

Серия «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВАЯ БУРЯТИЯ»



Ваш ребенок – подросток



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой



Уважаемые мамы и папы!

В жизни вашего ребенка открывается новая глава. Какими сюжетами она наполнится, кто в ней станет героем, а кто главным злодеем и какой будет развязка, во многом зависит от вас, родителей.

Специалисты нашего центра на протяжении 13 лет работают с педагогами, детьми и подростками в рамках превентивной программы «Чтобы не опоздать». Ее главная цель – сформировать у подрастающего поколения позитивные стрессоустойчивые формы поведения, положительные жизненные установки. В этой брошюре мы собрали наиболее важные, ключевые рекомендации, практические советы, которыми вы можете воспользоваться при общении со своим ребенком-подростком.

Помните, образы любви, добра, взаимоуважения, доверия, взаимовыручки формируются в семье. А главные потребности ребенка любого возраста – любить, быть любимым, быть частью чего-то. Поэтому не стесняйтесь говорить вашим сыновьям и дочерям, как сильно вы их любите, как они вам дороги, чтобы дети не чувствовали себя дома чужими.

Главный врач
ГБУЗ «Республиканский центр
медицинской профилактики
им. В.Р. Бояновой»

Ольга Мадасова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (11–14 ЛЕТ)

Переход от детства к взрослой жизни длительный. Ребенок не только меняется физически (бурный рост, гормональные скачки), у него меняются мышление, авторитеты, он ищет себе трудности, учится их преодолевать. А родители удивляются: как еще вчера послушный, спокойный ребенок превратился в колючего, противоречивого, иногда агрессивного, неуравновешенного человека?

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ С ПОДРОСТКОМ:



- Появление чувства взрослости.
- Рост самосознания, формирование собственных взглядов.
- Повышенное внимание к своей внешности (рост, фигура, лицо, одежда).
- Стремление к самостоятельности в приобретении знаний и навыков.
- Желание быть лучше других.

НЕГАТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ С ПОДРОСТКОМ:



- Ранимая неустойчивая психика, высокая тревожность.
- В результате гормональных скачков могут быть резкие перемены настроения, немотивированные слезы, обидчивость.



- Низкая устойчивость к стрессу.
- Склонность к риску и агрессии как к приемам самоутверждения.
- Повышенная внушаемость в отношениях со сверстниками.
- Быстрый физический рост иногда бывает неравномерным. Подросток испытывает дискомфорт, и на его фоне происходит внутренний конфликт с самим собой и с внешним миром, кажется, что никто его не понимает.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАННЕЙ ЮНОСТИ (15–17 ЛЕТ)

Ранний юношеский возраст – чрезвычайно важный и ответственный период в развитии личности человека. Главное в этом возрасте – появляется готовность и способность к самоопределению.

ФОРМИРУЕТСЯ ЛИЧНОСТНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ: привлекают поиски ответов на вопросы «кто я?», «где я?», «куда иду?», возможность узнать что-то новое о себе, своих способностях, возможностях. Размышления о собственных ценностях, мечтах, увлечениях, контактах имеют огромное значение.

ГАРМОНИЗИРУЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. В эмоциональной сфере юношей сохраняются повышенная



ранимость, чувствительность. Эти состояния осознаются не как результат внешних воздействий, а как состояние личного «Я». Очень болезненно могут восприниматься внешность, способности, хотя способы выражения эмоций стали шире и лучше контролируются.

УКРЕПЛЯЮТСЯ И СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ ПРОЦЕССЫ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ.

Мышление приобретает личностный, эмоциональный характер.

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПЛАНОВ как совокупности намерений, т.е. предметом размышлений юношей оказывается не только конечный результат, но и способы его достижения.

ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ ПО-ПРЕЖНЕМУ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ЗНАЧИМО, но оно становится более интенсивным, глубинным. Юноши и девушки порой одержимы стремлением найти свое второе «Я». Поиски друга, объекта любви добавляют немало волнений и переживаний.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ. Социальная статусность обусловлена подготовкой старшеклассника к самостоятельной жизни, которая заключается в выборе профессии, определении дальнейшего жизненного пути. Отсюда наиболее актуальной личностной проблемой старшеклассника становится жизненное самоопределение, которое помогло бы ему в будущем в полной мере реализовать себя.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА?

1. Старайтесь сохранить доверие, сформированное в раннем детстве. Говорите правду своим детям. Если ребенок уличит вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить правду?
2. Привлекайте ребенка, по возможности, к решению взрослых проблем. Советуйтесь. Слушайте его мнение. Даже если оно вам не пригодится, у ребенка будет складываться чувство, что с ним считаются. И в трудной ситуации он обязательно подойдет к вам за советом.

3. Если при вас учитель или директор ругает вашего ребенка, примите сторону ребенка, Дома обсудите его поступок. Опишите ему, какие чувства вы испытывали.
4. Если ребенок сообщил вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз он подумает, стоит ли говорить правду. Ведь ребенок не хочет стать причиной ваших страданий.
5. Принимайте ребенка таким, какой он есть. Ваш сын или ваша дочь нуждаются не в критике, а, прежде всего, в понимании и сочувствии.
6. У подростков мелких проблем не бывает. Им часто кажется, что никто никогда не сталкивался с такими же проблемами. Поэтому относитесь к проблемам подростка серьезно. Умейте поставить себя на место ребенка.
7. Возлагая на сына, дочь большие надежды, не предъявляйте им завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе ребенок будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.
8. Развивайте здоровое чувство юмора в себе и ребенке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.
9. Радуйтесь своим и чужим победам и учите этому детей.



ПОДРОСТКИ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Рано или поздно подросток и социальные сети встречаются. Примерно с 11 лет дети начинают погружаться в активное общение со сверстниками, отводя родителей на второй план.

ВАЖНО ПРОВЕСТИ ЧЕТКИЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ПОВОДУ ОБЩЕНИЯ В СЕТИ С НЕЗНАКОМЦАМИ. Детей нужно научить говорить четкое «нет» на предложения списаться по электронной почте, созвониться, а тем более встретиться. Подростки быстро понимают, что на их страницы могут прийти не только друзья.

НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ ТРАТА ДЕНЕГ. Множество бесплатных онлайн-игр продают дополнительные “жизни”, бонусы или новые уровни, чтобы сделать прохождение игры легче и интереснее. Убедитесь, что все ваши счета закрыты надежными паролями и обратите внимание на возрастные ограничения по играм и приложениям, которые нравятся вашему ребенку.

ТРАВЛЯ В СЕТИ (КИБЕРБУЛЛИНГ). Дети находят все больше способов для выхода в интернет, используя планшет, смартфон. Увеличивается риск того, что ребенок подвергнется травле. В этом случае хулиганы начинают публично оскорблять и унижать жертву. К сожалению, избежать этого невозможно, даже контролируя страницу в соцсетях круглосуточно. Ваш ребенок должен знать, что родители всегда поддержат и помогут в любой ситуации.

НАРУШЕНИЕ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ. Будьте готовы к тому, что любое интернет-соединение может позволить человеку на другом конце получить доступ



к вашей личной информации, такой как имя, возраст, адрес и так далее. Ваш ребенок может невольно раскрыть эту информацию людям, которых совершенно не знает. Кроме того, большинство сайтов с бесплатными играми запрашивают именно эти данные.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ КОНТЕНТ. Дети могут случайно (или неслучайно) найти и посмотреть запрещенные для их возраста и даже незаконные файлы. Это может быть не только порнография: они могут наткнуться и на более тревожные вещи, например, пропаганду расовой ненависти, насилия или самоубийства.

ОНЛАЙН-УХАЖИВАНИЯ И ДОМОГАТЕЛЬСТВА.

Кто-то может построить эмоциональную связь с ребенком, чтобы завоевать его доверие в целях сексуального насилия или эксплуатации. Популярность социальных сетей, онлайн-игр и мессенджеров дает детям возможность легко заводить онлайн-друзей и общаться с людьми, которых они никогда не встречали, но которые могут причинить им вред.



Алгоритм действий по блокировке нежелательных сайтов

При обнаружении в Интернете информации или материалов, пропагандирующих смерть, асоциальное поведение, материалов порнографического характера, а также информации о способах изготовления и использования наркотиков, несовершеннолетнем, пострадавшем в результате противоправных действий и другую запрещенную информацию, вы вправе заполнить форму жалобы, размещенную на официальном сайте Роскомнадзора <http://eais.rkn.gov.ru>.

О любых противозаконных действиях в Интернете можно сообщить по адресу: <http://www.ligainternet.ru>. Также здесь представлены рекомендации по безопасному использованию Интернета для школьников, родителей, учителей и преподавателей.

Для работы с компьютером юных пользователей можно использовать специальные браузеры, например, Magic Desktop, и Интернет-ресурсы, такие как, www.bibigon.ru, www.tirnet.ru, www.gogul.tv, www.telenyanya.ru.

Эксперты проекта «Дети-онлайн» (<http://www.DetiOnline.org>) помогают детям и консультируют взрослых в ситуациях, связанных с безопасностью несовершеннолетних при использовании Интернета.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ – специальные планшеты для детей с функцией «родительского контроля» и возможностью устанавливать периодичность пребывания ребенка в Интернете. После отведенного срока устройство само выключается.

Ни одна система не дает стопроцентной гарантии и не является абсолютно точной, поэтому не стоит слишком полагаться на технические средства. Гораздо надежнее поговорить с ребенком о том, что он может встретить в интернете, и помочь ему развить критическое мышление, научить сортировать информационный поток на «хороший» и «плохой», «нужный» и «ненужный».



ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У РЕБЕНКА

1. **НЕ СОБЛЮДАЕТ ПРАВИЛА.** Вы установили временные рамки, но ребенок их не придерживается. Попытки забрать планшет, ноутбук или другие гаджеты вызывают истерику.

2. **НЕ ВЫПОЛНЯЕТ ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ.**

Помыть посуду, убрать после себя вещи – ребенок отказывается выполнять даже эти простые задачи.

3. **ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ОБЩЕНИЯ С РОДНЫМИ И ДРУЗЬЯМИ.**

Общение с родителями ограничивается, все внимание ребенка приковано к гаджетам. Все разговоры с друзьями происходят в социальных сетях. Там же он находит новых друзей, но такие знакомства остаются виртуальными.

4. **НЕ РАССТАЕТСЯ С ГАДЖЕТАМИ.** Сидит за обеденным столом с гаджетами. В ванную – с гаджетами. И так везде.



5. **ПАДАЕТ УСПЕВАЕМОСТЬ.** Ребенок пренебрегает уроками и предпочитает «повисеть» в Сети.

6. **БЕЗ ГАДЖЕТОВ И ИНТЕРНЕТА НАЧИНАЕТСЯ «ЛОМКА».**

Меняется поведение, у ребенка появляются агрессия, раздражительность, плохое поведение.

7. **НЕ ЗНАЕТ, ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ БЕЗ КОМПЬЮТЕРА.**

Развитие воображения, фантазии притупляется, и ребенок не знает, чем себя занять без гаджетов.

8. **РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ СКРЫТЫМ И ЗЛИТСЯ, ЕСЛИ ВЫ СПРАШИВАЕТЕ О ЕГО ДЕЛАХ В СЕТИ.**

Когда разрешать ребенку пользоваться компьютером, решают родители. Но всегда помните, что гаджеты для детей имеют и плюсы, и минусы. И при неправильном обращении минусов становится гораздо больше.

КАК РОДИТЕЛЯМ ВЕСТИ СЕБЯ В СОЦСЕТЯХ?

Отношения родителей и подростков не ограничиваются оффлайном, а продолжают и в соцсетях. Но часто они односторонние: родители пытаются «зафрендить» подростка в соцсетях и быть в курсе его дел, дети же всячески этого избегают. Что делать, если вы хотите дружить с подростком в соцсетях?

НЕ ГОВОРИТЕ ОБ ОЧЕВИДНОМ. Когда ребенок не первый год зависает в соцсетях, бесполезно рассказывать ему о том, что не надо общаться с теми, кого он не знает, не «постить» то, о чем он потом пожалеет. Подобные наставления не приведут ни к чему, ведь вы говорите о том, что ребенок и так знает. Возможно, стоит рассказать ему о куда более важных проблемах: распространении через соцсети порнографии, наркотиков, троллях или о том, что делать, столкнувшись с агрессией.

НЕ ЛИЦЕМЕРЬТЕ. «Никаких телефонов за столом», - говорили родители, когда сами еще не освоились со смартфонами. Теперь же дети вынуждены хранить молчание за обедом, пока взрослые проверяют почту или читают новости. А теперь задумайтесь, как звучат в таком случае ваши слова: «Представь, насколько лучше был бы твой английский, если бы ты тратил на него столько же времени, сколько тратишь на свой Instagram».



ПЕРЕСТАНЬТЕ ХВАСТАТЬСЯ. Родители часто используют соцсети, чтобы нафантазировать себе идеальную семейную жизнь. Кстати, отдельно стоит сказать тем, кто «постит» фото отличных оценок своих детей с подписью «Горжусь»: не делайте этого.

БУДЬТЕ АККУРАТНЕЕ С FACEBOOK, ВКОНТАКТЕ, ОДНОКЛАССНИКИ. Не стоит использовать стену ребенка как способ общения. «Ты выглядел(а) сегодня расстроенным, надеюсь, теперь тебе лучше. Целую. Твоя мамочка». Все друзья подростка это увидят, и ему это может быть неприятно. Лучше напишите личное сообщение.

НЕ «ЛАЙКАЙТЕ» ПОСТЫ ДРУЗЕЙ РЕБЕНКА. «Лайк» не означает, что вам понравилось конкретно то, что вы отметили. Это означает, что вы заинтересованы в человеке. В таком случае подростки могут подумать, что вы следите за ними. А к вашему ребенку подойдут в школе и скажут: «Твоя мама «лайкнула» мою фотку».

НЕ ШПИОНЬТЕ. Попытки взрослых заглянуть через плечо ребенка в его телефон нарушают границы личного пространства. Если вам интересно, что он делает, просто спросите его об этом. Когда вы подглядываете, то у подростка невольно создается впечатление, что вы ему не доверяете.



ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Время экзаменов – стрессовый период для самого школьника и его родителей. К экзаменам необходимо готовиться правильно и роль мамы, папы в этом процессе огромная.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

НАЙТИ СПОСОБ ЗАПОМИНАНИЯ. Каждый человек имеет свой ведущий канал восприятия: зрительный, слуховой, кинестетический (через движение). Необходимо обратить внимание ребенка на то, как ему легче запоминать материал.

ШПАРГАЛКИ. Не стоит ругать ребенка за использование шпаргалок. Конечно, брать их с собой на экзамен не следует, но составление шпаргалки – отличный способ структурировать материал. Суть в том, чтобы выделить в материале самое важное и записать это, используя минимальный объем текста.

ОРИЕНТИРУЕМСЯ ВО ВРЕМЕНИ. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.



РАССКАЗ ВСЛУХ. Один из самых действенных способов понять и запомнить что-либо – объяснить материал кому-то, кто совсем в нем не понимает. К тому же, проговаривание вслух более полезно, чем «про себя».

УМЕНИЕ ОТДЫХАТЬ. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Научите ребенка правильно отдыхать. Сидеть за учебниками по восемь часов в день неэффективно, обязательно нужны перерывы. Правильный отдых – это смена деятельности, переключение. Полезны прогулки на свежем воздухе, занятия спортом. Вечером накануне экзамена не стоит зубрить, намного важнее хорошо отдохнуть и выспаться.

МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ. Дыхательные упражнения, мышечная релаксация, медитация, визуализация. Например, можно визуализировать позитивный результат: во всех деталях представить сам экзамен, успешный его исход и радость. Такую визуализацию можно нарисовать и повесить над столом ребенка. Можно выработать формулу позитивного самовнушения. Например, «я все успею, я умею хорошо запоминать, у меня все получится». Пусть и сам ребенок повторяет формулу, когда накатывает отчаяние и усталость. Родители тоже могут транслировать: «у тебя все получится» и т.п.

ОБРЯДЫ И РИТУАЛЫ. Придумайте свои ритуалы, которые будете проводить вместе с ребенком перед каждым экзаменом. Скорее всего, многие родители помнят студенческий обряд «халява ловись», когда в ночь перед экзаменом надо прокричать эту фразу из окна, размахивая зачеткой. Такие обряды имеют весомое психологическое значение, хотя и могут казаться глупыми. Ритуалы помогают психологически настроиться на экзамен.



ПОМНИТЕ! Основная помощь родителей – психологическая поддержка ребенка. Транслируйте уверенность, покажите подростку, что вы верите в него. Будьте спокойны, тогда и ребенок будет меньше себя накручивать.

- Подбадривайте детей, хвалите за то, что они делают хорошо.

- Внушайте ребенку, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить переутомление.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Стимулируют работу головного мозга рыба, творог, орехи, курага и др.

- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

- Поддерживайте ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания. Этот совет поможет вам и вашему ребенку не только при подготовке к экзаменам, но и в любой другой стрессовой ситуации.



ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ И ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

- 8-800-2000-122** Телефон доверия всероссийской службы «Добрый друг» для детей и взрослых
- 8-800-100-49-94** Кризисная линия доверия
- 8-800-25-000-15** «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультации тем, кто столкнулся с виртуальным преследованием, домогательствами, шантажом, мошенничеством, несанкционированным доступом к личному компьютеру через Интернет или мобильную связь)
- 8(3012)55-38-16** Телефон доверия для детей в Республике Бурятия
- 8(3012)56-59-11,** Телефон доверия для экстренного психологического
8(3012)56-79-11 консультирования детей, подростков и их родителей в сложных жизненных ситуациях
- 8(3012)21-28-79** Уполномоченный по правам ребенка в Республике Бурятия

Разработано ГБУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой»
670034, г. Улан-Удэ, ул. Цивилева, 2. Тел.: 8(3012)44-06-30

