в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

Как часто вы говорите детям:

- Я сейчас занят(а)...

- Посмотри, что ты натворил!!!
- Как всегда неправильно!
- Когда же ты научишься!
- Сколько раз тебе можно повторять!
- Ты сведёшь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во всё лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти "словечки" крепко зацепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

А эти слова ласкают душу ребёнка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами...!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы не случилось, наш дом – наша крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

3. Если

вы чувствуете, что у вас потерян контакт с подростком или его не было вовсе...

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ.

Попробуйте на минуту почувствовать себя подростком и старшеклассником. Какие слова они чаще всего слышат в школе и дома?

От учителей и от родителей они слышат примерно следующее:

"Ты должен хорошо учиться!", "Ты должен думать о будущем!", "Ты должен уважать старших!", "Ты должен слушаться учителей и родителей!".

Почти нет обращений, построенных в модальности возможного: "Ты можешь."; "Ты имеешь право..."; "Тебе интересно..." А теперь перейдите в позицию учителя или родителя. Что они говорят о себе, обращаясь к подростку или юноше? А говорят они следующее: "Я могу тебя наказать...", "У меня есть полное право...", "Я старше и умнее..."

Что же получается в результате? Происходит отчетливо выраженное противоречие в модальности обращения к ученику. Ребята понимают, что они "не могут ничего" для них - одни запреты, а взрослые - "могут все", у них - полная свобода действий. Эта очевидная несправедливость обостряет взаимодействия их со взрослыми и в ряде случаев выступает причиной конфликтов. Слова "должен", "обязан" вызывают у подростков тревожные стрессовые состояния, страх оказаться несостоятельным и не "вытянуть" возложенной на них ноши долга. Поэтому такие заявления необходимо свести к минимуму.

Давайте потренируемся!

"Ты должен слушаться учителей и родителей!"	"Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших по-
"Лжец", "Ты опять врешь!"	"Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду", "Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не

Теперь поупражняйтесь самостоятельно. Даны типичные фразы, которые учителя и родители часто говорят подросткам и юношам. А вы предложите другие, более мягкие и позитивные формулировки, при сохранении общего смысла высказывания.

"Мы в твои годы жили гораздо хуже!"

"Ты должен ценить заботу старших".

"Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!"

"Ты постоянно срываешь уроки! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!"

"Кто из вас разбил стекло в классе? Ты должен говорить прав-

ду!"

"Давай дневник, проверим, что у тебя там! Ты должен всегда показывать мне дневник!"

(Родители предлагают свои варианты.)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Дорогие родители, при общении с подростками применяйте 5 приемов, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

Прием 1. Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех частей.

Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и т. д.).

Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства.

Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием 2. Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела". Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Всегда полагайтесь на "язык тела". Но постарайтесь не вызвать излишний интерес. Не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает "потребность в эксперименте".

Прием 3. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием 4. Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием 5. Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не может быть!" и т. п.

4. Если

подросток частенько гневается...

И вы гневаетесь тоже...

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЗИТЬ СВОЙ ГНЕВ

Некоторые мысли по поводу протекания гнева:

- кричать в уединенном месте, таком как закрытый автомобиль, на ветру или в лесу;
- «захлебываться рыданиями» в подземном переходе или в подвале;
- бить в пол полотенцем или подушкой;
- бить в кровать теннисной ракеткой или башмаком;
- разбивать вдребезги кирпич палкой или молотком;
- бросать книги или башмаки, разрывать газеты или журналы;
- раскалывать бревна или забивать в них гвозди;
- стрельба по цели или в воздух;
- покупка старых тарелок на распродаже, а затем разбивание их вдребезги;
- работы по домашней уборке типа мытья окон, обдирания обоев, очистки гаража;
- ходьба, плаванье, бег;
- обоснованный плач;
- иногда отвлечение с помощью нового романа или перемены места помогает рассеять гнев. Если «зацикливание» на чем-то представляет серьезную проблему, можно читать короткие рассказы или статьи, либо смотреть телевизор;
- говорить себе «я зол потому, что....»;
- бить кулаком по мячу или по подушке;
- плакать в подушку или под душем; - топтать ногами или хлопнуть руками;
- написать злое письмо и разорвать его когда вы в гневе;
- делать записи в Ваш дневник;
- беспорядочно писать красным карандашом на старой газете, и вставить ее в мяч, чтобы метать в стену.

5. Если

ваш подросток «зависает» в Интернете...

ПРАВИЛА ПОЛЕЗНОГО И БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (разработаны совместно с Фондом Развития Интернет):

- Установите на компьютер специальные антивирусные программы и настройки безопасности, которые помогут блокировать негативный контент.

- Доверительные отношения с ребенком позволят вам быть в курсе, с какой информацией он сталкивается в Сети.

- Объясните детям, что необходимо проверять информацию, полученную в Интернете, а при общении с другими пользователями быть дружелюбными.

- Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия в Интернете: не стоит общаться с агрессивно настроенными пользователями.

- Расскажите ребенку об опасности встречи с незнакомыми людьми, с которыми он может познакомиться в Интернете: на встречу в реальной жизни обязательно нужно взять с собой взрослых.

- Никогда не открывайте вложения, присланные с подозрительных и неизвестных вам адресов - научите этому ребенка!

- Объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера: имя, адрес, телефон и т.п.

- Проинформируйте ребенка о самых распространенных методах мошенничества в сети.

- Убедитесь в безопасности сайта, на котором вы или ваш ребенок планируете совершить покупку. Не оставляйте в свободном доступе для ребенка банковские карты и платежные данные для самостоятельного совершения покупок.

- Используйте на своем компьютере только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников.

КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ?

Пять вопросов, которые следует задать.

Эти вопросы подойдут для детей любого возраста

Давайте детям время для обдумывания ответа и настраивайте их на откровенность. Хорошо проводить такие беседы темы в машине — когда вы оба смотрите на дорогу, ребенку может быть легче открыться перед вами, либо во время прогулки, когда ребенок расслаблен, открыт к общению.

1. Чем занимаешься в Интернете твои друзья?

Такой вопрос помогает увести внимание от ребенка на действия в сети ребят из его компании. С такого вопроса хорошо начинать разговор, так как он позволяет задать нейтральную тему. Дети будут отвечать родителям честно только в том случае, если они будут уверены, что не будут наказаны за ответы. Скорее всего, дети расскажут вам о таких занятиях, как компьютерные игры, общение в чатах и социальных сетях, или даже о выполнении домашних заданий или поиске рефератов.

2. Какие сайты считаются у друзей крутыми или модными, почему?

Попросите ребенка рассказать, почему тот или иной сайт сейчас в моде. Также можно спросить, какие сайты, наоборот, не считаются в его кругу крутыми и почему. Не оценивайте и не критикуйте высказывания ребенка, проявляйте искренний интерес к тому, что он вам говорит.

3. Покажешь мне свои любимые сайты?

Да, для этого придется пожертвовать 20 минутами своей занятой жизни и посмотреть, как катаются пингвины по снежной горке, или как воин с дредами на голове — игровой персонаж вашего ребенка — размахивает мечом.

Здесь уместно уточнить у ребенка, использует ли он функции безопасности или конфиденциальности (эти области сайта находятся, как правило, вверху и внизу страницы). Может быть, вам даже придется подыграть ему и тоже зарегистрироваться на этих сайтах, только обязательно скажите об этом ребенку. Обсудите, как он использует сайт, и почему этот сайт ему так нравится.

4. Что ты знаешь о киберпреследовании?

Ваш ребенок может не знать этого слова, но наверняка знает,

что это такое. Расскажите ему, что вы читали или слышали истории о неприятных письмах, компрометирующих фотографиях или о том, что без согласия ребенка злоумышленники могут разослать какие-то его личные данные другим детям.

Спросите, не получал ли он когда-либо подозрительных фальшивых писем из социальных сетей, не видел ли каких-либо позорящих опросов об одноклассниках.

Выясните, может быть, ребенок до сих пор получает такие материалы? Дети должны знать, что киберпреследование широко распространено, и рано или поздно им придется с ним столкнуться, даже если этого пока не произошло.

Обсудите, как правильно реагировать на такие ситуации (не отвечать на такие письма, но сохранять их, блокировать и обязательно сообщать маме, папе или другому близкому взрослому человеку).

5. Когда ты бываешь в Интернете, попадается ли тебе что-либо странное или смущающее тебя?

Такой вопрос подводит к теме киберпреследования, случайного посещения порнографических или расистских сайтов, дает возможность обсудить странные вещи или события, которые могут происходить с соседями или одноклассниками.

Суть в том, чтобы убедить ребенка, что, столкнувшись в сети с чем-то плохим, он в любой момент может прийти к вам со своей проблемой, не опасаясь наказания. Ведь если ребенок активно пользуется Интернетом, то негативные ситуации практически неизбежны. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и получить ее без лишних эмоций.

Дополнительно: вопросы для семей, где дети уже взрослые

Ты уверен, что знаешь всех из своего списка друзей?

Получал ли ты когда-нибудь сообщения от незнакомых людей?

Знаешь ли ты людей, которые после виртуального общения встречались лично?

Замечал ли ты когда-либо, что ребята из твоей компании конфликтуют друг с другом в сети или по телефону? Что они сами говорят об этом?

Предъявляли ли они претензии к тебе? Если да, то не мог бы ты рассказать мне об этом? Иногда дети получают и отправляют другим фотографии эротического или сексуального содержания. Происходило ли такое в твоей школе?

6. Если

вашему подростку очень плохо...

По материалам Мариан Мерритт

Как построить разговор с ребенком, находящимся в кризисном(тяжелом эмоциональном) состоянии?

Основная задача педагога при разговоре с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, – первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) на территории школы педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска. Для таких случаев ниже описаны основные принципы и примеры построения беседы с человеком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии.

Основные принципы разговора с человеком, находящимся в кризисном состоянии

- постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.

- уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).

- вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.

- учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).

- нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-

либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).

– дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Примеры ведения диалога

Примеры ведения диалога с человеком, находящимся в кризисном состоянии Если подросток говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа:
«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»	– «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» – «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?»	– «Когда я был в твоём возрасте...» – «Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, к кие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь..»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	– «Кому именно?» – «На кого ты обижен?» – «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	– «Кто же может понять молодежь в наши дни?» – «Я очень хорошо тебя понимаю»

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»

2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?»

4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

P.S. Если нам удалось ответить на некоторые вопросы, что будет если...

Если вам удалось применить наши рекомендации ...

Если вы пытаетесь понять своего сложного подростка и не боитесь задавать вопросы специалистам, не ленитесь читать книги и искать ответы на вопросы на различных информационных платформах...

Если вы любите его и разговариваете с ним...

Если осознаете, что он – лучший, любимый, родной и он ВАШ! То вместе вы непременно сможете преодолеть все трудности и что подростковый возраст вы обязательно переживете!

