

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ



Уважаемые родители!

Предлагаемые рекомендации разработаны специалистами Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования ФГБОУ ВО «МГППУ» Министерства Просвещения Российской Федерации с целью профилактики деструктивного поведения среди детей и молодежи в период зимних каникул.

Мы расскажем Вам, на что стоит обратить внимание, как решать возникающие проблемы и найти взаимопонимание с ребенком.

Хорошие привычки для укрепления отношений с вашим подростком во время каникул

Создание «нейтральной зоны» - подросткам свойственно желание делать все наперекор, поэтому очень важно соблюсти баланс между запретами и разрешениями. Для этого необходимо создать «нейтральную зону». Туда будут входить такие поступки и действия, которые Вы не одобряете, но и не защищаете (например - красить волосы, одевать яркие необычные вещи). Подростковый возраст - время экспериментов, и ребенок все равно найдет способ сделать что-то без Вашего согласия.

Личное пространство подростка - помните, что личное пространство это не только физическое (комната ребенка), но и психологическое - стоит позволить ребенку самостоятельно выбирать интерьер для своей комнаты/зоны, одежду, музыку. Необходимо уважать личное пространство Вашего ребенка. Нельзя входить в комнату без стука, диктовать условия того, как должно быть в его комнате, даже если Вас это не устраивает.

Уважайте чувства подростка - в переходном возрасте ребенок обладает острой восприимчивостью к оценочным суждениям близких ему людей. Ваши пренебрежительные, смешливые комментарии или замечания в ответ на его откровенность могут глубоко ранить ребенка и навсегда лишит его желания делиться с Вами сокровенными мыслями.

Не критикуйте - вместо критики обсуждайте и договаривайтесь. Общение с подростком разительно отличается от общения с ребенком младшего возраста. Тот формат общения, который раньше был результативным, больше не работает. С подростком необходимо выстраивать общение как со взрослым, а это значит, уважать его мнение, позицию, решения, даже если они кажутся Вам ошибочными и нерациональными. В случае возникновения конфликтной ситуации старайтесь не занимать позицию «над», а попробуйте достичь компромисса с помощью обсуждений и совместно принятых решений.

Интересуйтесь и поддерживайте увлечения подростка - старайтесь всегда узнавать, чем интересуется Ваш ребенок, будь то аниме, музыкальная культура, различные шоу в интернете или по телевизору, компьютерные игры. Даже если Вы считаете его увлечение несерьезным, неинтересным и т.д., не демонстрируйте это. Помните, что это позволит Вам поддерживать разговор с подростком на интересующие его темы, а значит, выстроить продуктивное общение с ним. Таким образом, между вами возникнут доверительные отношения, что позволит Вам узнать, чем и как живет Ваш ребенок и даст Вам уверенность в том, что ребенок будет готов к диалогу с Вами в сложной ситуации.

Как распознать признаки употребления ПАВ (психоактивных веществ) подростком

К сожалению, все чаще подростки становятся жертвами различных видов зависимостей. В этом играет роль множество факторов, таких как возрастающая доступность психоактивных веществ, мода на определенные виды наркотиков, желание «влиться» в компанию, конфликты в семье, проблемы с учебой и пр. Далее мы приведем определенные маркеры поведения, на которые стоит обратить внимание, чтобы вовремя заметить, что Ваш ребенок употребляет психоактивные вещества:



Изоляция от семьи - ребенок стал более скрытным, замкнутым. Часто запирается в ванной или туалетной комнате, часто не ночует дома или приходит, когда родители уже спят, избегает совместного времяпрепровождения.

Успеваемость - резко снижается учебная успеваемость, наблюдается потеря интереса к ней, частый пропуск занятий (без уважительной причины), потеря интереса к привычным занятиям и хобби, избегание разговоров о школе.

Изменения в поведении - часто обманывает, хитрит, отмечаются резкие и немотивированные перепады настроения (от апатии до чрезмерной возбужденности), нарушение режима сна/бодрствования, безразличие к привычным делам, потеря или резкое увеличение аппетита, повышенная раздражительность и агрессия.

Общение - у подростка резко сменяется круг общения, он рвет все связи со старыми друзьями, появляется большое количество новых, незнакомых Вам друзей, разговоры по телефону происходят шепотом, «загадочными» фразами; часто заводит разговор о наркотиках, и о том, что они на самом деле не так опасны, высказывает лозунги: «Живи быстро, умри молодым!» или «В жизни надо попробовать все».

Финансы - часто немотивированно просит деньги у Вас или родственников, пропадают его личные ценные вещи (телефон, часы, наушники и т.д.) или вещи из дома; появление без объяснения причин у ребенка крупных сумм денег; он или его компания совершают противоправные действия (кража, хулиганство).

Внешний вид - неряшливость, пренебрежение гигиеной, сменой одежды, заметное снижение веса, появление на теле синяков, порезов, ожогов от сигарет, бледность, покраснение глаз, расширение кровеносных сосудов вокруг носа и рта.

Эти признаки могут свидетельствовать об употреблении ребенком психоактивных веществ. В этом случае взрослым крайне важно создать дома спокойную, принимающую и доверительную атмосферу и незамедлительно обратиться к специалистам.

Не ругайте ребенка, не угрожайте ему, не применяйте физическую силу.

Помните, что это ваша общая проблема, и решать ее нужно сообща, найдя первопричину такого поведения ребенка. Зависимость - это тяжелая болезнь, справиться с которой самостоятельно ребенок не в силах. Постарайтесь узнать как можно больше информации о произошедшем:

в какой компании ребенок употребил наркотические вещества, какие именно и в каком количестве. Эта информация поможет Вам в дальнейшем лечении.

Куда обратиться:

В районный наркологический диспансер, где есть подростковый кабинет.

По телефону горячей линии помощи зависимым и их родственникам: 8 (800) 302-73-76.

В Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы (круглосуточно): 8 (495) 709-64-04.

На бесплатную горячую линию проекта «Здоровая Россия» по вопросам отказа от зависимостей: 8 (800) 200-0-200.

На Федеральную горячую линию по вопросам наркомании и алкогольной зависимости, помощи в лечении нарко- и алкозависимости, детоксикации, реабилитации (бесплатно, круглосуточно): 8 (800) 700-50-50.



Как понять, что подростку нужна помощь (депрессия, самоповреждающее поведение)

Если вы замечаете следующие признаки:

Нарушение режима сна/бодрствования – ребенок спит днем, а ночью сидит в телефоне, играет в игры.

Резкая смена интересов, предпочтений – Вы замечаете, что ребенок больше не получает удовольствие от того, что раньше приносило ему радость. Это могут быть любимые занятия, увлечения, хобби (спорт, творчество и т.д.).

Изменение круга и количества общения – ребенок разорвал связи со старыми друзьями, он замкнулся или у него наоборот появилось слишком большое количество новых знакомых.

Апатия – ребенок большую часть свободного времени проводит лежа в кровати, отсутствует мотив к какой-либо деятельности.

Потеря аппетита, низкий уровень гигиены – это сигнал к тому, что у ребенка отсутствуют силы для удовлетворения базовых потребностей организма.


Важно!

Необходимо различать – ребенок не хочет делать абсолютно ничего, а не только то, о чем вы его просите. Если он удовлетворяет свои базовые потребности, ходит гулять с друзьями, но при этом не ходит на секции – это не апатия. Если ребенок вообще ничего не делает, то это уже признаки апатии.

Ребенок всегда носит одежду с длинным рукавом и штанинами, даже когда жарко. Избегает показывать тело. Подолгу запирается в ванной. В его вещах вы можете найти бинты, ватки, хлоргексидин, лезвия и другие острые предметы.

Что делать, когда некоторые из предыдущих пунктов выявлены:

Если у Вас с вашим ребенком установлен доверительный контакт – поговорите с ним по душам.



Важно!

Не стоит осуждать ребенка, оценивать его действия (особенно негативными фразами), высказывать недовольство его поведением.

Не обесценивайте его переживания – помните, что Вы были ребенком, а ребенок взрослым еще не был! Сейчас Ваш ребенок только учится жить, и ему необходимо самостоятельно получить свой уникальный опыт жизни. Он не умеет смотреть на свои проблемы исходя из Вашего жизненного опыта. Все его переживания в данный момент для него актуальны, важны и занимают первостепенное место для раздумий.

Просто будьте рядом – в отсутствие поддержки и понимания от близких людей подросток ищет это в компаниях сверстников. Ребенку не нужны нравоучения, решения, принимаемые за него, демонстрация Вашего авторитета. В такой непростой для него период подросток нуждается в безусловном принятии со стороны родителя, его поддержке и доступности для общения на интересующие подростка темы. Важно дать ребенку понимание, что он может прийти к Вам с любой проблемой, поделиться ею, быть выслушанным и понятым. И получить необходимую ему помощь в ее решении (только если он сам об этом попросит) без осуждений, критики и обесценивания.

Не бойтесь обратиться к психологу – важно получить согласие ребенка на обращение за психологической помощью. В случае, если ребенок отказывается – обратитесь к психологу самостоятельно. Грамотный специалист поможет Вам выработать стратегию поведения, которая будет способствовать установлению продуктивного доверительного контакта между Вами и ребенком. Если ребенок отказывается от помощи специалистов, то скажите ему, что Вы всегда рядом и готовы выслушать его. И если он решит, что помощь специалистов ему нужна, пусть скажет Вам об этом.

Если предыдущие шаги не помогли, или Вы считаете, что жизни и здоровью Вашего ребенка угрожает опасность – не бойтесь обратиться к психиатру, помните, в настоящее время даже после госпитализации в психиатрический стационар ребенка НЕ СТАВЯТ на учет в ПНД (психоневрологический диспансер). Это происходит только с согласия законных представителей или ребенка по достижении им 15 лет.

Подросток, родители, экзамен: Правила психологической безопасности

Экзамены для 9 и 11 классов — волнительный период не только для будущих выпускников, но и для их родителей. Всем хочется получить результаты, которые будут устраивать каждую из сторон.

Однако, часто родители, желая замотивировать ребенка, добиваются обратного результата. Например, фразами: «Научись серьезно относиться к экзамену»; «Правильно планируй свое время»; «Посмотри, Маша вон не гуляет, а сидит готовится»; «Не сдашь — пойдешь работать дворником» и пр. мы добиваемся полностью противоположного эффекта. В этих случаях ребенок может начать сильнее тревожиться, больше замыкаться в себе, эмоционально реагировать на наши замечания.

Как же быть в данной ситуации? Нужно вспомнить, что в этом возрасте подросток — уже самостоятельная личность, которая хочет, чтобы с его мнением считались, и обращались на равных. Поэтому не рекомендуется занимать как позицию «сверху»: контролировать, критиковать, запугивать («Ты снова ничего делаешь»; «Не сдашь экзамены — пойдешь работать дворником/ в армию» и т.п., «Сколько ты за сегодня прочел?»), так и позицию «снизу» — когда Вы стараетесь все сделать за него.

Рекомендуется занимать позицию «на равных», сообщая: «Да, я понимаю, что это твоя жизнь, твой экзамен, и я за тебя переживаю. Подскажи, пожалуйста, чем я могу тебе помочь?». В этом случае Вы действительно даете ребенку право быть услышанным и становитесь для него союзником при подготовке к экзамену.



Ребенок согласился принять помощь. Рассмотрим, чем можно помочь при подготовке к экзамену, и от чего зависит высокий балл:

От его знаний. Знания можно получить в школе, во время учебных занятий. Их можно укрепить с помощью репетитора, дополнительных занятий в школе или самостоятельных занятий с ребенком (при наличии возможностей).

От знаний, связанных с процедурой проведения экзамена. При наличии знаний о самой процедуре, ребенок будет чувствовать себя более уверенно и спокойно (какие приблизительные задания будут в тесте, к кому можно обратиться за помощью, имеет ли он право выйти во время экзамена, что может иметь при себе во время процедуры сдачи экзамена, сроки/условия подачи апелляции и т.д.).

Эти сведения обычно доводят до детей учителя, но вы можете самостоятельно изучить вместе с ребенком всю интересующую информацию. Есть множество сайтов, но основные: www.fcoid.net и www.ege.edu.ru. Они предоставляют полную информацию о ЕГЭ, а также варианты пробных заданий, которые можно прорешать вместе с ребенком. Также вы можете выработать стратегию — какие задания решать в первую очередь (простые/сложные), сколько времени уделять каждому заданию. Это помогает снизить тревожность, и сформировать внутреннее чувство уверенности.

Собственная психологическая готовность ребенка. Это похоже на подготовку к спортивным соревнованиям: «Да, я участвую в них впервые, но когда знаю, что меня примерно ждет, и готовлюсь к возможным трудностям, то во время выступления чувствую себя более уверенно». Если вы понимаете, что ребенку трудно справиться самостоятельно или с вашей помощью, можно обратиться к психологу в школе, в центр психологической помощи, на детский телефон доверия.

Стоит помнить, что экзамен – это стрессовая ситуация как для родителей, так и для ребенка. «Благодаря» своей чувствительности в подростковом возрасте, сами того не понимая, дети часто «зеркалят» тревогу своих родителей, учителей и других значимых взрослых.



~~Поэтому, помимо переживаний ребенка, рекомендуем обратить внимание на собственную тревожность, отношение к экзаменам и настрой на них. Не стоит ругать, деструктивно критиковать и драматизировать ситуацию с экзаменами. Наша психика так устроена, что когда нас переполняют сильные эмоции, то «голова» отключается.~~

~~Поэтому — стоит — «рационализировать» — свои — аргументы, воспринимая это как факт, как соревнования, рисуя возможные (положительные) картины будущего. Важно настраивать ребенка на то, что это процедура, которую он проходил не раз во время школьного обучения, пресекайте и сами не допускайте разговоров об ужасах и несправедливостях на экзаменах. Акцентируйте внимание на том, как можно преодолеть возможные трудности.~~

~~При преодолении предэкзаменационного стресса большую помощь оказывает эмоциональная поддержка. Хвалите своего ребенка за то, что у него получается хорошо, отмечайте его успехи, обращайтесь на сильные стороны. Это поможет формированию уверенности в себе и снизит страх перед неудачами.~~

Важно помнить: к любому соревнованию нужно готовиться, и часто количество времени на подготовку влияет на качество результата. Поэтому:

- Помогите ребенку составить план подготовки. Сколько вопросов/заданий в день необходимо учить. Сколько на это требуется времени? С чего ребенку удобнее начать — с освоения более простого или более сложного материала?
- Если Вам (и ребенку) удобно — освоите навык структурирования материала с помощью планов и схем.
- Помогите с контролем режима подготовки, чтобы занятия чередовались с отдыхом.
- Следите за питанием ребенка. Оно должно быть сбалансированным и регулярным. Часто в стрессовых состояниях не только дети, но и взрослые забывают о приеме пищи.
- Также следует уделять внимание режиму сна. Для обучающихся 9–11 классов это примерно 8–9 часов в сутки, однако следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка (кому то требуется больше рекомендуемого времени, кому то меньше).
- Во время подготовки научите ребенка обращать внимание на время (выполнения заданий), уметь его распределять. Если ребенок не носит часы, обязательно дайте ему часы на экзамен. Обычно в аудиториях проведения они находятся на видном месте, однако иметь собственные гораздо удобнее.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых. Он должен как следует выспаться и отдохнуть.

Желаем приятных праздников и успешной сдачи экзаменов!

Полезные контакты

1. ГОРЯЧАЯ КРИЗИСНАЯ ЛИНИЯ НА БАЗЕ
ФЕДЕРАЛЬНОГО КООРДИНАЦИОННОГО
ЦЕНТРА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ ФГБОУ ВО МГППУ **8-800-600-31-14**

Консультации по телефону для детей, подростков и их родителей. Бесплатно, круглосуточно, анонимно

2. ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ **8-800-200-01-22**

Оказывает психологическую помощь не только детям, но и родителям

3. ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ МГППУ **8-495-624-60-01**
[HTTPS://CHILDHELPLINE.RU/](https://childhelpline.ru/)

4. ДЕТИ ОН-ЛАЙН [HTTP://DETIONLINE.COM/](http://detionline.com/)
8 800 25 000 15

Бесплатная служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам
безопасного использования интернета и мобильной связи. Будни 9.00-18.00 (мск)

5. ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МСППН **С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА:**
051* (БЕСПЛАТНО).
С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА
(МТС, МЕГАФОН, БИЛАЙН):
8 (495) 051*
(ОПЛАЧИВАЮТСЯ ТОЛЬКО
УСЛУГИ ОПЕРАТОРА
СВЯЗИ).

Оперативная, анонимная, круглосуточная,
информационная, профилактическая и неотложная
квалифицированная психологическая помощь