

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 **8 800 25 000 15**
[HTTP://DETIONLINE.COM/](http://detionline.com/)

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