

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества города Рассказово»

Психолого-педагогическое сопровождение родителей



Советы психолога

2019 год

Права, обязанности и ответственность родителей

Родители имеют право, несут обязанность и ответственность за воспитание и развитие ребенка; согласно Семейному Кодексу РФ это называется родительскими правами. Родительские права прекращаются по достижению детьми возраста 18 лет.

Родители имеют право:

- на обеспечение со стороны государства общедоступности и бесплатности получения их детьми основного общего образования;
- выбора для своих детей (до получения ими основного общего образования) форм образования и видов образовательных учреждений, в том числе семейного образования или негосударственных учебных заведений;
- на прием детей для обучения в общеобразовательные учреждения, расположенные по месту жительства;
- на ознакомление с Уставом образовательного учреждения и другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса;
- участвовать в управлении образовательным учреждением, в котором обучаются их дети;
- на ознакомление с ходом и содержанием образовательного процесса, а также с оценками успеваемости своих детей;
- при наличии оснований для жалобы на школу или учителя обсуждать вопросы с директором школы и учителем, имеющим к этому отношение;
- на помощь со стороны государства в выполнении своих обязанностей по обучению и воспитанию детей;
- обеспечивать религиозное и нравственное воспитание детей в соответствии со своими убеждениями;
- проживающие отдельно от ребенка родители имеют право на общение, участие в воспитании, в решении вопросов получения образования и на получении информации о своем ребенке из воспитательных, образовательных и других учреждений;
- родитель, с которым проживает ребенок, не должен препятствовать общению ребенка с другим родителем, если такое общение не причиняет вред физическому и психическому здоровью ребенка, его нравственному развитию;
- в представлении родителю информации о ребенке может быть отказано только в случае наличия для жизни и здоровья ребенка;
- защищать права и законные интересы детей, выступать перед физическими и юридическими лицами, в том числе в судах, их законными представителями без оформления специальных полномочий;
- на заботу и содержание со стороны своих совершеннолетних детей, если родители не были лишены родительских прав.

Родители обязаны:

- обеспечивать и защищать права и интересы своих детей;
- не причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию;

- воспитывать детей, исключая пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или их эксплуатацию;
- обеспечить детям до 15 лет получение основного общего образования в общеобразовательной школе или в другом приравненном к ней по статусу образовательном учреждении;
- выполнять Устав образовательного учреждения;
- не допускать неоправданного вмешательства в работу преподавателей по вопросам, которые по своему характеру входят в круг профессиональных обязанностей учителя;
- обеспечивать в пределах своих способностей и финансовых возможностей условия жизни, необходимые для нормального развития ребенка;
- содержать своих несовершеннолетних детей; (в случае, если родители не предоставляют содержание своим несовершеннолетним детям, средства на содержание детей (алименты) взыскиваются с родителей (родителя) в судебном порядке).

За невыполнение или ненадлежащее выполнение родительских обязанностей, а также за совершение правонарушений в отношении своих детей родители несут административную, уголовную и материальную ответственность.

Родители могут быть по суду лишены родительских прав, если они:

- уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злом уклонении от уплаты алиментов;
- злоупотребляют родительскими правами;
- жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют психическое и физическое насилие, покушаются на половую неприкосновенность;
- совершили преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни или здоровья супруга.

Лишение родительских прав не освобождает от обязанностей по содержанию ребенка.

С учетом интересов ребенка суд может отобрать у родителей ребенка без лишения родительских прав (ограничение родительских прав). Такое решение возможно по обстоятельствам, от родителей не зависящим (опасные заболевания стечение тяжелых семейных обстоятельств и др.) и в случаях, когда оставление ребенка с родителями опасно для него.

При непосредственной угрозе жизни ребенка или его здоровью орган опеки и попечительства может немедленно отобрать ребенка у родителей на основании решения органа самоуправления.

Родители, лишённые родительских прав или ограниченные в правах, теряют права, основанные на факте родства с ребенком, а также право на льготы и государственные пособия, установленные для граждан, имеющие детей.

Комиссии по делам несовершеннолетних могут применить к родителям административные меры (объявить общественное порицание или предупреждение, возложить обязанность загладить причиненный вред или наложить денежный штраф):

- в случае злостного невыполнения родителями обязанностей по воспитанию и обучению детей;
- за доведение их до состояния опьянения или потребления наркотических средств без назначения врача,
- за совершение подростками в возрасте до 16 лет нарушений правил дорожного движения,
- за появление детей в общественных местах в пьяном виде, а равно за распитие ими спиртных напитков или в связи с совершением других правонарушений.

Родители несут уголовную ответственность:

- за вовлечение несовершеннолетних детей в совершение преступлений путем обещаний, обмана, угроз или иным способом;
- за вовлечение несовершеннолетнего в систематическое употребление спиртных напитков и одурманивающих веществ;
- в занятие проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;
- за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию детей, если эти деяния соединены с жестоким обращением;
- за злостное уклонение от уплаты средств на содержание детей.

Родители несут имущественную ответственность по сделкам малолетних детей, а также за вред, причиненный малолетними детьми (до 14 лет).

Роль родителей в формировании самооценки ребенка

В психологическом словаре самооценка толкуется как «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей». Самооценка, а точнее её формирование, закладывается исключительно в семье с самого раннего возраста ребенка

Отношение к себе у ребенка зависит от того, как складываются его взаимоотношения с родителями, и какое место занимает он в этих отношениях. Частое неоправданное захваливание, подчеркивание мнимых или реальных достоинств ребенка, приводит к тому, что у него формируется завышенный уровень притязаний. Если родители с недоверием относятся к проявлению самостоятельности, к возможностям ребенка, категорически подавляют любое несогласие ребенка с их мнением, то это может привести к стойкому ощущению своей слабости, неполноценности.

У детей самооценка зависит от мнения значимых взрослых и, в первую очередь, от оценки родителей.

Адекватная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. По мере формирования и укрепления самооценки возрастает способность к утверждению и отстаиванию своей жизненной позиции.

Достаточно высокая самооценка проявляется в том, что человек руководствуется своими принципами, независимо от мнения окружающих на их счет. Если самооценка не слишком завышена, то она может положительно влиять на самочувствие, так как порождает устойчивость к критике. Человек в этом случае знает себе цену, мнение окружающих не имеет для него

абсолютного, решающего значения. При завышенной самооценке человек уверенно берется за работу, превышающую реальные возможности

Заниженная самооценка проявляется в повышенной тревожности, постоянной боязни отрицательного мнения о себе, повышенной ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. Заниженная самооценка разрушает у человека надежды на хорошее отношение к нему и успехи, а реальные свои успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные. Для человека с заниженной самооценкой многие проблемы кажутся неразрешимыми, эти люди очень ранимы, их настроение подвергнуто частым колебаниям, они острее реагируют на критику, смех, порицания. Они более зависимы. Недооценка своей полезности уменьшает социальную активность, понижает инициативу, такие люди в своей работе избегают соревнования, поскольку, поставив себе цель, они не надеются на успех. Будучи взрослым, человек с заниженной самооценкой постоянно будет испытывать страх перед каждым начинанием и решится ли начать что – либо вообще — большой вопрос. Это будущий неудачник, как правило, которого глубоко в его душе сформировали его же родители.

Заниженная самооценка может привести к нарушению поведения ребенка уже в подростковом возрасте.

Последствия заниженной самооценки:

1. Снижается эффективность учебы. Оценки и качество работы зависят от того, насколько уверенно или неуверенно чувствует себя подросток. Если он все время недоволен собой, постоянно ругает себя, то, естественно, ему не хватает ни сил, ни энергии для разрешения встающих перед ним задач.

2. Современные психологи сделали вывод: человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе. Если подросток сомневается в собственной значимости, может ли он уважать других?

3. Низкая самооценка влияет и на выбор друзей. Как ни странно, но обычно выбор падает на людей, которые будут критиковать, осуждать его. Почему? Потому что человек с низкой самооценкой видит себя именно таким: ни на что не способным, никому не нужным.

4. Нелюбовь к себе также мешает слышать других людей: свои проблемы занимают человека с низкой самооценкой.

5. Подростки с низкой самооценкой стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей, обычно они ограничиваются решением обыденных задач, так как слишком критичны к себе.

6. Но самыми опасными последствиями заниженной самооценки являются маски, которые помогают подростку спрятаться от внешнего мира. — Одна из них — шутовство. Человек высмеивает себя, как бы «опережая других». Его неуверенность прячется за этим шутковским нарядом. — И наоборот, сарказм, грубость, высокомерие могут послужить «щитом». Стоит кому-либо посмотреть «как-то не так» и подросток взрывается, набрасывается с кулаками, а нередко и сам провоцирует ссоры. — Сравнив себя со сверстниками, подросток с низкой самооценкой нередко приходит к выводу, что он никому не интересен. Результатом может стать

замыкание на себе, уход в себя. Но такой вывод может привести и к совершенно противоположному результату: боясь осуждения со стороны других людей, подросток начинает приспосабливаться к окружающим «наступив на горло собственной песне»: не высказывает свое мнение, не дорожит собственными утверждениями.

— Большинство подростков вынуждено находиться в подобном состоянии: социальная среда формирует вкусы современной молодежи, ее пристрастия.

— Самым опасным результатом низкой самооценки может явиться пристрастие к наркотикам. Попробовав наркотики, подросток утверждает в собственной значимости, у него появляются «ложные» друзья. В мире наркотиков нет проблем, а, следовательно, не нужно искать пути их решения.

Повышение самооценки ребенка, его уверенности в себе – это результат ежедневной работы родителей.

Чтобы повысить самооценку ребенка:

- Хвалите детей даже за малейшие достижения. Делайте это искренне и эмоционально. Уделяйте больше времени своему ребенку, не скупитесь на ласку.
- Не ругайте ребенка за каждый проступок.
- Категорически неприемлемо в данной ситуации приклеивание ярлыков типа: «Лентяй», «Бестолковый», «Копуша».
- Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми. Можно лишь сравнивать его успехи сегодняшние и прошлые. Указывать на то, что стало получаться у него гораздо лучше.
- Необходимо выдвигать достижимые ребенком требования, чтобы он не терял веру в свои силы.
- Необходимо вовлекать ребенка в такие занятия, где цель обязательна будет достигнута. Потом задание можно немного усложнить.
- Не делайте ребенку замечания в присутствии других, избегайте приказного тона.
- Не забывайте сами употреблять слова «спасибо» и «пожалуйста», когда обращаетесь к ребенку.
- Чаще вовлекайте ребенка в свои «взрослые» дела. Пусть он поймет, что вы готовы доверить ему важное дело и уверены, что он с ним справится.
- Учитывайте мнение ребенка в семейных делах. Пусть ребенок чувствует себя нужным и важным в вашей семье.

Говоря о способах повышения самооценки, нельзя не упомянуть, что неадекватно завышенная самооценка также может являться источником многих проблем в общении и поведении ребенка. Дети, которые имеют необоснованно завышенную самооценку, тяжело сходятся со сверстниками, часто провоцируют конфликты и крайне тяжело переживают неудачи. Они часто бывают зависимы от общественного мнения и нуждаются в постоянном подтверждении всеобщего восхищения и любви к ним от окружающих. Очевидно, что такая тенденция ведет к значительным трудностям, как в детском возрасте, так и по мере взросления ребенка.

Поэтому важно суметь воспитать в ребенке уважение к индивидуальности других людей, внимание к потребностям и интересам

окружающих, обращать внимание ребенка на то, что он бывает не прав, может заблуждаться, быть в чем-то менее успешен, чем другие. При этом важно подчеркивать мысль, что различия между людьми не означают, что одни из них лучше других, — каждый человек по-своему ценен и прекрасен.

Для того, чтобы сформировать адекватную самооценку у ребенка:

- Научите ребенка оценивать других людей (начните с персонажей сказок или рассказов).
- Обсуждайте с ребенком хорошие и плохие его поступки.
- Необходимо оценивать конкретно плохое поведение ребенка, а не критиковать его самого.
- Обращайте внимание на успехи других людей их достижения (но не переусердствуйте!)
- Следите за тем, чтобы все дела ребенок доводил до конца (не нужно восхищаться «полуфабрикатами»; похвалите ребенка и побудите закончить начатое).
- Объясните ребенку, что каждому человеку свойственны разные чувства, и эти чувства нужно научиться уважать. Покажите на собственном примере, что вы принимаете любые чувства своего малыша. Приоткрывайте свой внутренний мир, не бойтесь показать свои эмоции и чувства.
- Освободите ребенка от чрезмерной опеки и контроля. Предоставьте возможность ребенку делать свои ошибки и самому их переживать для того, чтобы впоследствии он мог оценить свое поведение и узнать на что он способен. Не нужно за ребенка делать то, что он с легкостью может сделать самостоятельно.
- Помните, что в тех ситуациях, когда трудно найти взаимопонимание с ребенком, нужно просто попробовать посмотреть на все его глазами, помня о разнице вашего с ним жизненного опыта.

Только родителям под силу сделать так, чтобы ребенок был уверен в себе, весел, открыт миру и эмоционально устойчив. Люди с адекватной самооценкой стремятся к успеху и могут признать свои ошибки, не умаляя своих достоинств. Адекватная самооценка – путь к достойному уровню жизни!

Как и почему формируется та или иная самооценка?

В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребенка. Если родители любят, уважают, ценят его успехи, то у него, естественно, формируется позитивная самооценка.

Если ребенок в семье сталкивается с пренебрежением, с неприязнью, если находится в зависимом, подчиненном положении, то в будущем он не избежит неприятностей, связанных с негативной самооценкой.

В семьях, где у детей формируется высокая самооценка, ясные взаимоотношения, четко определены авторитеты, распределена ответственность. Ребенок учится успешно решать встающие перед ним повседневной жизни задачи, так как чувствует уверенность в своих силах. Его всё время поддерживают и одобряют. В таких семьях к. относятся друг к другу дружелюбно и искренне.

Родители заведомо снижают самооценку ребёнка, когда пытаются поставить его в зависимое положение. В такой семье требуют(!) от ребёнка послушания, учат его подстраиваться, не конфликтовать с окружающими. Родители боятся положиться на ребенка, недооценивают его возможности, защищают его от трудностей, контролируют его действия. В результате ребенок становится неуравновешенным, не доверяет окружающим, не верит в свои силы, ему не хватает ощущения, что он значим, ценен.

А уж в том случае, если есть реальные недостатки – например, лишний вес, очки или плохая успеваемость в школе – вообще гаси свет. Там где низкая самооценка, всегда различные комплексы. А что может быть хуже для формирующейся личности, чем комплекс неполноценности? Поэтому главная задача родителей – поднять эту самую оценку, оградив тем самым его хрупкую психику от ненужных потрясений.

Как понять, занижена ли самооценка?

К сожалению, далеко не всегда родители понимают, что самооценка их сына или дочери занижена – очень часто подростки все свои переживания тщательно скрывают. А ведь для того чтобы помочь ребенку, необходимо сначала понять, существует ли сама проблема. Внимательным родителям и говорить ничего не нужно – они сами обо всем догадаются. Чтобы облегчить задачу, мы предлагаем вам ряд вопросов, которые помогут прояснить ситуацию. Чем на большее количество вопросов вы дадите положительный ответ, тем острее проблема.

1. Ваш ребенок крайне неохотно идет на контакт со сверстниками, опасаясь быть высмеянным?
2. Подросток достаточно тревожный и часто поддается панике?
3. Ребенок отказывается пробовать что-то новое для себя, потому что заранее уверен в неудаче?
4. Если у него получилось что-то сделать хорошо, ребенок считает, что это случайная удача?
5. Ваш ребенок зависит от мнения окружающих?
6. Есть у вашего ребенка пример для подражания среди сверстников?
7. Ребенок избегает пристального внимания на семейных праздниках?
8. Подросток отказывается участвовать в школьных мероприятиях?
9. Прогулке с друзьями ребенок предпочтет вечер в своей комнате?
10. Ребенок никогда или крайне редко и неохотно делится с вами своими успехами, мыслями, тревогами и переживаниями?

Конечно же, один – два положительных ответа могут быть случайным совпадением, поэтому тревогу поднимать рано – просто понаблюдайте за чадом. А вот если положительных ответов три и более – подростку требуется помощь взрослых. Причем если родители вовремя не отреагируют и не скорректируют ситуацию, появится необходимость в профессиональной помощи детского психолога.

Чего делать ни в коем случае нельзя?

Очень часто взрослые, обнаружив низкую самооценку, пытаются найти ответ на два известных вопроса – кто виноват и что делать? И мало кому в голову приходит, что в первую очередь в заниженной самооценке ребенка

виноваты в первую очередь родители. Необдуманное слово, необоснованное наказание, невинная на ваш взгляд шутка – все это может стать началом серьезных проблем.

Поэтому внимательно изучите то, чего делать ни в коем случае нельзя и хорошо запомните. Очень высока вероятность, что эти нежелательные элементы “воспитания” в той или иной степени присущи и вам. Итак:

Не критикуйте ребенка

Критика, конечно, необходима. Но критика исключительно конструктивная! Ни в коем случае не переходите на личность ребенка, даже если он очень сильно вас разозлил. Например, подросток в очередной раз вас ослушался. Чаще все он слышит высказывание ” ты невыносим!”. Замените это высказывание на иное – “твое поведение стало невыносимо”. То есть критика должна быть направлена на нежелательные действия подростка, но не на его личность!

Не скупитесь на похвалу

К сожалению, все мы скоры на расправу, особенно если речь идет о ребенка. А вот похвалы от родителей дожидаться не так уж и просто. И очень зря – если вы не будете регулярно хвалить своего ребенка, его самооценка вряд ли будет достаточно высокой. Конечно же, за вымытую за собой тарелку хвалить каждый раз – это перебор. А вот если вы хотя бы раз в неделю отметите, какой у вас помощник, ребенок это обязательно оценит.

Не акцентируйте внимание на недостатках внешности

В подростковом возрасте отношение к своей внешности наиболее критическое. Родители должны быть особо тактичными, когда дело касается внешнего вида подростка. Никакой критики и даже замечаний в шуточной форме – даже если повод имеется. Максимум – очень тактичное замечание, а еще лучше совет.

Не сравнивайте своего ребенка

Очень большая ошибка, которую часто допускают родители – это сравнение своего ребенка с его сверстниками. Особенно если это сравнение далеко не в пользу ребенка. Например, неправильно ребенку, который принес очередную тройку, приводить в пример его одноклассника, который получает одни отличные отметки.

Как можно помочь ребенку?

Итак, мы разобрались с тем, как понять, что у подростка заниженная самооценка и как не усугубить ситуацию. Давайте теперь пойдем, как эту самую самооценку подростка повысить. На самом деле это не такая уж сложная задача – по крайней мере, для родителей. Очень часто папа с мамой сетуют, что их подросток очень отдалилось и замкнулось в себе. Взрослым кажется, что они для подростка теряют былой авторитет. Однако на самом деле это не так! Ребенок все еще очень сильно зависит от вашего мнения, поэтому все в ваших руках.

Следите за внешним видом ребенка

Безупречный внешний вид подростка – это очень важный вопрос, который родители должны держать под контролем. Своевременная стрижка, для девушек – маникюр, модная одежда – да, все это требует немало затрат,

но экономить на этом не стоит. Дети – существа жестокие, особенно в подростковом возрасте. Поэтому сэкономленные на джинсах или кофте деньги могут оказаться ценой за душевное спокойствие сына и дочери. Хотя, разумеется, это не значит, что вы должны потакать абсолютно всем капризам и покупать вещи из последней коллекции модельеров мирового имени – все должно быть разумно и в меру.

Кстати говоря, о стиле одежды – обязательно прислушивайтесь к своему ребенку. Ваши представления о подростковой моде могут очень сильно отличаться от действительности. Позвольте подростку самостоятельно делать выбор вещей. В крайнем случае, слегка подкорректируйте этот выбор – аккуратно и ненавязчиво. Поверьте – если вы сделаете все правильно, повышение самооценки ребенка не заставит себя ждать.

Помогите подростку добиться чего-либо

Хотите повысить самооценку своего ребенка? Помогите ему найти повод для гордости, ведь он наверняка есть, просто подросток его не видит. Быть может, ваш сын увлекается игрой на гитаре? Купите ему хороший инструмент и дайте денег на личного учителя. Дочка увлекается фотографией? Подарите ей хороший фотоаппарат и поддержите ее начинания. Многие подростки пишут стихи – напечатайте сборник! Пусть он будет всего в 10 экземплярах, но он будет! Дочка любит готовить? Прекрасно, предложите ей пригласить друзей и устроить вечеринку. В любом ребенка есть искра, главное – разглядеть ее.

Если вам это удастся, очень скоро ребенок заслужит признание и среди сверстников. А вряд ли что-то сможет повысить самооценку лучше, чем это. Да и кто знает, как повернется жизнь? Возможно, это подростковое увлечение станет делом всей жизни вашего ребенка?

Учите ребенка говорить “нет”

Очень многие люди даже и не догадываются, что самооценку можно повысить сразу на несколько пунктов, если научиться говорить “нет”. Это справедливо и в отношении подростка – если он не может никому ни в чем отказать, он будет чувствовать себя ведомым, что никак не способствует высокому мнению о себе.

Кстати говоря, практически никто из людей, у которых занижена самооценка, не умеет отказывать. Он полагает, что помогая окружающим, он становится более значимым для них. На самом же деле это, увы, не так – люди просто бессовестно используют такого “друга-товарища”. Но уважения у них не добавляется. Более того – очень скоро люди начинают воспринимать эту помощь как должное и попросту наглеют. В результате самооценка подростка падает еще ниже. Поэтому, уважаемые родители, учите своих детей уважать себя и отказывать, если их пытаются эксплуатировать.

Материальная сторона вопроса

Не хлебом единым жив человек. Всем нам с детства внушали, что материальные блага – далеко не самое главное в жизни. Однако современная реальность диктует свои правила. Выше мы уже говорили, что нельзя экономить на гардеробе ребенка. Однако помимо одежды у современного ребенка есть и другие потребности.

Например, мобильный телефон, плеер, компьютер, в конце концов. Во-первых, все эти вещи действительно необходимы для нормальной жизни подростка. А во-вторых, это еще и вопрос престижа – ребенка, у которого нет всего этого, скорее всего очень быстро сверстники задразнят. Уж поверьте, ни о какой самооценке в данном случае не может быть и речи.

Сами уважайте ребенка

Все вышеперечисленные способы повысить самооценку подростка, безусловно, эффективны. Но все они будут совершенно бесполезными, если вы сами своего ребенка не будете уважать.

Милые мамы и папы! Для начала поймите одну очень важную вещь – ваш вчерашний малыш сегодня уже вполне взрослый человек. Взрослая личность, со своими желаниями, мнениями и потенциалом, пусть еще и не до конца реализовавшаяся.

И эту личность вы должны уважать, принимать всерьез и считаться с ее мнением. О том, что вы не должны ни при каких обстоятельствах позволять себе унижать ребенка, мы уже говорили. Но помимо этого важно дать понять ребенку, что вы считаете его равным себе. На семейных советах всегда учитывайте мнение ребенка, периодически интересуйтесь его мнением по поводу того или иного вопроса. И, что самое главное, время от времени поступайте так, как советует ребенок – даже если это не всегда правильно. Главное, что ребенок увидит подтверждение своей значимости.

Если вы будете соблюдать все рекомендации, у вас обязательно получится повысить самооценку ребенка. Конечно же, это произойдет не за один день, но терпение и труд все перетрут. Если же через два-три месяца вы не заметите улучшения ситуации, стоит обратиться к детскому психологу. Причем это не значит, что вы должны вести ребенка на прием под конвоем – очень часто бывает достаточно разговора родителей с психологом, который точно знает, как повысить самооценку подростка.

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок стал яркой личностью, понимал, чего он хочет, был профессионально успешен и счастлив в личной жизни, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Позволяйте ребенку принимать самостоятельно решения и поддерживайте его в этом. Только проверяя правильность принятого решения, исправляя ошибки, можно научиться быть ответственным и самостоятельным.

- Признавайте за ним право иметь собственное мнение и уважайте его, когда он отстаивает его, даже если это приводит к спору и несогласию с Вами. Это не означает подрывание Вашего авторитета, но таким образом, он сможет уважать свое мнение и мнение другого, научится искать компромисс.

- Хвалите ребенка за его успехи, пусть даже маленькие. Маленькие, но уверенные шаги быстрее приведут к достижениям, чем огромные прыжки.

- Поддерживайте ребенка в его настойчивости пробовать снова и снова что-то выполнить через ошибки, если не получается с первого раза.

- Не ругайте его за ошибки, ни в коем случае не обесценивайте его усилия, если у него что-то не получается сразу.

• Почаще обнимайте своего ребенка и говорите ему как важно и хорошо, что он есть в Вашей жизни, как ценны для Вас хорошие, дружеские отношения с ним и как Вы хотите достичь взаимопонимания с ним.

Как повысить самооценку школьника?

Ребенку важно ощущать поддержку в первую очередь от самых родных людей — родителей. Именно взрослые могут улучшить мнение малыша о себе. Итак, несколько советов:

1. Старайтесь чаще хвалить любимое чадо за малейшие достижения, а также демонстрируйте свою любовь и гордость за него.

2. Найдите деятельность, в которой ребенок будет успешен – вышивание, рисование, иностранный язык и т.д.

3. Будьте для ребенка защитой, поддержкой, опорой. Старайтесь всегда быть на его стороне. Зная, что у него имеется надежный «тыл», кроха будет чувствовать себя увереннее.

4. Расширяйте круг общения вашего ребенка, знакомьте его с детьми ваших знакомых и друзей.

5. Отдайте его в спортивную секцию или кружок: совместные интересы, борьба за первенство, командный дух способствуют повышению самооценки младших школьников.

6. Научите малыша говорить «Нет!».

И, самое главное, стараясь повысить самооценку ребенка младшего школьного возраста, родителям необходимо быть хорошим образцом для подражания.

Общение родителей с подростками

Как и когда ребенок становится подростком, подросток — юношей, юноша — взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены незаметны для нас: еще вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опеке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют самостоятельности и независимости. Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным». Он действительно резко отличается от прочих этапов жизни ребенка.

Подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком.

Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что

следовало бы поступить наоборот. Подросток стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют от него послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе.

Кроме того, многие родители замечают, что их дети, став подростками, больше стремятся к общению со своими сверстниками, могут часами говорить с ними по телефону. Это тоже одна из особенностей данного возраста. И чем сложнее отношения подростка с родителями, тем больше он прислушивается к мнению сверстников. Это происходит потому, что им он начинает доверять больше. В этот возрастной период родителям очень важно сохранить доверие и понимание в отношениях с ребенком.

Большую часть в наших отношениях составляет общение. Свою значимость оно доказывает уже с самого рождения человека. Благодаря общению, мы можем сохранить «ниточку доверия и понимания» на всю жизнь или же оборвать ее на любом этапе развития ребенка (чаще на подростковом). В основе доверительного общения, в первую очередь, должно лежать отношение к ребенку как к личности уже с самого рождения. Необходимо уважать его мнение и учитывать в построении совместных планов. Особенно это важно в подростковом возрасте. Самое главное в отношениях с ребенком – это искренность. Подростки особенно чувствительны ко лжи. В этом возрасте им сложнее простить родителям их неискренность. Иногда они не прощают ее вообще. В построении отношений с ребенком данного возраста родителям важно учитывать его возрастные особенности.

В помощь родителям предлагается несколько способов эффективного общения с подростком. Применение их в повседневной жизни поможет сохранить доверие и понимание между родителями и их детьми:

1. Слушая ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех «зайцев»:

ребенок убедится в том, что вы его слышите;

ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;

ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

2. Разговор на серьезную тему проводите, когда вокруг больше никого нет.

3. В разговоре следите за своим тоном. Он не должен быть насмешливым. Придерживайтесь спокойного тона, слушайте внимательно. У вас не должно быть готовых ответов на все вопросы.

4. Старайтесь не говорить: «Мне все равно, что они там делали, но тебе лучше в это не ввязываться», «Я знаю, что для тебя лучше», «Делай то, что я тебе говорю, и проблема решится».

5. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

6. Никогда не сравнивайте его с кем-то, не говорите ему, что он должен быть на кого-то похож.

7. Советуйте ребенку, но предоставьте ему свободу выбора действия.

8. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

9. Никогда не унижайте ребенка даже словами.

10. Не ставьте своего ребенка в неудобное положение в присутствии чужих людей.

11. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...».

12. Оторвитесь от телевизора и отложите газету, когда ребенок хочет с вами поговорить.

13. Дайте понять вашему ребенку, что вы интересуетесь им и всегда готовы помочь.

Научитесь понимать мир, в котором живет ваш подросток, поставьте себя на его место, и вы сможете не только добиться его доверия, но и также сможете лучше понять его общее поведение.

Ежедневное общение покажет вашему ребенку, что вы заботитесь о нем. Это очень важный фактор, так как подросток будет чувствовать себя более комфортно с родителями, которые активно вовлечены в его жизнь. При отсутствии вовлечения взрослого, подросток может обратиться к ненадежным сверстникам за руководством или комфортом. Очень важно, чтобы родители подростка предоставляли ему руководство и заботу, которая ему требуется.

Специалисты рекомендуют родителям на время подросткового возраста ребенка стать для него старшим другом, общаясь на равных. Нужно стремиться, чтобы в основе взаимоотношений с ребенком царил взаимопонимание и доверие. И тогда никакой переходный возраст не будет страшен!

Безопасность детей в сети Интернет

Развитие и безопасность детей — приоритетные задачи для родителей. Каждый стремится использовать все возможности для того, чтобы дети выросли здоровыми, образованными и гармонично развитыми личностями. Интернет может стать в этом одним из главных помощников. А для того, чтобы сделать мобильный интернет не только полезным, но и безопасным, нужно соблюдать советы и рекомендации.

Мобильный интернет и дети разных возрастов

У детей разных возрастов отличаются интересы, понимание окружающего мира и реакция на различные события. Очень важно понять, в каком виде и объеме необходим интернет детям в том или ином возрасте.

Ребенку до 7 лет интересно и даже необходимо играть, особенно в развивающие и сюжетно-ролевые игры. Что бы ни предпочитал ребенок —

виртуальные игры или игры с родителями и другими детьми, — все будет полезно для его развития, разумеется, если соблюдать ограничения по времени. Иначе виртуальные игры могут быстро стать для малыша смыслом жизни, а реального общения ребенок будет избегать. Отводите на виртуальные игры полчаса в день, а на игры со сверстниками — 3-4 часа.

С 7 до 11 лет дети по-прежнему любят играть и стремятся использовать интернет именно как площадку для игр. Родители могут дать ему практические советы по установлению контакта со сверстниками, вместе участвуя в виртуальном общении в сети. Разумеется, во всем необходимо соблюдать меру, и тогда интернет станет ребенку помощником в преодолении барьеров общения, партнером по развивающим играм, учителем в изучении иностранных языков, источником необходимой информации для уроков и просто — музыки, картинок и фотографий, мультфильмов и позитивных эмоций.

Ребенок в 11-14 лет — это подросток. И самой главной, значимой, ведущей его деятельностью является общение с ровесниками. Здесь мобильный интернет может стать просто незаменимым помощником. Но, опять же, всё хорошо в меру! Интерактивное общение нужно обязательно совмещать с реальным. После 11 лет у подростков уже начинает активно просыпаться интерес к вопросам взрослой жизни, психологии полов и всего, что с этим связано. Важно, чтобы ответы на свои вопросы подросток находил, в первую очередь, у родителей, а не на сомнительных сайтах.

Ребенок старше 14 лет — уже достаточно взрослый человек, который считает, что сам лучше знает, как ему следует себя вести, какую музыку слушать, что читать, с кем общаться. Интересуйтесь всем тем, чем интересуется Ваш ребенок, старайтесь вникнуть в круг его интересов и общайтесь с ним о них, даже если это «не Ваша тема».

Новый драйв семейного общения

Сделайте мобильный интернет новым средством семейного общения. Придумайте интересное для Вас и Вашего ребенка хобби, например — ищите в интернете веселые картинки, на какую либо тему, или — создайте совместный он-лайн фотоальбом, а фотоснимки для него делайте мобильным телефоном. Во время совместного посещения мобильного интернета Вы ненавязчиво можете рассказывать ребенку о культуре поведения в сети, обращать внимание на скрытые угрозы, анализировать реакцию ребенка на негативную информацию и т. д.

Развиваться с интернетом

Беседуйте с ребенком о том, что нового и интересного он узнал из мобильного интернета. Но сначала — расскажите, что важного и полезного Вы делаете с его помощью сами. Вместе с ребенком находите в интернете ответы на интересующие его вопросы. Научите его, как с помощью интернета можно избежать сложных ситуаций, например, не заблудиться в незнакомом месте, используя карты; как найти необходимую информацию или получить совет. Покажите ему, сколько интересного и полезного можно найти в Сети. Но показывая ребенку многогранность интернета, не забудьте рассказать о правильном отношении к нему. Например, возможность онлайн-

общения с другом, который живет далеко — это одна из замечательных возможностей мобильного интернета, а вот общение исключительно с виртуальными друзьями — это уже крайность.

Осторожно, кибер-преступники!

Как и в реальной жизни, в интернете могут встретиться люди, желающие втереться в доверие к Вашему ребенку с корыстными или преступными намерениями. Чтобы обезопасить своего ребенка, Вам необходимо знать, какими приемами преступники пользуются чаще всего:

1. Стараются вызвать жалость. Например, расскажут, что уезжают из страны и не могут взять с собой замечательного котенка, поэтому ищут достойного для него хозяина; предложат ребенку встретиться и посмотреть/забрать несчастное животное.

2. Привлекают внимание с помощью необычных, ярких вещей, которые так нравятся детям, а затем — предлагают купить/выиграть/получить в подарок при личной встрече.

3. Искусственно повышают самооценку детей, рассказывая о том, какие они замечательные и уникальные, но никто, за исключением, разумеется, преступника их не понимает. Дети очень любят, когда их хвалят и часто готовы на всё, чтобы похвалы не иссякали.

4. Обращаются к ребенку от имени знакомых, авторитетных для ребенка людей. Например, представляются друзьями родителей или сотрудниками правоохранительных органов и просят выслать важную конфиденциальную информацию о себе, семье, доме.

Чтобы уберечь ребенка от таких ситуаций, необходимо многократно проиграть и проговорить с ним подобные ситуации. Ребенок должен научиться автоматически отвечать или выполнять определенные действия. Например — выходить из чата, когда кто-то слишком навязчиво интересуется личной информацией и обязательно рассказывать Вам о таких попытках! А Вам следует обязательно сообщать об инцидентах администрации сайта, а в отдельных случаях — и правоохранительным органам.

Быть культурным в интернете

Как приучить ребенка корректному поведению в мобильном интернете? Как и в обычной жизни, главным правилом каждого человека должно быть: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Постарайтесь донести это правило до своего ребенка на доступных для его возраста примерах, расскажите, что человеку, которого обидели в интернете, так же больно, как если бы это произошло при личной встрече.

Антивирусы и спам-фильтры

Существующие и постоянно появляющиеся технологии безопасности способны не только защитить мобильный телефон и компьютер, а и уберечь ребенка от множества ошибок. Прежде всего, Вам самим стоит разобраться в принципах работы этих программ, установить и настроить их на Вашем оборудовании, а уж затем — приучать ребенка пользоваться ими. Как это сделать? Играя и объясняя на простых примерах и ассоциациях. Для маленьких детей будут действенны такие конкретные примеры, как «ведь мы

закрываем наш дом на ключ, когда куда-то уходим, потому, что не хотим, чтобы кто-то посторонний мог войти и что-то у нас украсть». Подросткам же будет интересно почувствовать себя «продвинутыми пользователями» и узнать о принципах работы программ безопасности.

Ники и пароли

Есть такое понятие — личное пространство, а еще пословица: «Мой дом — моя крепость». Расскажите ребенку на понятных примерах о том, что такое его личное пространство: его комната, семья, самые близкие друзья, увлечения и т. д. Объясните, что как и в реальной жизни ребенок не пустит в свою комнату играть чужих, незнакомых людей и не станет рассказывать о себе посторонним взрослым, так и в интернете следует оберегать свое личное пространство. Для этого в интерактивном общении (ICQ, социальные сети, чаты, форумы) следует использовать псевдонимы-ники — виртуальные имена. Эти имена могут подчеркивать увлечения ребенка, но по ним никто не должен догадываться о его возрасте, адресе, социальном статусе и т. д. А для электронной почты необходимо использовать простой для запоминания, но не ассоциирующийся с ребенком напрямую пароль.

Опасная «клубничка»

Всем известно, что помимо огромного количества полезной, важной и интересной информации, в интернете хватает и «взрослых» сайтов, посещение которых может вызывать нездоровый интерес, смутить или испугать ребенка.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут уберечь Вашего ребенка от психологических травм:

Постарайтесь сами, вместе с ребенком, найти круг полезных безопасных сайтов, которые он в дальнейшем будет посещать. Периодически посещайте их вместе.

Никогда не отказывайтесь от объяснений, если ребенок обратился к Вам с вопросом на неловкую тему. Ребенок должен знать, что у Вас он может получить все необходимые разъяснения.

Регулярно беседуйте с ребенком о том, какие сайты он посетил и что интересного там узнал. Не забывайте сами рассказывать и показывать, что полезного Вы нашли в интернете.

И самое главное — не следует ругать ребенка, если он посетил «взрослый» сайт. Помните, что информация и жизненные ситуации бывают приятные и полезные, а не хорошие и плохие, как мы привыкли думать. Если информация негативная, мы должны понять, чему полезному она может нас научить — быть аккуратными, внимательными, ответственными, доверять, но проверять, уважать себя и т. д. Научите Вашего ребенка уважать себя. Расскажите, что уважающий себя человек не будет смотреть всякую ерунду.

Данные показывают, что дети начинают пользоваться Интернетом в самом раннем возрасте.

Дети опережают взрослых по количеству времени, которое они проводят в Интернете. В возрасте между 8 и 13 годами дети составляют половину общего числа пользователей Интернета.

Более 90% подростков 8-16 лет сталкивались с порнографией в сети.

44 % детей, регулярно использующих Интернет, хоть один раз подвергались сексуальным домогательствам при виртуальном общении, 11 % подверглись этому несколько раз.

14.5 % детей назначали встречи с незнакомцами через Интернет. 10 % из них ходили на встречи в одиночку, а 7 % никому не сообщили, что с кем-то встречаются.

38% детей просматривают страницы о насилии.

16% детей просматривают страницы с расистским содержанием.

Интернет-зависимость и как с ней бороться

Риску стать интернет-зависимым более всего подвержены дети, у которых не складываются отношения со сверстниками и родителями, которые пытаются найти замену живому общению в виртуальных играх и чатах. Тут, в разговоре с ребенком важно не противопоставлять интернет реальной жизни, а показать, как они могут дополнять друг друга! Ваш ребенок безмерно увлечен играми-стрелялками? Отлично, предложите ему стать сильным героем не только на экране мобильного телефона или монитора, а на самом деле заняться спортом, научиться приемам самообороны и т.д. Сходите вместе в спортзал, найдите подходящую спортивную секцию.

Важно правильно использовать присущую каждому ребенку черту — любопытство! Хорошо зная своего ребенка, Вы обязательно найдете в окружающем мире вещи, которые его обязательно заинтересуют, и в этом поиске Вам опять-таки сможет помочь интернет.

Тест на наличие игровой интернет-зависимости ребенка

Поставьте в соответствующую графу 1 балл за каждый вопрос, на который вы ответили положительно.

Вопросы	Балл
Много ли времени ваш ребенок проводит за компьютером, игровой панелью, планшетом, карманным персональным компьютером, смартфоном, играя в компьютерные игры?	
Легко ли он прекращает игру по вашему требованию?	
Часто ли бывают ситуации, когда ребенок прячется от вас и играет в компьютерные игры?	
Часто ли он рассказывает вам о персонажах из компьютерных игр и игровых ситуациях?	
Часто ли ребенок с друзьями обсуждают игровые ситуации?	
Изменился ли резко его внешний вид, одежда?	
Появились ли у него странные и нетипичные предметы: меч, плащ, необычные аксессуары, обувь?	

Просит ли он у вас обновить компьютер? Сделать его мощнее, быстрее?

Просит ли ребенок денег на игры или на непонятные вам цели?

Изменились ли резко его привычки?

Если сумма баллов дает больше 5, то Вам надо обратить внимание на возможную игровую зависимость Вашего ребенка.

.

Проблема суицида среди подростков

Родители иногда жалуются на «неуправляемость» детей и подростков. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой. Начинают давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть обругают — но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью: мол, наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть. Вернее, был...

Суицид среди молодежи явление очень распространенное. Это слово очень страшное и многие люди боятся даже произносить его вслух. Из новостей криминала мы постоянно слышим о событиях насильственной смерти, но когда говорится про суицид детей и подростков — каждого вводит в ужас, и это не может не остаться не замеченным. Даже самый безразличный человек не останется равнодушным.

Статистика суицида в подростковой среде:

- за последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза;
- среди причин смерти детей и подростков суицид занимает второе место;
- ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства;
- число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек;
- с другой стороны — девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие» способы, которые реже приводят к смерти.

Как правило, попытки суицида не совершают дети младше 11 лет. Но не стоит думать, что у маленьких детей не бывает тяжелого психического состояния. Зачастую в их разговорах и мыслях любящие и внимательные мама и папа могут заметить повод для тревоги.

Среди людей очень широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, которые страдают различными психическими заболеваниями. На самом же деле это совершенно не так. Подавляющее большинство самоубийств совершаются

абсолютно психически здоровыми людьми, которые очень четко отдают себе отчет в своих действиях.

Чаще суициду подвержены:

- подростки, страдающие тяжелыми соматическими и психическими заболеваниями;
- девочки-подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
- подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, т.е. депрессивные подростки;
- подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- подростки-жертвы насилия.

Причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто-напросто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна.

Проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств:

Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.

Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.

Смерть кого-либо из близких родственников.

Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.

Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.

Игровая зависимость и зависимость от интернета.

Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.

Подростковая беременность. Беременность девочки-подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.

Затяжное депрессивное состояние подростка.

Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.

Стресс часто способен привести подростка к мыслям о самоубийстве. Большая впечатлительность, отсутствие жизненного опыта порой приводят подростков к выводу: приключившаяся с ним «беда» — самое худшее, что могло произойти, больше в жизни нет, и не может быть ничего хорошего, а значит, и жить незачем.

В результате негативных жизненных событий у молодых развивается депрессия. Проблемы личного характера, чувство безнадежности особенно остро воспринимаются именно в этом возрасте. Юношество – сплошной стрессовый период из-за проблем с излишним или недостаточным весом, прыщей, раннего или слишком позднего физического развития, приобретения сексуального опыта, отсутствие денег на покупку модной одежды и так далее.

Подростковый суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотить свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка. Важно не пропустить сигналы, свидетельствующие о депрессии, о самоубийственном настроении. Эти сигналы часто являются криком о помощи.

Тревожные признаки-сигналы самоубийственного настроения у подростков:

- изоляция или отстранение от людей, особенно от близких друзей;
- внезапная или постепенная потеря интереса к своей внешности;
- изменение оценок, отношения к учебе, невыполнение заданий, внезапно начавшиеся прогулы — особенно если раньше не наблюдалось ничего похожего;
- потеря веса и аппетита, внезапно пробудившийся аппетит — превосходящий нормальный или обычный;
- бессонница или продолжительный сон;
- постоянная или внезапная самокритика, низкая самооценка, чувство никчемности, ненужности;
- озабоченность смертью, процессом умирания;
- резкая потеря к прежним занятиям;
- неожиданная склонность к несчастным случаям;
- резкие внезапные перемены в личности подростка или юноши, повлекшие, повлекшие апатию, депрессию, вялость;
- неожиданная раздражительность, приступы ярости, гнева, ненависти;
- употребление алкоголя — усилившийся или внезапно возникший интерес к спиртным напиткам, наркотикам;
- неожиданные проявления рискованного и опасного поведения, словно провоцирующего несчастные случаи, гонки на автомобиле, хождение по карнизам, крыше, перебегание улиц в опасном месте;
- неожиданное раздаривание любимых вещей, памятных сувениров, подарков, книг;
- затяжные приступы безнадежности, тоски, беспомощности;
- высказывания о нежелании жить дальше — прямые или завуалированные, мотивированные и нет.

Специалисты утверждают (и в этом их поддерживают дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большей части случаев подростки

не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь. Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Профилактика детского суицида помогает избежать самого страшного – смерти ребенка. Главное, что для этого необходимо – это внимание взрослых к изменениям, происходящим в поведении ребенка.

Предупреждение детских и подростковых самоубийств заключается в создании такого психологического климата, чтобы дети не чувствовали себя в семье одинокими, непризнанными и неполноценными. Требуется чуткость и внимание не только родителей, но и всех тех, кто по роду своей деятельности соприкасается с детьми и подростками. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, — не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

Взрослым следует помнить:

- ценить жизнь молодым людям помогает любовь, понимание и сочувствие;
- от отчаянного шага молодых людей может удержать возможность поговорить по душам с человеком, который выслушает, посочувствует и поймет;
- нельзя растить их, как рыб, в аквариуме, но и «учить плавать», бросая в зараженные реки, нельзя: кто-то выплывет, кто-то нет.

Многое в процессе воспитания детей зависит не столько от опыта и знаний взрослых, но и от их умения чувствовать и догадываться. Так давайте чувствовать, догадываться и любить! Для любви человек рождается, и она побеждает всё. Любовь у человека есть всегда, пока он жив.

Подростковый стресс. Как его снять

Дети обычно кажутся менее подверженными стрессу, чем взрослые. Но дети реагируют на стресс явными эмоциональными и поведенческими проблемами. Частые слезы, отстраненность, необъяснимая агрессия являются весьма распространенными признаками стресса. Насторожить родителей должны и другие симптомы, появление которых свидетельствует о тяжелой травме, нанесенной ребенку, и о том, что он переживает стрессовую ситуацию.

Признаки стресса у детей и подростков

Физические признаки:

- нарушение сна, бессонница, лунатизм, избыточный сон;
- проблемы с едой или весом (избыточный или недостаточный);
- частый плач без повода;
- скрип зубами во сне или наяву;

- частые травмы, чрезмерная неловкость;
 - безразличие или усталость;
 - нервные тики – подергивание век, привычка грызть ногти, произвольное подмигивание и т.д.;
 - мочеиспускание в постель (особенно у старших детей);
 - ночные кошмары;
 - нечеткая дикция, заикание;
 - трудности с концентрацией внимания, быстрая утомляемость.
- Поведенческие признаки:
- возврат к поведению более раннего возраста;
 - неуспеваемость в школе – особенно при хорошей успеваемости прежде;

- жестокое отношение к животным или к людям;
- воровство;
- побеги из дома;
- беспричинное ломание вещей, вандализм;
- ложь постоянная, по мелочам, беспричинная;
- вспышки ярости;
- чрезмерная мечтательность;
- стремление делать все абсолютно правильно;
- употребление наркотиков.

Симптомы отношений и самооценки ребенка:

- чувство безнадежности;
- отношение к себе как к глупому или неспособному;
- заявления типа «я хочу умереть», или «я жалею, что родился»;
- излишние страхи;
- потеря друзей;
- другие дети избегают вашего ребенка или относятся к нему как к отверженному;
- неучастие в коллективных делах.

Подросток может адекватно воспринимать многие взрослые проблемы, но он еще недостаточно взрослый, чтобы самому справляться со стрессом, а помощь родителей он отвергает, так как она кажется ему унижительной, свидетельствующей о его незрелости.

Помочь преодолеть ему стрессовую ситуацию, ненавязчиво, тактично, незаметно руководя его поступками и управляя эмоциями, можно с помощью нескольких приемов.

Когда подросток вам что-то рассказывает, обязательно дайте ему понять, что слушаете, — невнимание, настоящее или кажущееся, способно сильно ранить его, вызвать дополнительный стресс.

Ваш тон в разговоре с подростком не должен быть насмешливым, всезнающим подростка всегда раздражает само упоминание о том, что у вас больше опыта. Всегда воспринимайте всерьез все его замечания, предложения, не высказывайте пренебрежения.

Заметив, что ваш ребенок испытывает стресс, — постарайтесь вызвать его на разговор. Возможно, он сам хочет поделиться своими проблемами, но не позволяет самолюбие.

Старайтесь хвалить подростка как можно чаще. Отыскивайте малейший повод, чтобы выразить свое одобрение, — это очень важно для повышения его самооценки. Сознание того, что вы им гордитесь, довольны, поможет ему быстрее справиться со стрессом.

Если результат труда не соответствует вашим ожиданиям, все равно похвалите его за усилия. Пусть он знает, что вы любите его в любом случае — будет он совершенством во всех отношениях или нет.

Делая замечания подростку, осуждайте его поступок, а ни в коем случае его самого. Ваши замечания не должны нести в себе негативизм, отрицательное отношение к нему, это его ранит. Нужно просто устыдить или заставить понять, что он был не прав.

Воспитание позитивного отношения к жизни у ребенка

Некоторые дети с момента рождения обращают внимание только на негативные аспекты жизни. По своему темпераменту они не сразу интересуются происходящим, новая ситуация вызывает у них неловкость и сомнения, они не решаются заняться чем-то впервые. Многие прибегают к негативной позиции: «Я не могу, я не хочу, я не буду», чтобы избежать всего, что заставляет их беспокоиться или испытывать чувство страха.

Независимо от того, является ли это природным отношением или приобретенным, дети с отрицательным взглядом на жизнь могут получить немалую пользу для себя, если их уверенность в себе увеличится. Вот несколько советов, которые могут содействовать началу этого процесса.

Обратите внимание на то, что интересует ребенка. Постарайтесь узнать, что вызывает у него интерес или что дает ему возможность быть довольным собой, особенно, если он сам этого не замечает. Обратите его внимание на то, что у него хорошее настроение. Вполне вероятно, что в эти моменты ребенок увлечен чем-то и чувствует себя уверенно. После того, как он испытает чувство уверенности в себе, можно убедить его попробовать что-нибудь другое.

Наблюдайте и прислушивайтесь к тому, что интересует и привлекает вашего ребенка. Например, если он, не отрываясь, следит за чемпионатом по каратэ, возможно, стоит отвести его в ближайшую школу каратэ, «чтобы просто посмотреть». Вам придется заглядывать туда несколько раз, прежде чем записать его в школу, но к этому времени он, возможно, сам попросит вас об этом.

Часто ребенок проявляет больше готовности попробовать что-то, если он знает, что в любой момент сможет отказаться от этого занятия, если пожелает. Вы просто предложите ему: «Попробуй в течение короткого времени, скажем, в течение десяти-пятнадцати минут». Нередко дети, которые занялись чем-то, начинают понимать, что это им по-настоящему нравится. Однако дети с отрицательным взглядом на жизнь хотят знать, что у них с самого начала есть выход и что новое занятие не обязательно является постоянным и ограничено определенными временными рамками.

Оказывайте ему поддержку. Вместо того чтобы упрекать ребенка за его отрицательную позицию, убедите его делиться с вами своими впечатлениями о том, почему он так чувствует себя, чем вызвано его поведение. Выслушайте рассказ о его чувствах, проявите заботу и спокойствие, ободрите и поддержите его, поощряя стремление двигаться вперед. Скажите ему нечто вроде: «Давай подождем еще недельку и тогда увидим, как ты чувствуешь себя». Даже если детям не нравится какое-нибудь занятие, они могут испытывать удовлетворение от того, что довели дело до конца.

Пусть у вас будет час семейного откровения. Это будет время, в течение которого вы расскажете ребенку о том, как вам когда-то не хотелось бежать в эстафете, потому что из всего класса вы были самым низкорослым, или о том, как вы отчаянно боялись экзамена по математике. У детей существует ошибочное представление, что их родители — идеальные люди, поэтому им нужно увидеть, что и у вас были те же самые проблемы, страхи и ошибки. Детям полезно знать, что «ужасные вещи», происходящие с ними, случались и с другими людьми. Посмейтесь над этим. Полезно посмеяться над собственными ошибками, чтобы ваш ребенок тоже научился смеяться над своими. Смех часто является лучшим лекарством при отрицательном отношении к жизни, вызванном страхом. Если мы перестанем воспринимать самих себя чересчур серьезно, наши дети поймут, что и они могут делать ошибки, смеяться над ними, затем собираться с силами и продолжать жить.

Записывайте случаи негативного поведения. Всякий раз, когда ваш ребенок проявляет отрицательное отношение к чему-нибудь, записывайте, что произошло, и то, что происходило в это время вокруг. Это поможет вам опознать причину, вызвавшую такую позицию ребенка.

Пользуйтесь тайным сигналом. Например, поднятие большого пальца или соединение большого и указательного пальцев в кольцо, означающее «о'кей», когда вы замечаете, что ваш ребенок относится к чему-то позитивно. Это решает две проблемы. Во-первых, это простой, незаметный для окружающих способ показать своему ребенку, что вы гордитесь его поведением, а во-вторых, это поможет вам больше узнать о собственном ребенке из того, что раньше не было вам известно.

Не прибегайте к штампам. Самым верным способом добиться того, что у вашего ребенка сохранится негативная позиция, является присвоение ему штампа. Большинство из нас следует принципу: «Если ты так меня называешь, то я и буду таким». Если мне говорят, что у меня плохое отношение к окружающему, а мне это отношение нравится, то я и буду продолжать негативно относиться к жизни. В отношениях с детьми гораздо более эффективным является концентрация внимания на позитивных аспектах.

Развивайте в ребенке инициативность. У ребенка, избалованного излишней добротой либо добрыми посулами, голова не имеет собственных мыслей. У такого ребенка отсутствует инициативность. Если он не воспротивится всему хорошему, то до конца жизни будет исполнять чужую волю — будет прислугой, марионеткой, предметом обихода. Он может быть очень умным, однако без приказа его ум не придет в действие. Он становится

посмешищем для глупцов, у которых, тем не менее, «котелок варит». Такой ребенок — изгой в детских и подростковых компаниях. Его эксплуатируют, делают исполнителем грязной работы. Если его втянут в какое-либо преступление, то положение его становится безвыходным, и из страха перед тюрьмой он будет вынужден оставаться в компании и впредь. Ему не видать пощады ни от родителей, ни от компании, ни от общества. Все требуют от него лишь того, что почитается ими за хорошее.

И все-таки, почему безынициативные дети так легко попадают под влияние компаний? Потому что в компании не брюзжат, не зудят и не ноют, в отличие от семьи. Не выедают душу. В компании обязанности строго распределены, и каждый должен отвечать за свой участок работы. Кто увиливает от ответственности, того ожидает суровое, но справедливое наказание. Это несравнимо с постоянными придирками родителей и воспитателей. Человеку, а особенно ребенку, нужна конкретность в исполнении дела. Не так — сделай это, и будет хорошо. Работа есть работа. Ее либо нужно сделать, либо в ней есть потребность. И в том, и в другом случае нельзя обставлять дело так, что кому-то от этого станет хорошо или кто-то от этого станет лучше. Станет ли кому-то хорошо, или станет кто-то лучше — зависит от самого человека, а не от действий ближнего.

Безынициативный ребенок нуждается в приказе и ждет его. Вместе с тем в ребенке тут же возникает внутренний протест, потому что приказ косвенно указывает на его неполноценность. Родители, желающие быть хорошими, живущие во имя домашнего покоя и старающиеся делать все для того, чтобы ребенок не плакал, получают все более ожесточенный отпор. Их охватывает смятение и разочарование, когда они пытаются предоставить ребенку свободу действий, говоря ему: «Делай так, как считаешь правильным», отчего ребенок только раздражается. «Делай!» звучит для него как приказ, но он не знает, как правильно. Ведь ему всегда подсказывали родители, воспитатели и учителя. Проблема усугубляется для обеих сторон. Для безынициативных родителей безынициативный ребенок причиняет массу хлопот, ибо им с самими собой-то не управиться. В них нет конкретности — их желания ориентированы на расплывчато благую цель. Поскольку ребенок испытывает родительские качества, являясь суровым экзаменатором, то им не стоит надеяться на что-либо хорошее во взаимоотношениях с ребенком, до тех пор, пока они не начнут работать над собой и не разберутся в самих себе. Многие родители, отдавшие все силы воспитанию, ощутив неправильность своих методов, однозначно решают действовать по-другому. И однажды на вопрос ребенка они задают встречный: «А ты сам как думаешь?» А что может думать ребенок, за которого до сих пор все решали родители? Прежде, исполняя приказ, ребенок доказывал, что он хороший, а теперь вдруг эту возможность у него отобрали безо всяких объяснений. Испуганный, он моментально ощетиливается серьезнее, чем когда-либо, и все лишь оттого, что родители не учли, что все новшества следует вводить постепенно. Дайте ребенку свыкнуться с новым. Первым делом научитесь сами мыслить самостоятельно и лишь затем научите этому ребенка.

Родители — а их мыслительная способность парализована чувством ответственности — не осознают того, что ребенок является увеличенным зеркальным отражением их самих. Они также являются бездумными исполнителями чужой воли, их мыслительная способность еще более парализована чувством долга, чем у ребенка. Но какие бы проблемы у вас ни возникали, это не означает, что положение нельзя исправить.

Постепенно вы научитесь предоставлять ему возможность выбора спокойно и естественно. Вы не утратите спокойствия и в том случае, если ребенок сделает неверный выбор, так как знает, что этот шаг послужит только уроком. Вам и в голову не придет злорадствовать и подчеркивать свое превосходство над ребенком, поскольку вам вспомнятся собственные ошибки, совершенные в его возрасте.

Агрессия у подростков

К сожалению, о том, что такое подростковая агрессия, многие семьи знают не понаслышке. И если вовремя не обратить на данную проблему внимания и не приструнить ребенка, в дальнейшем школьник вообще может выйти из-под контроля. И тогда не помогут ни угрозы, ни наказания, ни поощрения.

Что такое подростковая агрессия

Зачастую родители не могут различить агрессию у подростков и просто плохое настроение, лень, апатию. Так, к примеру, если школьник не хочет разговаривать с отцом или матерью, это не значит, что он ненавидит их или пытается испортить им жизнь. Возможно, у него возникли какие-то проблемы, а он просто боится о них рассказать. Панику следует поднимать, если ребенок:

пытается причинить моральный или физический вред жертве; обижает животных, преднамеренно наносит ущерб объектам и живым организмам.

Таким образом, подростковая агрессия – это деструктивное (направленные на разрушение) поведение ребенка, которое полностью или частично противоречит сложившимся в обществе правилам и нормам. При этом данная особа старается разрушить, нанести вред одушевленным и неодушевленным предметам, вызвать срыв или психологический дисбаланс.

Ребенок может по-разному выражать свои чувства. Это может быть как обычная подавленность, так и взрыв эмоций. Если же школьник всегда спокоен и покладист, такое поведение должно насторожить маму с папой. Такое состояние свидетельствует о том, что школьник либо накапливает агрессию, либо он просто не способен отстаивать свою точку зрения. И в том, и в другом случае это чревато последствиями.

Как проявляется агрессия у подростков

Подростковая агрессия проявляется по-разному. Кто-то оскорбляет одноклассников, кому-то нужно доказать свое физическое превосходство.

Одни пытаются обидеть тех, кто слабее, другие только резко отвечают на советы или замечания. Различают несколько видов агрессии:

Физическая

Физическая агрессия подростков, пожалуй, самая опасная. Главная цель такого ребенка – причинить боль и вред другому человеку.

Вербальная

Это может быть отпор, критика чужих действий или поведения, нецензурная брань, злоба, насмешка, обида, ненависть. Нередко школьник выкрикивает проклятия или угрозы по отношению к другим людям.

Одной из разновидностей агрессивного поведения является аутоагрессия — специфическая форма воздействия, при которой человек причиняет вред собственному здоровью. Это может быть неконтролируемый прием спиртного или наркотиков, суицидальные мысли, странные желания, касающиеся опасности и экстрима. Стремление нанести себе вред зачастую бывает абстрактным и подсознательным, но, независимо от этого, итог может быть печален.

Аутоагрессия распространена у подростков, более того, именно в пубертатном возрасте она проявляет себя наиболее ярко. Реже встречается у детей.

Аутоагрессия выражается в таких действиях:

намеренный отказ от еды и пищи (нервная анорексия);

нанесение вреда себе и своему здоровью (порезы, синяки);

целенаправленное желание попасть в аварию или катастрофу;

суицидальные попытки;

злоупотребление алкоголем, никотином и наркотиками «для снятия стресса»;

жертвенное поведение (внушение близким и окружающим тем наподобие «я умру, а ты пожалеешь»);

мелкие девиантные факторы (человек давит прыщи до крови, грызет ногти, срывает корочки с язв и ран).

Вещи, которые гарантированно приведут к аутоагрессии:

физические наказания (насилие, побои, указы стоять на крупе в углу и пр.);

приказы «придумать себе самому наказание» («Ты получил плохую оценку, теперь придумай, в чем я могу тебя ограничить, чтобы ты задумался над своим поведением»);

ментальное угнетение ребенка («Ты учишься хуже, чем твой одноклассник Саша, ты глупее, чем дочь моей знакомой, ты слишком толстый, чтобы съесть пирожное»);

унижение и насмешки над чадом (даже «добрые»);

игнорирование проблем малыша, связанных с социальной адаптацией и коммуникативными способностями;

отсутствие проявления нежности и заботы с вашей стороны (особенно во время приступов);

предоставление ребенка самому себе («Если ты сейчас же не пойдешь за мной, я уйду!», «Решай свои проблемы сам»);

активная защита оппонента в уличных или школьных конфликтах («Ты сам спровоцировал ссору! Женя ни в чем не виноват!»).

Причины появления агрессии у ребенка

На пустом месте злоба, ненависть и тому подобные чувства просто так не возникают.

Поэтому, если вы столкнулись с таким положением вещей, вам вначале следует найти причину.

От того, как ведут себя родители, зависит восприятие мира еще несформировавшимся в физическом и моральном плане человеком. Подросток, к сожалению, не всегда понимает, что взрослые тоже могут ошибаться, обманывать, срываться. Они реагируют на все очень остро. И даже малейшее замечание может вызвать истерику. Поэтому следует пересмотреть то, как вы ведете себя дома.

Излишняя гиперопека

Когда родители не дают школьнику и шагу ступить, делают все за него, подросток может взбунтоваться. Он желает сам решать, что лучше, куда и с кем пойти гулять, какие вещи ему нужны. Чаще всего такое происходит, если мама и папа не могут между собой договориться, как же правильно воспитывать ребенка.

Нехватка внимания

Агрессия для подростков – это один из способов привлечения внимания к его персоне. Если, к примеру, мама занята походами с подругами по салонам красоты, а папа все время проводит на работе, школьник чувствует себя брошенным. И только нагрубив отцу и матери, он начинает понимать, что его действительно любят.

Насилие в семье

Возможно, один из членов семьи пренебрежительно относится к остальным, проявляет грубость, распускает руки, морально или физически унижает. Здесь есть два варианта, почему может появиться агрессия у подростка. Первый – таким образом, ребенок пытается защититься от человека, который для него представляет опасность. Во втором случае ребенок копирует поведение отца, дедушки, дяди, то есть человека, который является агрессором.

Второй ребенок

Зачастую агрессия у подростка проявляется по отношению к брату, сестре. Обстановка обостряется, если мама с папой чаще хвалят второго малыша, сравнивают их. Но даже если подросток – единственный ребенок в семье, он может ревновать к любому, кого постоянно ставят ему в пример.

Бедность

Нехватка денег и неудовлетворение потребностей – это также может быть причиной подростковой агрессии. В данном случае ребенок протестирует против такого положения вещей, когда родители не могут позволить дорогие покупки.

Богатство

Обеспеченные семьи нередко сталкиваются с проявлением агрессии у подростков. Ему сложно понять, почему нельзя кричать на других, если он –

главный. Кстати, плохо относятся школьники не только к родителям, прислуге, но и к менее обеспеченным людям.

Традиции

Замечали ли вы, что в строгих семьях, где все члены следуют давно укоренившимся традициям, дети в подростковом возрасте устраивают бунт. Им не нравится ходить в такой же одежде, что и родители, выполнять ту же самую работу, так же развлекаться и отдыхать. Они, по своей сути, являются изолированным от общества. А быть изгоем в обществе – самое тяжелое, с чем сталкивается неподготовленный к взрослой жизни маленький человечек.

Биологические факторы: когда виноваты гормоны

Обычно подобные изменения в поведении встречаются в 14-16 лет. В организме подростка начинается серьезная перестройка, происходит гормональный бум. И если не направить сына или дочь в нужное русло, не занять чем-то серьезным, ребенок начнет проявлять свое «Я».

Как бороться с агрессией

Для начала следует понять, что силой ничего не решить. Вы натолкнетесь на стену, которую выстроит ребенок. И разрушить ее будет практически невозможно.

Выясните, что вызывает агрессию у подростков, затем постарайтесь наладить контакт с ним. Попробуйте поговорить с сыном или дочкой спокойно, не поднимая голоса. Это настроит ребенка на нужный лад, он начнет вас слушать, а не будет резко отвечать и грубить.

Если ваше чадо пытается высказаться, не прерывайте его. Пусть говорит. И лишь после того как поток речи (брани) остановится, можете приступать к беседе. Запомните, он тоже имеет право проявлять возмущение, раздражение, злость, недоверие и тому подобные чувства, как и вы.

Следует найти способы для выплеска негативных эмоций. Чтобы сын не приходил домой взвинченный и злой, отправляйте его на спортивные тренировки. Бокс, атлетика, танцы, плавание, футбол – все поможет избавиться от накопившихся чувств. Если ребенок гиперактивен, только так ему можно будет получить разрядку.

Ошибки в воспитании или чего не стоит делать родителям

Негативная оценка

Говоря ребенку, что он глупый, плохой, злой и т.д., вы унижаете его. При этом подросток воспринимает ваши слова, как побуждение к действию. И если вы будете постоянно критиковать его, школьник начнет делать вам все назло. Лишь единицы пытаются исправиться, доказать, что родители неправы.

Высмеивание недостатков

Говоря дочери, что у нее лишний вес, вы зарождаете в ней кучу комплексов. Ни в коем случае нельзя открыто и при всех рассказывать о недостатках детей.

Сравнение

Как об этом говорилось ранее, ни одному человеку не нравится, когда его сравнивают с более умным, успешным, красивым. Это вызывает некий протест в подсознании подростка.

Выяснение отношений

Нельзя ругаться, выяснять отношения с мужем при ребенке. Иначе он будет грубить тому, кто более слаб в семье, повторяя повадки и манеру общения агрессора.

Следуя вышеуказанным правилам, вы сможете избежать появления агрессии у подростков. Старайтесь всегда ставить себя на место школьника. Как бы вы поступили на месте сына, если его, к примеру, обижают в школе. Чтобы вы сделали, если бы у вас увели вторую половинку, как это случилось с вашей дочерью. Только поменявшись местами, вы сможете наладить контакт с детьми.

Как говорить с подростками на деликатную тему

Разговоры с подростками, порой, очень сложные. Поэтому каждый родитель должен понимать, как подойти к ребенку с той или иной темой.

Самый сложный разговор с подростком касается интимной жизни. В наше время молодежь осведомлена в этом плане настолько, что все разговоры просто излишни. Но родительский долг никто не отменял. Поэтому гадать о том, знает ребенок, что такое секс или нет, не стоит. Необходимо провести беседу, ведь подобной темы не избежать. Даже если подросток что-то об этом знает, то некоторые нюансы все равно требуют уточнения, особенно психологические аспекты. Большая часть родителей стесняется говорить с ребенком на такую деликатную тему. Но разговаривать с подростком на такие темы просто необходимо. Иначе он будет вынужден впитывать нормы морали, свойственные уличным группировкам или низкопробным СМИ.

Не стоит откладывать разговор на потом. Ни для кого не секрет, что количество абортов и беременностей среди юных девушек бьет все рекорды за последние десятилетия. То же самое касается и уровня заболеваемости в категории инфекций, передающихся половым путем.

Как же подготовиться к такому сложному разговору? Главное отставить в сторону объяснения типа пестиков и тычинок. Это не урок биологии, а реальная жизнь. Когда речь идет о таких важных вопросах, как любовь, секс и контрацепция, родителям надо соблюдать несколько важных принципов.

1. Будьте открытыми к общению. Подросток должен знать, что может поговорить с родителями абсолютно на любую тему.

2. Называйте вещи своими именами. Нет ничего постыдного в разговорах об отношении полов, сексе, предохранении от нежелательной беременности и защите от инфекций, передающихся половым путем. Такая открытость вызовет уважение у подростка и в дальнейшем поможет ему научиться первым начинать разговор.

3. Нельзя останавливаться только на вопросах физиологии. Несомненно, они играют крайне важную роль и особенно беспокоят подростков, переживающих переходный период, но не меньше времени необходимо посвящать проблеме психологии человеческих отношений. Подросток должен хорошо понимать, что физиология секса неразрывно связана с духовностью. Помогите ребенку сориентироваться, что допустимо и что нет

в общении с противоположным полом, разобраться в тонкой науке оказывания и расшифровки знаков внимания.

4. Создавайте условия для повышения авторитета собственного ребенка. В этом возрасте именно стремление поднять уровень самооценки, желание быть «взрослым» приводит подростка к беспорядочным попыткам сексуальных контактов.

5. Почаще говорите с ребенком о его личной жизни, в том числе и о его друзьях. Нередки случаи, когда юноша или девушка, стесняясь напрямую рассказать о собственных проблемах, начинали задавать волнующие вопросы от имени своих товарищей.

6. Владейте информацией. У школьника немало источников информации: интернет, телевизор, журналы, разговоры со сверстниками. Но авторитет и мнение родителей для него важнее всего, что бы он ни говорил в приступах подросткового нигилизма. А значит, папа и мама должны обладать всей информацией о современной контрацепции.

7. Не навязывайте свое мнение. Психологи считают, что лучше всего принимается на веру и усваивается та информация, которая поступила к подростку не в виде лекции, а в ходе обсуждения. Поэтому не ведите пространных разговоров, а предложите ребенку побеседовать о контрацепции. При этом внимательно выслушайте его точку зрения, даже если она кажется вам в корне неверной.

8. Умейте слушать. Возможно, в ходе беседы ваш ребенок расскажет несколько расхожих подростковых мифов о предохранении. Например, «с первого раза никто не беременеет», или «от беременности помогает сок лимона». Не надо смеяться над неосведомленностью вашего чада или впадать в панику. Надо выслушать его до конца, чтобы был повод поговорить и рассказать, как все происходит на самом деле.

9. Будьте примером. Контрацепция – в первую очередь, ответственность перед партнером за его здоровье и судьбу. Бесполезно объяснять подростку, каким ответственным он должен быть, если сами родители относятся к своему здоровью беспечно.

10. Научитесь доверять своему ребенку. Подросток считает себя взрослым и хочет соответствующего отношения. Именно поэтому навязчивый контроль со стороны родителей может привести к потере доверительных отношений в семье. Не надо проверять его карманы, осматривать белье и читать сообщения в телефоне. Если вы поймаете его «на горячем» – доверия не ждите.

11. Ненавязчиво помогайте. Предложите дочери помощь в подборе контрацептива: расскажите о возможных вариантах и сходите с ней вместе к гинекологу. Только пусть это не будет поход к врачу «за руку», а визит за компанию: всем женщинам не реже раза в год надо посещать этого специалиста.

12. Возьмите инициативу в свои руки. Мальчики-подростки, например, иногда отчаянно стесняются покупать в аптеке презервативы. Купите ему упаковку сами и объясните, что аптечным работникам все равно, кто приходит к ним за контрацептивами.

13. Создайте в семье культ здоровья. Начните работу в этом направлении как можно раньше. Подросток, который привык с детства следить за своим здоровьем и относиться к собственному телу с уважением и любовью, будет требовать такого же отношения от партнера. А значит, не допустит ситуации, в которой может произойти случайный половой контакт или не будут использованы средства контрацепции.

Самое важное

Не стоит ограничиваться одним конкретным разговором. С ребенком необходимо общаться регулярно, время от времени затрагивая важные темы. Причем начинать следует как можно раньше.

Влияние телевидения на детей

В наше время тяжело найти семью, у которой нет телевизора. Скорее в доме можно обнаружить не один, а два или три телевизора. Для взрослых телевидение – это нормальное повседневное явление. Мы смотрим фильмы, новости, различные телепередачи. Часто телевизор просто работает фоном, пока мы ужинаем или делаем работу по дому.

А как же телевидение влияет на детей?

Многие взрослые уверены в безвредности пребывания детей перед телеэкраном. Это мнение ошибочно и опасно.

Ежедневный просмотр телевизора способствует формированию у ребенка привычки бесполезного просиживания перед экраном и пассивного его созерцания вне зависимости от содержания передач. Таким образом, теряется время, отведенное ребенку на игры, общение, физическую и познавательную активность.

Телевизор ухудшает общение между членами семьи. Родители меньше внимания уделяют детям, меньше разговаривают с ними и между собой. В результате чего страдает общее психическое развитие ребенка.

Продолжительное сидение перед телевизором может нанести существенный удар по здоровью ребенка (значительное ухудшение зрения, формирование ожирения, снижение иммунитета и пр.).

При просмотре развлекательных фильмов и передач дети не прилагают умственных усилий, в связи с этим снижается уровень понимания ребенка, уменьшается острота его восприятия и способность к логическому мышлению.

Дети, воспитываемые телевизором, плохо выражают свои мысли, речь их бедна и однообразна, словарный запас мал.

Телевидение снижает внимательность у детей и способствует появлению у них гиперактивности. Мелькающие телевизионные кадры и постоянно движущиеся объекты не дают ребенку возможности сфокусировать внимание на продолжительный период. Гиперактивный ребенок копирует своим поведением скорость изменчивости изображений на экране.

Дети, растущие на телепередачах, теряют творческую фантазию, способность и потребность чем-либо себя занимать, перестают придумывать игры и сочинять рассказы, они начинают скучать среди множества игрушек и

предметов для творчества, перестают проявлять интерес к новому и увлекательному в окружающем мире.

Дети приучаются к поверхностному восприятию жизни, становятся пассивными и интеллектуально ленивыми.

Передачи и фильмы низкого морального уровня учат детей агрессивности, совершению неблагоприятных поступков и, в конечном счете, способствуют снижению моральных устоев.

Отмечено, что дошкольники и школьники, активно просматривающие телепередачи, склонны к непослушанию, проявлению агрессивных форм поведения, вспыльчивости, грубости, конфликтам. Свою правоту они предпочитают доказывать дракой. Такие дети обычно с трудом засыпают, спят беспокойно, вскрикивают, плачут во сне.

Обеднение внутреннего мира ухудшает способность детей к конструктивному общению со сверстниками, их взаимоотношения становятся поверхностными и примитивными.

Серьезно страдает при просмотре отдельных телевизионных сюжетов инстинкт самосохранения ребенка и ценность бережного отношения к окружающим людям. Если герои мультфильмов бьют друг друга, после чего вскакивают, как ни в чем не бывало, если в мультфильме кого-то убивают, то неудивительно, что дети потом могут ударить младшего брата или сестру, домашних животных, проявляют агрессию к сверстникам, взрослым, а некоторые наоборот начинают бояться окружающих людей, становятся запуганными, подозрительными, зажатыми.

Психологи рекомендуют, чтобы ребенок до 4 лет в основной период созревания структур мозга не смотрел телепередачи вообще, после 6 лет — не более часа в неделю; после 10 лет — 2-3 часа. После 16 лет ограничения снимаются, так как подростку настает пора взросления и принятия на себя ответственности самому определять выбор между желанием просмотра телевизора и вредом здоровью, который этот просмотр может нанести.

Но ни для кого не секрет, что телевидение несет в наш дом не только зло. Очень много полезного, поучительного и нужного может дать ребенку просмотр некоторых фильмов и передач. Просто важно помочь найти их среди огромного количества ненужного материала.

Какие же есть плюсы у просмотра телевизора?

Для подростка — то, что он смотрит, обсуждается с друзьями. Соответственно, это укрепляет дружеские связи, помогает ему в общении. Запрет на просмотр в этом возрасте может спровоцировать ровесников на насмешки. Так что нужно быть аккуратнее с мерами воспитания.

Для детей различных возрастов существует множество образовательных и научно-популярных программ. Сюжеты о жизни животных, разных странах и открытиях ученых помогают узнать много новых фактов, расширить кругозор, пробудить интерес к научной деятельности. Существуют и образовательные программы, с помощью которых можно, например, выучить иностранный язык.

Маленькие дети, просматривая качественные мультипликационные фильмы, учатся воспринимать поведение героев как положительный пример

для подражания, развивают воображение, обсуждая персонажей вместе с родителями. Вообще, совместный просмотр дает гораздо больше пользы, ведь ребенок всегда может сразу спросить о том, что ему непонятно, или поделиться эмоциональной оценкой происходящего на экране.

Как привлечь телевидение на пользу детей?

Не проводите сами все свободное время за телевизором, не смотрите подряд все передачи и фильмы. Глядя на родителей, и ребенок не будет смотреть все подряд.

Не позволяйте ребенку долго смотреть телевизор, старайтесь занять его другими развлечениями, более полезными для здоровья.

Прежде чем ребенок сядет за просмотр какого-либо фильма, постарайтесь заранее узнать, о чем он, будет ли он подходящим для воспитания ребенка.

Приучайте ребенка смотреть фильмы познавательные, научно-популярные, исторические, которые расширяют кругозор и учат думать. Рекомендуются смотреть их вместе с ребенком, чтобы вовремя объяснить ему непонятные моменты, а затем обсудить увиденное.

Просмотр вместе с ребенком некоторых фильмов дает возможность объяснить ему, «что такое хорошо и что такое плохо», дать оценку характерам главных героев картины.

Как правильно смотреть телевизор?

Расстояние от экрана до детских глаз – крайне важный показатель для нормального развития зрительной системы ребёнка. Чтобы рассмотреть изображение на экране, дети напрягают глаза. Это рефлексивное действие, которое не зависит от детского сознания. При постоянных подобных нагрузках может появиться близорукость.

Чтобы предупредить проблемы со зрением, нужно правильно рассчитать расстояние до экрана. Чем больше в нём дюймов (сантиметров), тем дальше от телевизора должен находиться ребёнок. Минимальное расстояние – три метра.

Помимо этого, ребёнок должен смотреть на экран прямо. Дело в том, что когда малыш разглядывает происходящее в телевизоре снизу вверх, напрягаются не только глазные мышцы, но и шейная и позвоночная мускулатура. Нельзя разрешать ребёнку сидеть на полу перед телевизором, необходимо посадить его на стул, расположенный на определённом расстоянии. Не следует обольщаться и рекламой новомодных «плазм», которые якобы предохраняют зрение от перегрузок.

Важно следить и за освещённостью в помещении, не разрешая ребёнку просматривать телевизионные передачи в темноте или при приглушённом свете. Контраст между ярким экраном и тёмной комнатой может привести к головной боли, рези и красным глазам.

Телевизор способен принести как пользу, так и вред в вопросе воспитания ребёнка. Главное для родителей – предупреждать возможные нежелательные последствия, ограничивая время нахождения детей перед экраном. Кроме того, нужно позаботиться и о правильном выборе телевизионных программ, мультиков и развивающих передач. И, конечно,

следует помнить и о том, что никакой современный гаджет не заменит живого семейного общения, совместных прогулок на свежем воздухе и откровенных разговоров по душам!