

**Ответы психолога
на вопросы
родителей о проблемах
подростков**



Ответы психолога на вопросы родителей о проблемах подростков

Выпуск 1

Серия: Подросток

Москва 2019

УДК 159.9
ББК 88
В 41

Практическое пособие подготовлено при финансовой поддержке
Департамента образования и науки города Москвы,
Соглашение № 169 от 19.08.2019 г.

Рецензент:

Милехин А.В., кандидат психологических наук, профессор кафедры педагогической психологии факультета психологии образования ФГБОУ ВО МГППУ

Вихристюк О.В., Гаязова Л.А.

В 41 Ответы психолога на вопросы родителей о проблемах подростков. Практическое пособие для родителей. Выпуск 1. Серия: Подросток. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. 60 с.

Издание предназначено для родителей и близких подростков, а также широкого круга читателей, интересующихся психологией современного подрастающего поколения. В книге обсуждаются вопросы взаимоотношений подростков и их родителей, особенности переживания подростками кризисных ситуаций, проблемы, связанные с подростковой депрессией, трудностями в обучении, безопасностью детей в сети интернет. Издание содержит практические рекомендации о том, как распознать проблемы у подростка и оказать ему помощь и поддержку.

ISBN 978-5-94051-205-9

ББК 88

ISBN 978-5-94051-205-9

© ФГБОУ ВО МГППУ, 2019

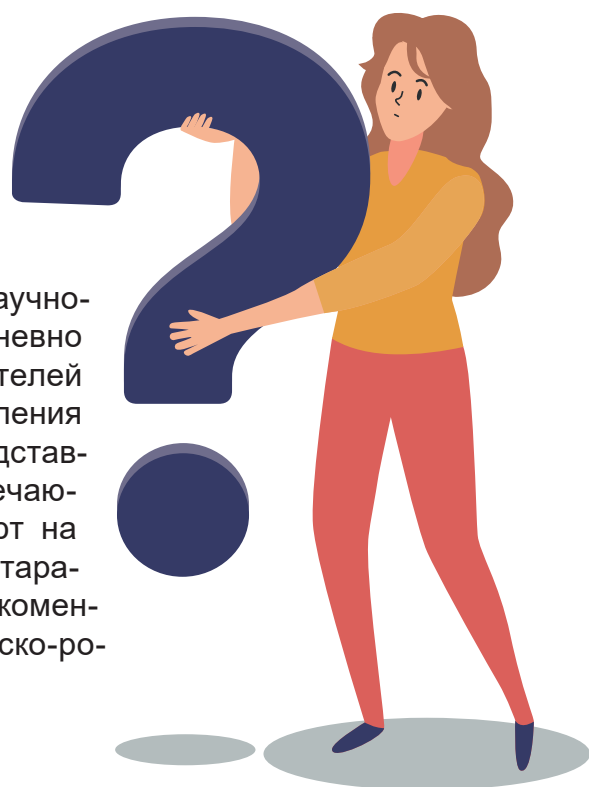
Оглавление

Введение	4
Чем отличается подростковый возраст от детского?	5
Как родителям не потерять контакт с ребенком-подростком?	9
Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка	9
Бывает ли депрессия у подростков?	13
Как понять, что подростку нужна помощь психолога?	19
Как найти хорошего психолога?	19
Как мотивировать подростка учиться?	22
Как обезопасить подростка от рисков в интернете?	28
Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией?	39
Полезные ресурсы	50
Список литературы	59



Введение

Уважаемые родители! Вы держите в руках первый выпуск сборника «Ответы психолога на вопросы родителей о проблемах подростков». Идея издания периодического выпуска ответов на вопросы родителей о детях (их воспитании, развитии, трудностях взросления) коллективу психологов научно-практического центра¹, которые ежедневно отвечают на множество вопросов родителей о психологических особенностях взросления своих детей². В данном сборнике представлены ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы. Авторы не претендуют на полное раскрытие каждой темы, но постараются дать некоторые практические рекомендации по сохранению и укреплению детско-родительских взаимоотношений.



¹ Центр экстренной психологической помощи Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ЦЭПП МГППУ).

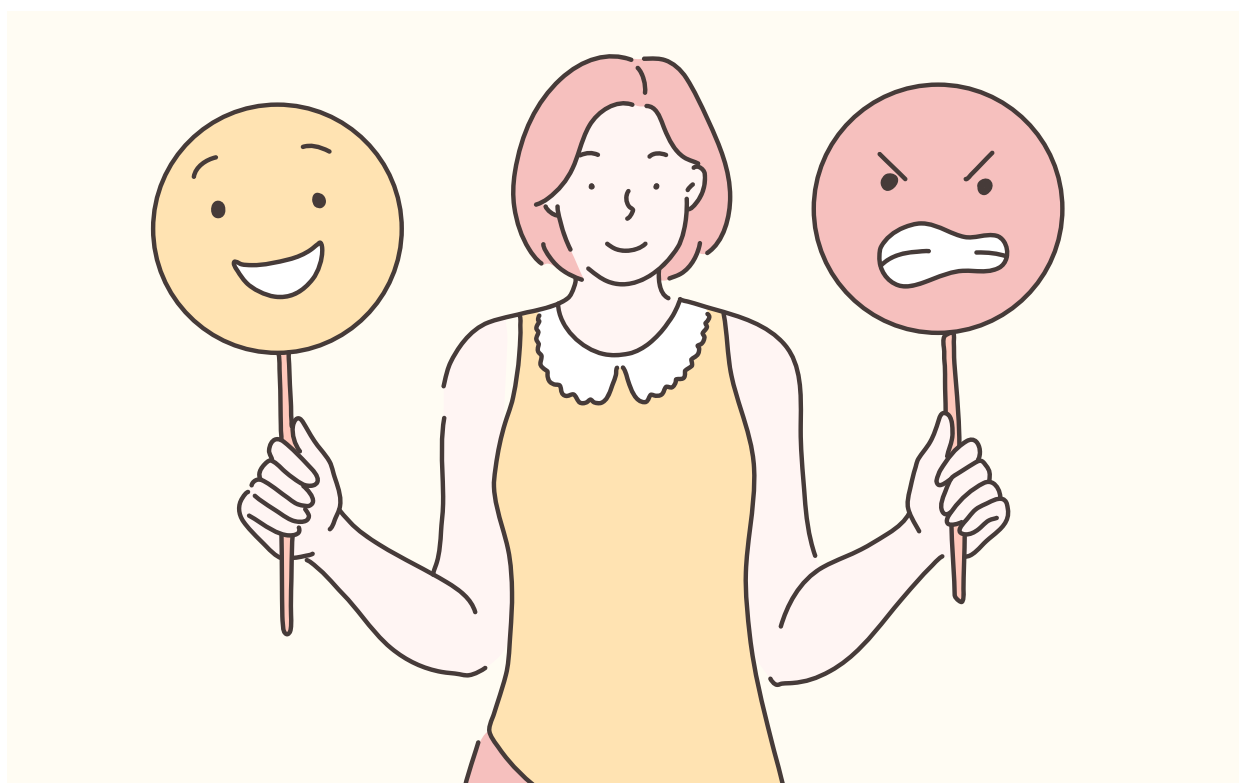
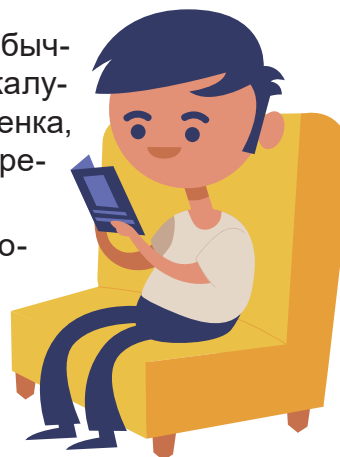
² Ежедневно в круглосуточном режиме психологи центра консультируют детей, родителей, близких детей посредством Телефона доверия (дистанционная служба центра подключена к единой общероссийской линии детского телефона доверия 8-800-200-122). Также сотрудники центра с 2014 г. осуществляют психолого-педагогическое сопровождение детей, отдыхающих в детских оздоровительных лагерях «Купавна» и «Ока», где в том числе предоставляют услуги по психологическому консультированию родителей по вопросам развития и воспитания детей.

Чем отличается подростковый возраст от детского?

Подросток уже не ребенок, но еще не взрослый. Обычно, начиная с 11–12 лет, родители подростков жалуются на снижение школьной успеваемости ребенка, первые признаки «бунтарства», нежелание следовать требованиям родителей или школы.

В подростковом возрасте учебная деятельность отходит на второй план, уступая место деятельности, содержанием которой является поиск ответа на вопросы «Кто Я?», «Что думают обо мне окружающие?», «Зачем я живу?». Причем ориентироваться при поиске ответов подросток будет скорее на мнение сверстников, а не родителей или других взрослых.

Подростки активно экспериментируют над собой (смена внешности, увлечений), стремятся к рискованному, неизвестному, запретному, как бы прощупывая свои сильные и слабые стороны и утверждая свое место в группе¹. Типичные характеристики подросткового возраста – чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки, негативизм, ино-



¹ Организация просветительской работы с родителями по вопросам профилактики девиантного поведения. Методические рекомендации для руководителей образовательных организаций / Дворянчиков Н.В. [и др.]. М: ФГБОУ ВО МГППУ, 2018.

гда враждебность по отношению к взрослым, конфликтность, категоричность во мнениях и оценках, упрямство.

В процессе выделения себя среди других и на фоне активного физиологического созревания у подростка ярко выражен интерес к собственной личности, телу, сексуальности, эмоциям, знаниям и умениям. Бурные изменения во всех системах в сочетании с ситуативными факторами, отражаются на эмоциональном состоянии (резкие и частые перепады в настроении) и работоспособности (много энергии уходит на рост организма, сон не восполняет ее запасы)¹.

Для старшего подростка важно понять, чем он хочет заниматься в жизни. Для него характерны страх будущего, сомнения в выборе жизненного пути, способах поведения; зачастую это сопровождается подавленным настроением, тревогой, провокативным поведением. Эксперименты с внешностью, присоединение к субкультурам являются нормой в данном возрасте и свидетельствуют о попытках самоопределения, поиске собственного места в жизни, выстраивании собственных границ. На этом этапе дистанцирование от родителей является нормой, но полностью потерять эмоциональную связь с ними подросток не хочет (несмотря на внешнюю демонстрацию независимости). Часто поиск своего «Я» может привести к различным формам нежелательного поведения (агрессивное поведение, различного рода зависимости и т.д.).

Не всегда окружающие подростка люди понимают, что срывы в поведении сигнализируют о том, что в данный момент он не может самостоятельно справиться с переживаниями, неприятным эмоциональным состоянием, трудностями в межличностных отношениях и т.д. Часто родителям хочется как можно быстрее «вернуть все как было», не допустить негативного поведения подростка, что приводит к моментальному осуждению его поступков, обесцениванию переживаний и чувств, сравнению с другими «хорошими детьми». Это, в свою очередь, может усилить оппозицию со стороны подростка, спровоцировать нежелательные проявления в поведении. Практика показывает, что на данном этапе взросления молодому человеку очень важно чувствовать деликатную поддержку и одобрение со стороны близких ему людей, автономность своего выбора, признание уникальности его личности.



¹ Организация просветительской работы с родителями по вопросам профилактики девиантного поведения. Методические рекомендации для руководителей образовательных организаций / Дворянчиков Н.В. [и др.]. М: ФГБОУ ВО МГППУ, 2018.

Как родителям не потерять контакт с ребенком-подростком?

У наших детей с определенного возраста появляется личная жизнь, в которую не всегда заглянешь как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. Подростку бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Его нежное сердце очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и стараться не терять эмоциональный контакт со взрослеющим ребенком, вовремя реагировать на возможные признаки эмоционального неблагополучия своего ребенка.



Некоторые подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждение. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой – они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своих чувств, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своих ощущений (например, кажущейся некрасивости, неумении общаться и пр.).

Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев (даже, если вам кажется, что он «просто выдумывает»). Не спорьте, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Необходимо показывать подростку, что вы хотите говорить о его чувствах и не осуждаете его за эти чувства. Ребенок будет доверять вам больше, если почувствует, что вы не просто банально утешаете, а принимаете и понимаете его боль, разделяете ее, искренне сочувствуете его переживаниям. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Вместе попытайтесь найти решение (например, как повысить самооценку ребенка, как стать более привлекательным для сверстников и пр.).

Всегда принимайте ребенка как личность. Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно не оправдывающего всех надежд родственников, возможно не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося, несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

Далее приводится ряд вопросов¹, честные ответы на которые позволят родителям подростка увидеть возможные проблемы во взаимоотношениях с ребенком.

¹ Паскал В.В. Профилактика суицидального поведения обучающихся // Справочник классного руководителя. [Электронный ресурс]. 2011. № 3. URL: <http://www.menobr.ru/materials/19/36275/?redct=Y>.



Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы действительно знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов

Если на все вопросы вы ответили «да», значит вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять своего ребенка!



Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимую эмоциональную поддержку, что рождает у него ощущение непонимания и одиночества, может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка;
- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжелое заболевание);
- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей;
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:

- импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);
- перфекционизм (желание делать все идеально, обостренная реакция на критику и совершенные ошибки, недочеты);
- агрессивное поведение, раздражительность;
- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
- нестабильная самооценка (то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»);
- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;
- тревожность и подавленность, часто плохое настроение.



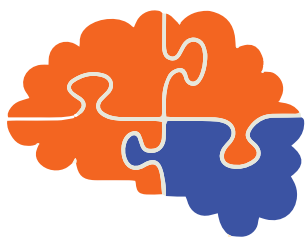
Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию

1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
2. Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
3. Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество).
4. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).
5. Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.
6. Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
7. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических ситуациях.
8. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

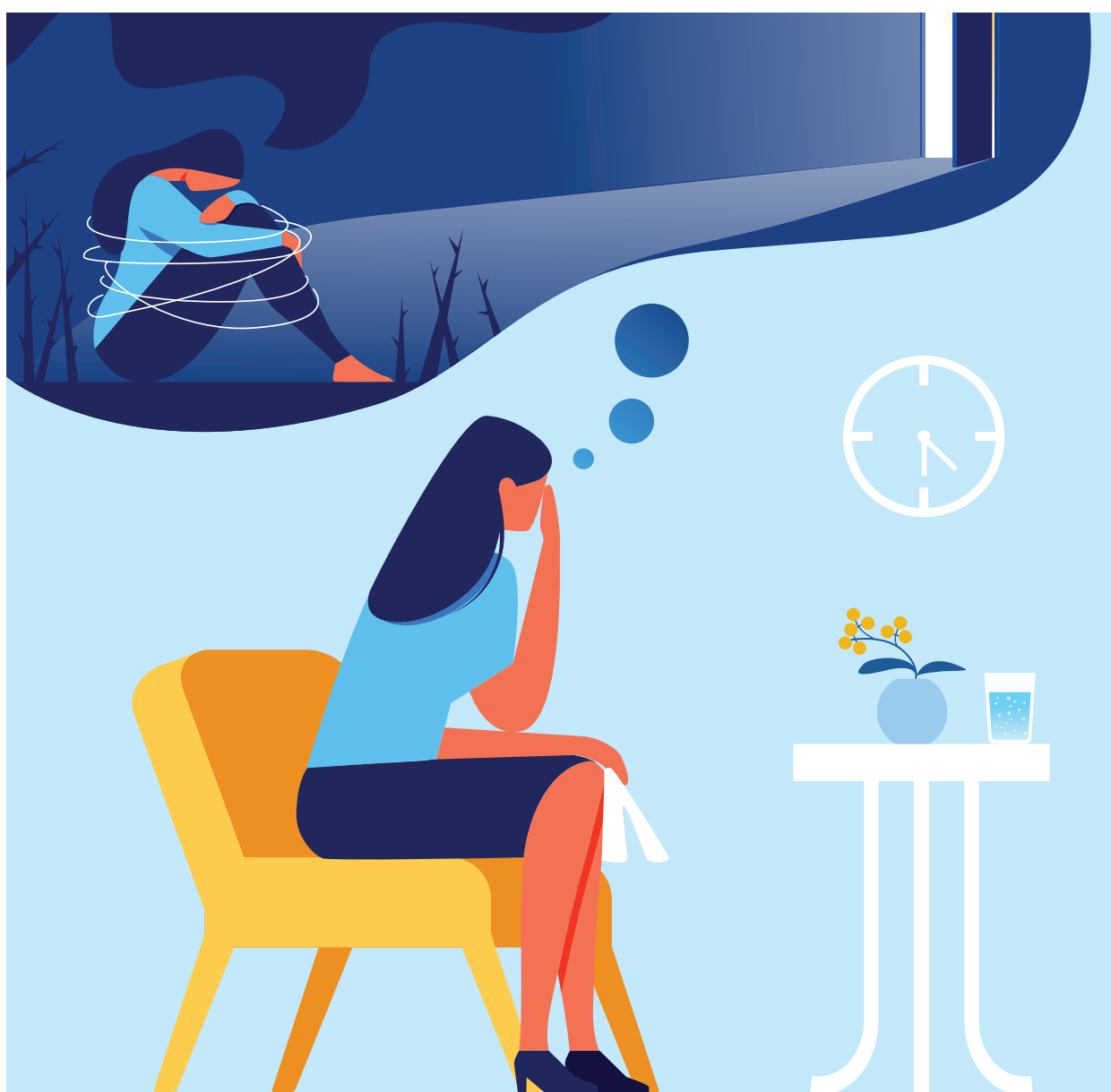
Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело (подробнее см. у Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»¹).

¹ Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ, 2008.



Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

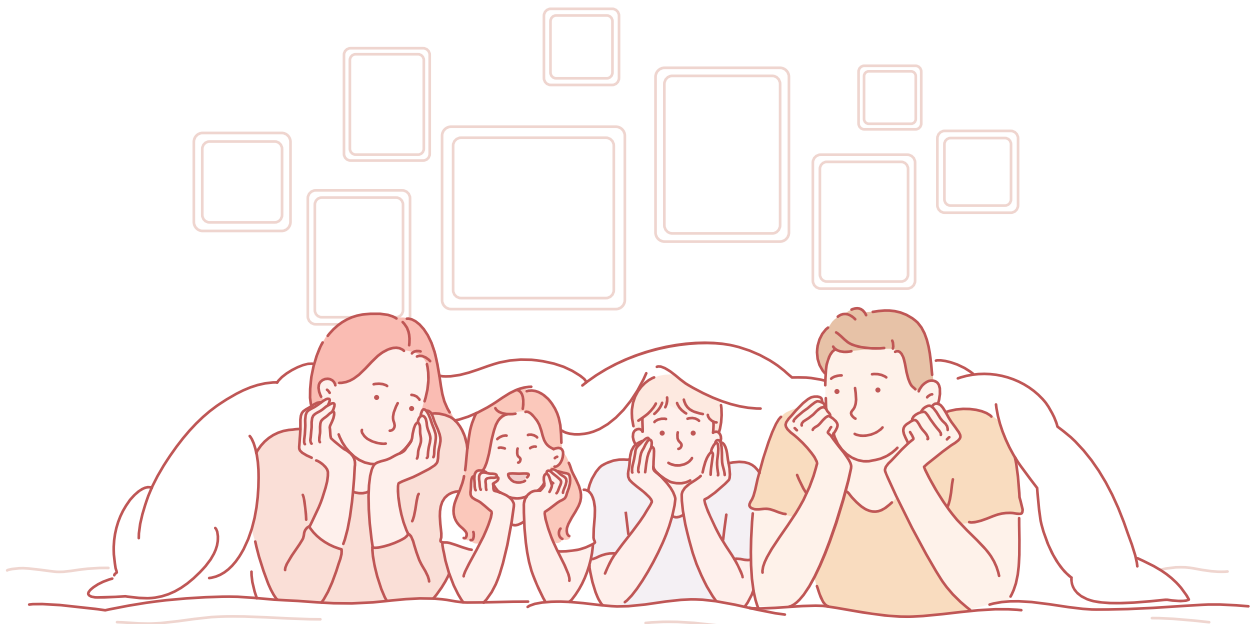
1. Успокоиться самому.
2. Уделить все внимание ребенку.
3. Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
4. Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона.
5. Дать ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.





Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».
2. Активное слушание. Пересказать то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?».
3. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?».
4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?».
5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».





Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.»,
 СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?»
«Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?».
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте..., да ты просто лентяй!»
2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»,
 СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!»,
 СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»,
 СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,
 СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»
6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?»,
 СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».
 НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

Побуждайте подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков. Помогайте строить позитивные планы на будущее, совместно выявляйте желания и мечты, ради реализации которых подростку захочется идти вперед. Внушайте ребенку уверенность в том, что все запланированное у него получится. Напомните об имеющихся у него навыках решения проблем и постарайтесь привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации. Договоритесь о том, что если у ребенка будут возникать подобные ситуации, чувства, переживания, то он прежде всего поделится ими с вами.

Бывает ли депрессия у подростков?

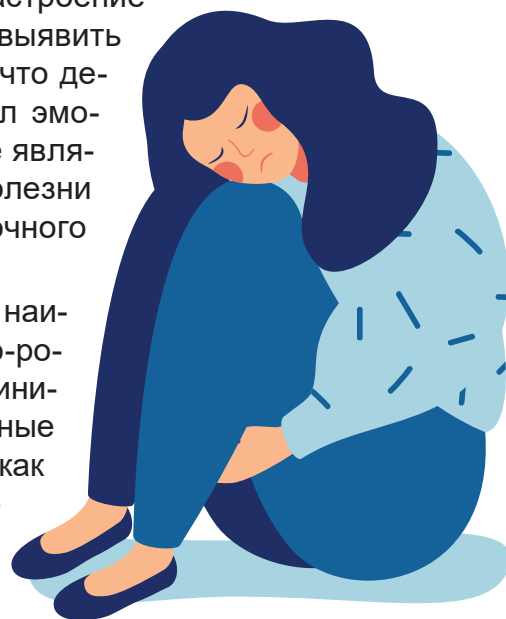
Депрессия как заболевание и депрессивное состояние (настроение)

Понятие «депрессия» до настоящего времени остается спорным и неоднозначным даже для специалистов. Оно используется и как характеристика настроения, и как название синдрома, и как понятие отдельного заболевания¹. В повседневной жизни часто можно услышать: «У меня депрессия», «У меня депрессивное настроение». Известно, что депрессия – это заболевание. А чем отличается просто пониженное (депрессивное) настроение от заболевания, именуемого депрессией? Как выявить депрессию у ребенка? Специалисты считают², что депрессивные состояния – это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка, они не являются сами по себе однозначным симптомом болезни и поэтому не всегда вызывают к себе достаточного внимательного отношения специалистов.

Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком³. При этом такие существенные характеристики жизнедеятельности подростка, как отношения со сверстниками, уровень материального благосостояния семьи, школьная успеваемость, обнаруживают существенно меньшую связь с депрессивными состояниями⁴.

Считается, что среди тех, кто испытывал депрессию, девочек-подростков больше в два раза, чем представителей мужского пола. Девочки скорее загоняют свои проблемы внутрь, у них чаще наблюдается снижение самооужения. Давление со стороны сверстников и средств массовой информации, интернет-сообществ побуждает девушек стремиться быть более привлекательными и ценить отношения выше достижений. У девушек депрессия часто сопровождается нарушениями пищевого поведения, такими как анорексия и булимия.

Подростки-мальчики чаще втягиваются в антиобщественные формы поведения, такие как противоправные действия или употребление наркотиков, а депрессия нередко сопровождается «срывами», ведущими к уходу из дома, бродяжничеству и т.д.

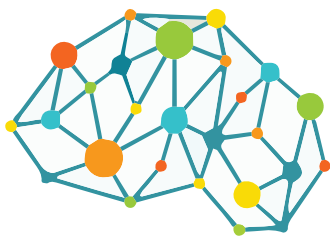


¹ Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.

² Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.

³ Банников Г.С., Коньков С.А. Индуцированные тревожно-депрессивные реакции в системе детско-родительских отношений (опыт совместного консультирования психолога и психиатра в условиях детской поликлиники) // Вестник ВятГГУ, 2012. № 3 (3)

⁴ Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала психическое здоровье подростков и молодежи одной из ключевых проблем, на которую специалисты и политики должны направить свое внимание, поскольку проблемы психического здоровья могут негативно сказаться на социальном, интеллектуальном и эмоциональном развитии молодых людей¹. По данным ВОЗ, во всем мире до 20% детей и подростков имеют проблемы психического здоровья, однако эта цифра может быть выше, поскольку, как правило, психологические проблемы и расстройства в подростковом возрасте недооцениваются².

Депрессию у детей и подростков иногда бывает сложно распознать. Это обусловлено тем, что, во-первых, симптомы депрессии наслаиваются на особенности естественного возрастного (подросткового) кризиса и, во-вторых, нередко имеют замаскированные формы проявления.

Например, у детей младшего школьного возраста депрессия может проявляться такими симптомами как:

- вялость, быстрая утомляемость, заторможенность, которые постепенно блокируют способность ребенка усваивать учебный материал;
- страхи;
- конфликты с родителями;
- неумение приспособиться к школьным правилам;
- раздражительность, плаксивость;
- жалобы на скуку;
- нарушения сна и аппетита.

Безусловно, периодически у любых детей могут возникать вышеперечисленные состояния, но при наличии устойчивых, неизменяющихся на протяжении длительного времени большинства обозначенных симптомов следует обратиться к специалистам.

Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д. Причем диагностирование депрессии в подростковом возрасте затруднено тем, что они не всегда сообщают родителям о своих переживаниях и ощущениях (либо не обращать внимания на некоторые симптомы, например, снижение массы тела и утомляемость).

¹ Caring for children and adolescents with mental disorders: setting WHO directions. World Health Organization, Geneva, 2003. [Electronic resource]. URL: https://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf

² Caring for children and adolescents with mental disorders: setting WHO directions. World Health Organization, Geneva, 2003. [Electronic resource]. URL: https://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf

Также можно отметить ряд факторов, повышающих вероятность возникновения депрессии у подростков:

- негативный образ своего тела;
- неуверенность;
- негативное восприятие будущего;
- развод или разлад между родителями;
- тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи;
- отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе);
- стойкая низкая успеваемость в школе.

Особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным со сменой социальных ролей:

- переход в новую школу;
- окончание школы;
- смена места жительства;
- появление младшего ребенка в семье (особенно первого брата или сестры для подростка);
- период полового созревания;
- влюбленность и первые отношения.



Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих и обстоятельств, понижением самооценки, неспособностью оправдать ожидания свои и семьи, острым желанием отделиться от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую роль может привести его к депрессии. В свою очередь, депрессия может усугублять проблему, провоцировать чувство безнадежности, ощущение невозможности принятия новой роли.

Если общими признаками депрессивного состояния взрослых является гнетущее ощущение подавленности, одиночество, опустошенность, полная безнадежность, апатия, так называемая душевная боль, то у детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности.

Такие подростки

- часто капризны;
- считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными;
- часто испытывают чувство вины;
- жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии»;
- имеют стойкое снижение успеваемости в школе (по всем предметам);
- пессимистично настроены практически ко всему;
- проявляют повышенную раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженную тревогу;
- теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло;
- имеют всегда сниженный общий фон настроения;
- испытывают боли в животе, в голове (соматические жалобы);
- могут проявлять агрессию (ранее несвойственную);
- могут демонстрировать негативистское, антисоциальное поведение;
- могут терять или набирать вес тела (резко меняются пищевые привычки);
- испытывают усталость от любого вида деятельности (даже ранее увлекательной);
- испытывают проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость);
- теряют интерес к своей внешности;
- кажутся замкнутыми, угрюмыми или, наоборот, чересчур эмоциональными, чувствительными, особенно в общении со сверстниками.

Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех перечисленных признаков указывает на то, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

Необходимо хорошо знать индивидуальные особенности своего ребенка. Любое резкое изменение в его поведении должно настораживать. Крайне важно не бояться обращаться за помощью, если вы заметили какие-либо проблемы в состоянии своего ребенка.



Основные признаки депрессивных состояний подростков

1. Снижение интереса, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии могут быть также отклонения от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление наркотиков.

Если вы наблюдаете у подростка признаки депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи. Самая распространенная ошибка, которую допускают большинство родителей, считать, что депрессивное состояние подростка пройдет само по себе, «просто необходимо трудиться (учиться), заниматься спортом». Такие слова, как «это все в твоей голове» или «не все так серьезно», только ухудшают ситуацию, поскольку подросток будет воспринимать это как доказательство того, что родителям на него «наплевать». Преуменьшение, обесценивание переживаний ребенка может спровоцировать его уйти, закрыться, перестать доверять родителям.

Люди, страдающие от депрессии, привыкли к тому, что им постоянно советуют «взбодриться» или «просто выбросить это из головы». Однако, депрессия – это болезнь, лишаящая людей способности радоваться и ощущать счастье. Обвинения депрессивного подростка в том, что он огорчает своих близких, придавит его дополнительным грузом вины и стыда. И наоборот, проявления любви и поддержки помогут ему встать на ноги.

Как понять, что подростку нужна помощь психолога?

Как найти хорошего психолога?

Безусловно, никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в сложной ситуации или кризисном состоянии, испытывающий тревогу или депрессивное состояние, часто имеет туннельное восприятие, концентрируется только на своей «безвыходной» проблеме. Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог детского, подросткового центра, специалист телефона доверия. Если подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним вариантом может стать обращение к семейному психотерапевту.



В случае семейной терапии все члены семьи получают психологическую поддержку, озвучивая, проговаривая свои мысли, совместно выработывая более комфортный стиль семейной жизни.

Решив обратиться к психологу, родители при поиске специалиста могут обнаружить огромное количество предложений в области психологического консультирования. При выборе психолога для ребенка, подростка очень важно учесть следующее.

В психологии, как и в любой другой сфере деятельности, существуют различные специализации и направления деятельности, например, психолог, консультирующий по вопросам детско-родительских отношений, детский клинический психолог, семейный психотерапевт и т.д. Хорошо, если это будет клинический психолог, умеющий оказывать экстренную психологическую помощь при кризисных состояниях.

Перед обращением к конкретному психологу желательно уточнить его образование, а также поинтересоваться вопросом о повышении квалификации. У хорошего психолога обязательно должно быть высшее психологическое образование и



Некоторые симптомы, при наличии которых необходимо обратиться к психологу

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье, частые ссоры, скандалы;
- конфликтность подростка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность подростка по отношению к окружающим;
- негативные изменения в поведении подростка (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости подростка в школе;
- неверие подростка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.;
- увлечение подростка опасными или деструктивными видами активности, поиск негативной информации в интернете (например, сайты, призывающие к самоубийству);

Наличие у подростка:

- зависимостей (компьютерная, пищевая),
- резкой негативной смены увлечений, окружения,
- частых, устойчивых смен настроения, переживаний,
- постоянной подавленности настроения,
- изменений в самооценке.



Некоторые симптомы, при наличии которых необходимо обратиться к психиатру¹

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки, самоповреждения (например, самопорезы);
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- приступы тревоги, паники;
- навязчивые повторяющиеся действия;
- нарушения сна, повышенная утомляемость.

¹ Современная практика показывает, что на учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих, опасных для окружающих и требующих медикаментозного сопровождения заболеваний.

свидетельства о повышении квалификации (одно стандартное повышение квалификации (курс) обычно включает 72 часа). При первой консультации можно также спросить у психолога, проходил ли он личную психотерапию (психолог, который не прошел курс личной психотерапии, не знает себя и своих проблем и неизбежно будет проецировать их на клиента). Также психолог должен регулярно проходить супервизию (форма контроля качества работы).

Для психолога очень важен опыт работы. Если психолог работал или работает в государственном учреждении (центр психолого-педагогического медико-социального сопровождения, центр психологической помощи населению, кризисный кабинет при поликлинике и т.д.), вероятнее всего, у него есть/была обширная практика. Если психолог занимается только частной практикой, затруднительно определить его опыт работы. Кроме того, у психолога должен быть опыт работы именно с теми проблемами, с которыми вы к нему обращаетесь.

При выборе психолога можно поинтересоваться его статьями и другими публикациями (по профилю той проблемы, с которой вы обращаетесь).

Работа с психологом может быть длительной, поэтому необходимо выбрать наиболее удобный (с точки зрения расположения) вариант. Утомительные поездки могут стать причиной нежелания посещать консультации.

Профессиональный психолог перед началом психотерапии оговорит с клиентом условия работы и заключит контракт на психотерапию в устной или письменной форме, а также ответит на все интересующие вопросы касательно вашей совместной работы.

Психолог не должен вызывать у вас (или ребенка) чувства отторжения, неприязни. После первого визита к психологу задайте себе (или ребенку) следующие вопросы. Возникло ли у вас ощущение, что вас поняли? Был ли психолог приветлив, доброжелателен, уважительно ли разговаривал с вами? Имела ли первая консультация хотя бы небольшой положительный эффект (вам стало легче, вы что-то поняли, у вас появилась надежда на разрешение проблемы)?



Как мотивировать подростка учиться?

Очень часто родители подростков, начиная с 5–7 класса, жалуются на то, что успеваемость ребенка, его мотивация к учебе резко снизились. Ранее послушного ребенка стало невозможно «заставить сесть за уроки» – он все свободное время посвящает социальным сетям, «бесполезному общению» со сверстниками.



Подростковый возраст характеризуется проявлением самостоятельности, демонстрацией своей независимости, а зачастую и непокорности по отношению к принятым нормам, требованиям даже близких взрослых. Именно в подростковом возрасте перед взрослеющим ребенком стоит важнейшая задача – познание себя и окружающих его людей, их взаимоотношений, их отношения к нему, его способности влияния, воздействия на них. Если в младшем школьном возрасте ребенок хотел порадовать родителей хорошими отметками, то в подростковом возрасте становится гораздо важнее быть значимым для своих сверстников, осознать свое место в мире, свою уникальность, свои личностные качества, свой характер. Все эти переживания, происходящие на фоне гормональной перестройки организма, ослабляют мотивацию подростка к полноценной учебе. Кроме того, могут присутствовать и внешние факторы, не способствующие укреплению

интереса к учебной деятельности, – перегрузка ребенка дополнительными занятиями, неумение преподавателей заинтересовать своим предметом, предвзятое отношение учителей к ребенку (например, как к «троечнику»), эмоциональная отчужденность родителей и ребенка в семье, конфликты (а иногда и травля, буллинг) ребенка в школе, серьезные события в семье (переезд, переход в другую школу, развод родителей, смерть близкого, появление нового члена семьи и пр.).

Родителю (иногда совместно с учителем, психологом) необходимо проанализировать причины снижения мотивации к учебе – важно понять, чем можно помочь ребенку, носит ли падение успеваемости «патологический» характер или это нормальный период, который в дальнейшем компенсируется без особого внешнего вмешательства.

Если причина падения интереса к учебе выявлена то, можно сказать, что это 50% успеха. Если она не связана с подростковой депрессией; негативными внутрисемейными ситуациями; буллингом, травлей со стороны одноклассников; острым конфликтом с учителем; агрессивностью подростка и подобными ситуациями, с которыми родители должны разбираться вместе со специалистами, – то тогда родители могут попробовать применить следующие рекомендации.

1. Заставить подростка учиться лучше, скорее всего, надолго не получится. Например, лишение компьютера, гаджетов, интернета, денег, общения со сверстниками, ужесточение контроля за учебной деятельностью и досугом могут лишь надолго серьезно подорвать доверительные отношения с ребенком, вплоть до того, что подросток начнет скрывать проблемы с учебой, прогулы. Выстраивание доверительных, неманипулятивных отношений, не построенных на страхах и упреках – трудный и долгий процесс, но необходимый для теплых и ответственных семейных взаимоотношений.

2. Психологи часто говорят, что если хочешь кого-то изменить, на кого-то повлиять – начни с себя! Проанализируйте, как вы сами и ваши близкие относитесь к получению новых знаний (независимо от возраста и статуса), насколько вы открыты к освоению новых навыков (профессиональных, спортивных, «технологических» и т.д.), сможете ли вы утверждать, что ваш взрослеющий ребенок видит пример в семье, как уже взрослые люди продолжают учиться (допускать ошибки,



иногда лениться, достигать определенных высот, распределять свое время на необходимое и «досуговое»)? Можете ли вы похвастаться общими увлечениями с ребенком (любыми, вплоть до просмотра «ужастиков»), на основе которых можно строить совместные планы, обсуждения, свободное время? Интересуетесь ли вы современной литературой, фильмами, искусством; можете ли вы показать на собственном примере, что обсуждать с приятелями можно не только сплетни или бытовые, хозяйственные вопросы? Видит ли ваш ребенок пример того, что родители, помимо решения бытовых вопросов, увлечены творчеством, решением конкретных задач в профессиональной сфере, изучением новых технологий и это их вдохновляет, приносит радость и удовлетворение?

3. Хорошей тактикой будет анализ склонностей ребенка и выстраивание на этой основе приоритетов выбора предметов в школе. Ведение собственного блога, увлечение компьютером, спортом, коллекционирование, различные виды творчества – все это может стать основой возрождения интереса к учебе и школе. Кроме того, в связи с тем что для подростка крайне важно общение со сверстниками, будет идеально, если вы сможете увидеть совместные увлечения вашего ребенка и его друга, подруги. Пусть его сверстники приходят домой, подбросьте им сами идею занятий чем-то полезным и продуктивным – моделирование, кулинария, мыловарение, ведение тематического блога. То есть таких занятий, где необходимо продумывать последовательность действий, выбирать приоритетные для решения задачи, распределять свое время, возможно, посоревноваться со сверстником в достижении цели. Все эти навыки пригодятся и в учебе (которая возможно не будет такой же увлекательной, но навыки последовательного достижения результата уже будут освоены).

4. При выстраивании учебной деятельности подростка всегда учитывайте его личностные особенности, склонности, характер. Например, застенчивого подростка, испытывающего страх перед выступлением на публике, не стоит заставлять выходить к доске (о чем предварительно можно договориться с учителями), а предоставить ему возможность отвечать в письменном виде. Можно попробовать заинтересовать его различными историями о том, как ныне популярные личности боялись в детстве выступать на публике, но впоследствии преодолели свою застенчивость. Любые возможные неудачи ребенка в учебе не надо драматизировать и «ставить крест» на его способностях. Напротив, постоянно показывать, что «слабые» стороны, недостаток того или иного навыка могут стать своеобразным толчком, ресурсом для развития, привлекать ярко выраженные особенности подростка для решения вопросов с учебой. Например, если подросток честолюбив, показать, как изучение предметов может помочь в будущем сделать карьеру, добиться успеха, поступить в престижное учебное заведение и пр. Подростка с демонстративным характером можно увлечь посещением курсов ораторского, актерского мастерства, с тем чтобы в дальнейшем, подготовив доклад, презентацию, отлично выступить перед классом.

5. Также, важно в целом укреплять адекватную самооценку подростка, дав ему возможность для обретения уверенности в своих силах через общение, познание своих сильных сторон и сторон, которые надо развивать. Адекватное повышение самооценки положительно скажется на учебе, взаимоотношениях с учителями и сверстниками.

6. Важно помнить и о соблюдении организационно-бытовых условий в учебной деятельности:

- режиме дня (подросток уже не ребенок, но выспаться, полноценно питаться и отдыхать от учебы ему необходимо);
- смене деятельности при выполнении домашних заданий;
- ощущении (не авторитарного) контроля за своей деятельностью со стороны родителей (вряд ли подросток захочет лишней раз вызывать недовольство со стороны родителей если его можно спокойно избежать, сделав необходимый минимум);
- соблюдении «рабочей атмосферы» в доме во время выполнения ребенком домашнего задания (никто не захочет работать, когда остальные члены семьи



развлекаются – смотрят телевизор, играют в интернет-игры и пр.; положительную роль сыграет договоренность, что сейчас подросток идет делать уроки, мама – готовить, а папа – чинить бытовую технику, а потом все смогут провести время за компьютером, телевизором или пойти гулять).

7. Важным аспектом в возвращении мотивации к учебе является педагогическая помощь в «запущенных» предметах. Если подросток не посещал, не успевал по определенному предмету, то безосновательно требовать от него восполнения пробелов без дополнительной помощи со стороны учителей, родителей, репетиторов. Крайне важно поговорить с учителем и договориться о том, что малейшие усилия ребенка по «запущенному» предмету будут учитываться и замечаться, обсудить возможность и необходимость индивидуального плана обучения, облегченных заданий, разбивки тем для освоения на небольшие фрагменты, применения иных педагогических приемов. Причем для родителя должен быть важен не только конечный результат (например, удовлетворительная оценка по предмету), а именно процесс достижения подростком небольших задач и целей (преодоление своей лени, самостоятельное распределение времени на подготовку и пр.).

Можно еще много перечислить конкретных и общих рекомендаций. Решение проблемы мотивированности – одна из наиболее сложных в психологии (если бы она легко решалась, то, например, все могли бы контролировать свой вес или достигать высот в спорте и пр.). Мотивировать подростка на получение знаний, учебу, желание к чему-то стремиться, чего-то в жизни достичь, на получение удовольствия от самого процесса движения вперед – непростая и не быстрорешаемая задача. Однако она крайне важна (даже если ребенок учится сносно, но без интереса, а только чтобы порадовать родителей). Ученые давно заметили, что мотивированные дети, не только лучше учатся, но и в будущем их жизнь складывается успешнее как в личном, так и в профессиональном планах; возможно даже такие люди менее подвержены депрессиям, чем их «немотивированные» сверстники.



Как обезопасить подростка от рисков в интернете?¹

Интернет можно сравнить со стихией, с мировым информационным океаном. Сделать его полностью безопасным невозможно, сеть – это средство повышенной опасности. Прежде всего потому, что современные средства получения и распространения информации стали доступны каждому. Запретами и техническими блокировками проблему безопасности детей в интернете не смогли решить ни в одной стране мира. Однако существует целый ряд несложных рекомендаций и правил, которые необходимо знать родителям для того, чтобы использование современных телекоммуникационных устройств и сетевых ресурсов ребенком не угрожало его личной безопасности.



Современный родитель, осознавая риски и угрозы интернет-пространства, должен четко понимать свою ответственность и вести постоянный контроль за интернет-активностью ребенка, внимательно наблюдать за тем, кто и что пишет ребенку публично, например, в социальных сетях. Однако осуществлять такой контроль необходимо деликатно, не ущемляя права ребенка, не унижая его достоинство. В ином случае вы можете столкнуться с протестом ребенка и потеряете его доверие.

Родителю необходимо помнить, что общение играет огромную роль в развитии ребенка в подростковом возрасте. Интернет, хотим мы того или нет, предоставляет огромные возможности подростку для общения – чаты, форумы, общение во время онлайн игр и пр. Преимущество виртуального общения (с точки зрения подростков), заключается в том, что можно оставаться как бы «за кадром», примеривать на себя разные роли и маски. Особенно это актуально для подростков с низкой самооценкой (например, связанной с изменениями во внешности). Через какое-то время у ребенка в сети образуется круг общения, где можно что-то обсудить, «выпустить пар», обменяться полезной информацией и пр. Однако в ситуациях реального общения со сверстниками (например, в школе) ситуация начинает неизбежно ухудшаться – «да с ними же не о чем поговорить!». Что понятно, ведь в реальном общении нужно «подстраиваться», «следить» за своими и чужими реакциями (одновременно за речью, позой, мимикой и пр.). Иногда подростку легче отказаться от реального общения («они меня не понимают», «среди них нет интересных людей») и полностью погрузиться в комфортную виртуальную среду.

¹ Создано на основе материалов:

– Методические рекомендации: Методика организации недели «Безопасность Интернет» / Авторы составители: Селиванова О.В., Иванова И.Ю., Примакова Е.А., Кривопапова И.В. Тамбов: ИПКРО, 2012

– Интернет-зависимость: причины, признаки, риски // сайт Правмир. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.pravmir.ru/internet-zavisimost-prichiny-priznaki-riski/>

Психологи советуют родителям с самого начала обсуждать с ребенком его деятельность в сети. Например, попросить его: «Покажи мне свой чат (свой любимый форум). Я не буду ничего комментировать, мне просто интересно – что это такое?», или найти тему для разговора, интересную для ребенка «Я вижу тебе очень нравится игра, в которую ты играешь, но я не понимаю, что это за герой?» (как распределяются роли? кто еще в игре? и пр.). Очень важно помочь подростку найти свой (не виртуальный) круг общения (через увлечения, хобби), когда у подростка появятся реальные друзья, ему незачем будет с головой уходить в виртуальное общение.



Найдите друзей ребенка, одноклассников, интересуйтесь ими, тогда вы не пропустите появление нового человека в жизни ребенка.

Следите за настроением ребенка и его переменами. Если вы видите, что ребенок вчера был веселым, а сегодня чем-то расстроен, не списывайте это на сложный возраст или детские капризы, а поговорите и узнайте, что случилось. Не преуменьшайте серьезность его переживаний, а наоборот, расскажите похожие случаи из вашей жизни.

Если вы знаете, что ребенок собирается встречаться с новым другом или новой компанией, обязательно участвуйте в этом: пригласите их домой, отвезите ребенка до места встречи, поговорите с родителями этих детей. Ну и конечно, предупрежден, значит, вооружен – ребенка необходимо просвещать. Если вы обучаете ребенка вежливости и навыкам сотрудничества, то почему бы не рассказать ему о правилах поведения в интернете? Если у вас недостает знаний, посетите специальные курсы по кибербезопасности. Объясните ребенку, что незнакомые люди в сети могут иметь дурные намерения и представлять опасность, поэтому общаясь с ними, важно придерживаться определенных правил. Объясняйте психологию мошенников и кибер-хулиганов, рассказывайте про то, что они могут сделать, подростков постарше можно посвятить и в юридические аспекты проблемы.

Далее более подробно рассмотрим некоторые рекомендации для родителей по безопасности ребенка в сети интернет в зависимости от возраста ребенка.

От 9 до 12 лет

В этом возрасте дети уже определенным образом могут быть осведомлены о том, что может содержать в себе сеть. Они жаждут новой информации и готовы читать, слушать и смотреть все подряд.

Надо понимать, что встроенные в современное программное обеспечение «средства родительского контроля» не всегда могут блокировать потенциально опасную информацию, способную нанести вред вашему ребенку. С другой стороны, дети, протестуя против несправедливых, по их мнению, блокировок интернет-ресурсов, чаще всего находят способы и легко обходят или отключают настроенные родителями параметры безопасности компьютеров и мобильных устройств.

Лучше всего планировать и осуществлять поиск и использование информации в интернете совместно с ребенком. Заранее предложите ему список сайтов, с которыми вы предварительно познакомились и убедились, что эти ресурсы отражают достоверную информацию на заданные темы. Разделите темы на несколько категорий. Заранее подберите ссылки на страницы и документы, которые могут быть полезными для подготовки школьных домашних заданий, развития увлечений и хобби ребенка.

Интернет может стать отличным способом составления семейных планов. Обсуждая с ребенком домашние дела, можно поговорить о том, каким сайтам можно доверять и какие ресурсы не подходят для поиска необходимой информации или решения.



Основные правила поведения ребенка в сети интернет, которые нужно знать

1. Научите ребенка работать с информацией. Анализировать найденные им данные, проверять сведения и факты в разных источниках. Относиться к любой информации, распространяемой в интернете скептически и с определенной долей недоверия.

2. Сформируйте у ребенка умение и навык распознавания недостоверных новостей, сообщений и другой информации социального, коммерческого или иного типа.

3. Расскажите ребенку о способах ограждения себя от информации и общения, которые могут причинить вред его физическому, психическому здоровью или нравственному развитию. Поговорите о том, каким образом та или иная информация, публикуемая в интернете, может нанести урон репутации, чести и достоинству человека.

4. Научите ребенка понимать механизмы и сценарии, которыми пользуются злоумышленники в попытках вовлечь молодых людей в противоправные действия. Расскажите о мошеннических и иных схемах, которые применяются преступниками в целях совершения преступлений в виртуальной среде и в сетевом общественном пространстве. Объясните ребенку, каким именно образом криминальные личности и организации пользуются неопытностью и доверчивостью детей, планируя совершение преступлений. Расскажите о видах преступлений против личности, которые существуют в интернет-пространстве.

5. Расскажите ребенку о том, как действуют рекламные и другие технологии, манипулирующие сознанием и психикой человека. Сформируйте у ребенка навык самостоятельного ухода от чужих попыток навязчивого личного или опосредованного психологического воздействия и давления посредством программ и сервисов в сети.

6. Научите относиться с недоверием к незнакомым людям, которые проявляют интерес к ребенку и всячески стремятся войти с ним в непосредственный контакт.

7. Самое главное – внушите ребенку опасность публикации в интернете любой личной информации, касающейся как непосредственно его самого, так и членов его семьи. Расскажите о ситуациях, когда публикация личных фотографий, адреса проживания и других подобных данных могут быть использованы преступниками и стать причиной совершения противоправных или насильственных действий по отношению к ребенку, стать причиной причинения морального или физического ущерба.



Рекомендации по безопасности для родителей детей 9–12 лет

Вместе с ребенком создайте и оформите список правил поведения в интернете. Обязательно обозначьте первым пунктом правил рамки, ограничивающие время, проводимое ребенком перед монитором компьютера или мобильного устройства. Следите за неукоснительным соблюдением этих правил.

Объясните ребенку причину вашего строго контроля за доступом в интернет. Покажите ему, что вы беспокоитесь о его безопасности. Не оставляйте ребенка одного во время предоставленного доступа в интернет.

Настройте антивирусные компьютерные программы и другие средства безопасности. Заблокируйте нежелательные к демонстрации материалы, рекламу, возможность использования платежных и банковских услуг в браузерах компьютера и на мобильных устройствах, которыми пользуется ребенок.

Обсуждайте с ребенком странички и материалы его друзей в интернете.

Четко сформулируйте и обоснуйте абсолютный запрет на личные встречи ребенка с незнакомцами из интернета.

Настаивайте на использовании ребенком только тех сайтов, список которых вы для него подготовили, запрещайте вход на страницы, которых нет в вашем списке.

Внушите детям опасность публикации в интернете материалов, которые прямо или косвенно могут выдавать злоумышленникам личную информацию. Научите ребенка правилам и нормам заполнения регистрационных форм для доступа к тем или иным виртуальным ресурсам. Объясните, какая информация, будучи размещенной публично или отправленной посредством мессенджеров или других программных продуктов, может быть использована при планировании организации преступления против ребенка.

Установите на устройствах, доступных для детей, запрет на скачивание и установку любых программных продуктов и приложений. Объясните эти ограничения правилами антивирусной безопасности. Расскажите ребенку о том, как вирусы и вредоносные программы могут проникать в компьютерные системы, какой ущерб они могут причинить владельцу электронного устройства.

Создайте для ребенка отдельные учетные записи во всех системах, которые им будут использоваться.



Личные учетные записи пользователя, интегрированные во многие популярные ресурсы и приложения, позволяют родителю оценивать и регулировать параметры информационной безопасности, анализировать журналы действий ребенка в сети, оперативно реагировать на появление активности незнакомых людей по отношению к вашему ребенку, получать другие сообщения о возникновении потенциальной опасности.

Объясните ребенку острую необходимость незамедлительно сообщать вам о любых необычных контактах, угрозах или тревожных состояниях, связанных с интернетом. Постоянно напоминайте ему о том, что любую негативную информацию, полученную в сети, необходимо обсуждать с родителями для того, чтобы нейтрализовать или избежать потенциально опасную ситуацию. В случае возникновения таких действий действуйте спокойно: похвалите ребенка за своевременное оповещение вас о возникших трудностях или проблемах. Дайте ему понять, что он правильно сделал, поделившись своими тревогами с вами.

Убедите ребенка предоставить вам доступ к его электронной почте и мессенджерам. Контролируйте его публичную и приватную переписку. Объясните детям, что использование интернета для распространения сплетен, угроз, вредоносных программ, также как сетевое хулиганство и другие формы асоциального поведения в сети, чреваты уголовным или административным наказанием.

Взрослым и детям необходимо прийти к четким договоренностям о том, что разрешено делать в интернете и что делать категорически запрещается. В процессе обсуждения правил использования детьми интернета должны быть учтены все потребности и мнения.

Четко обозначьте, какую личную информацию ребенок может публиковать или разглашать и в каких случаях. Подробно объясните риск последствий разглашения информации о месте жительства, планах семьи, паролях и так далее.

Регулярно обновляйте данные систем безопасности, установленных на компьютере или мобильных устройствах, которыми пользуются дети.

Сообщите ребенку о существовании запрета на самостоятельную регистрацию в социальных сетях для лиц, не достигших 13 лет.

От 13 до 16 лет

Для этой возрастной группы социальные сети и интернет становятся продолжением социального пространства и частью общественной жизни.

В сети молодые люди знакомятся, общаются, пользуются службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчики в этом возрасте чаще ищут в интернете грубый юмор, азартные игры, картинки и видео эротического содержания. Девочки общаются в чатах и чаще подвергаются сексуальным домогательствам в виртуальном пространстве.

Подростки в этот период очень остро реагируют на родительские попытки их контролировать. Юношеский максимализм и склонность молодых людей к авантюрам и риску сводят на нет любые запреты, технические ограничения и другие меры родительского контроля. Кроме того, в этом возрасте дети зачастую гораздо



лучше своих родителей разбираются в компьютерной и телекоммуникационной технике и технологиях. Родители вероятно столкнутся с тем, что подросток будет стараться скрывать то, чем он занимается в интернете.

В этой связи нужно чаще проявлять открытую заинтересованность и стремиться совместно обсуждать события, происходящие в жизни ребенка, подробнее узнавать кто входит в круг его общения, что определяет его интересы.

Тем не менее, правила поведения в интернете должны строго соблюдаться, быть четкими и подкрепленными особой договоренностью с подростком. Помимо этого, необходимо регулярно просматривать отчетную хронику деятельности ребенка в интернете. Настройки и пароли администратора компьютеров и мобильных устройств необходимо держать в секрете от детей.

Подростку, в связи с отсутствием жизненного опыта, может понадобиться ваша помощь, когда он решит размещать информацию о себе, например, в популярных социальных сетях. Обсудите с ним вопросы этики, разъясните, в чем заключается личная ответственность молодого человека в сетевом пространстве. Например, загрузка определенного рода материалов, хакерского или вредоносного программного обеспечения, игнорирование лицензионных и авторских прав, нарушение сетевого этикета должны расцениваться как злоупотребление вашим доверием со стороны ребенка и серьезный проступок.

Подросток должен осознавать опасность публикации информации о себе, а также понимать недопустимость публикации информации, распространение которой запрещено законодательством Российской Федерации.



Рекомендации по безопасности для родителей детей 13–16 лет

Проявляйте интерес к собеседникам детей в сети. Выясните, чем эти друзья интересуются, какого они возраста, где проживают и так далее. Контролируйте чаты и мессенджеры, которыми пользуются ваши дети. Объясните опасность общения с незнакомцами в интернете в приватном режиме. Убедите детей никогда не встречаться лично и в одиночку с незнакомыми людьми из сети.

Четко обозначьте категории и параметры личной информации, которой ребенку запрещено делиться с кем-либо с использованием электронной почты, социальных сетей, игр, других интерактивных платформ и сервисов.

Убедите ребенка в том, что проявляете заботу о его безопасности. Просите его незамедлительно рассказывать о случаях психологического давления со стороны знакомых и незнакомых людей в интернете, попытках сетевой травли, конфликтах и других подобных проблемах.



Некоторые признаки интернет-зависимости ребенка

- Интернет для ребенка становится сверхзначимым. У ребенка появляется острая необходимость чаще быть в интернете.
- В поведении и настроении ребенка можно наблюдать волнообразные изменения, зависящие от возможности или невозможности присутствовать в сети.
- Если по каким-то причинам ребенок не может получить доступ в интернет, у него может наблюдаться заметное ухудшение психофизического состояния, сравнимого с так называемым синдромом отмены (в т.ч. повышенная тревожность, головные и мышечные боли).
- Интернет-зависимый подросток чаще испытывает сложности с обучением. Ребенок игнорирует выполнение домашних заданий, значительно снижается школьная успеваемость. При этом ребенок начинает пренебрегать реальными друзьями, предпочитая им виртуальных.
- Явным симптомом зависимости являются чрезмерные реакции на незначительные события интернет-пространства. Негативные комментарии, большое или маленькое количество лайков или просмотров его сообщений могут существенно изменять настроение и поведение ребенка.
- Пренебрежение правилами личной гигиены, потеря сна и аппетита, нервная возбудимость, антисоциальное поведение также могут являться опасными симптомами компьютерной и интернет-зависимости.
- Интернет-зависимый ребенок не может самостоятельно регулировать время, которое он проводит в интернете. И даже после длительного перерыва возвращается к виртуальной жизни с прежней интенсивностью.

Наблюдая совокупно несколько признаков, родителю необходимо задуматься об обращении к специалистам.

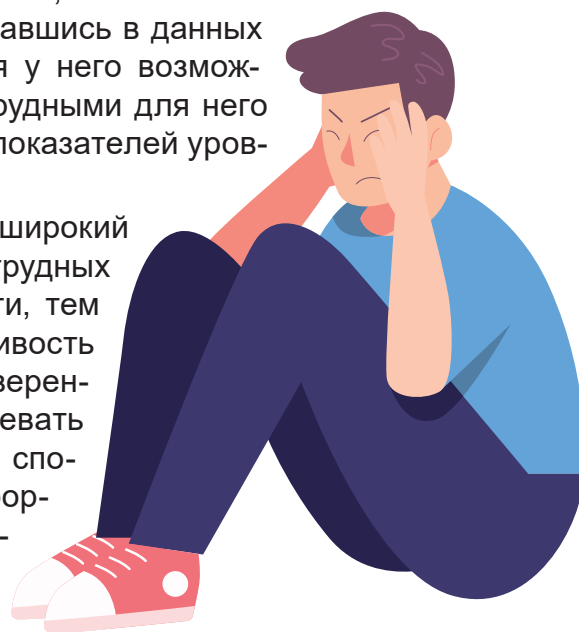
Родителям важно помнить, что если в семье есть проблемы, постоянные конфликты или давление со стороны родителей (завышенные, недостижимые для ребенка цели, требования), ребенку проще погрузиться, сбежать в виртуальный (игровой) мир и забыть обо всем. Нехватка эмоционального контакта с близкими, их безусловной, безоценочной любви и поддержки – тоже одна из причин ухода подростка в виртуальный мир. В такой ситуации объяснять зависимость ребенка наличием компьютера, интернета не имеет смысла – необходимо искать причину, почему подросток предпочитает виртуальный мир реальному.



Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией?

Усложняющиеся условия жизни в современном мире, неустойчивость и иногда непредсказуемость социальных процессов все чаще заставляют человека преодолевать жизненные трудности. Трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него возможностями¹. Умение человека справляться с трудными для него жизненными ситуациями является одним из показателей уровня развития личности.

В течение жизни человек нарабатывает широкий спектр различных способов разрешения трудных ситуаций, формирует навыки жизнестойкости, тем самым развивая психологическую устойчивость к неблагоприятным воздействиям извне. Уверенность человека в своей способности преодолевать жизненные трудности повышает самооценку, способствует развитию собственной ценности, формирует уверенность в собственных силах. Поэтому необходимо развивать способность взрослеющего ребенка справляться с жизненными трудностями.



Подросток с его формирующейся психикой очень чувствителен к встречающимся на его пути жизненным ситуациям. Наиболее сильное влияние на подростка оказывают трудные, кризисные ситуации. Пытаясь самостоятельно справиться с тревожащими его ситуациями, подросток приобретает опыт их преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность (или внутренние механизмы), компенсирующую тревожные переживания, повышающую самооценку. К сожалению, результаты этих поисков могут оказаться неконструктивными. Например, подростку обычно легче приобрести авторитет среди дворовой компании, чем в спортивной, танцевальной и т.п. секции, где требуются сила воли и определенные усилия для достижения желаемого статуса в группе.

Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее. Любая из формирующихся при этом защитных техник – уход в себя, стремление избежать неприятностей или открытая агрессия, оказывается неблагоприятной для развития личности подростка².

¹ Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.

² Туманова Е.Н. Кризисные ситуации в жизни подростков из неблагополучных семей: дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2001.

Некоторые исследования, проведенные психологами, показывают, что подростки с выраженными эмоциональными проблемами, как правило, пережили трудные жизненные ситуации, значительные негативные события в течение последнего года-двух. Исследования отечественных специалистов¹ говорят о том, что среди основных жизненных сфер подростков (семья, отношения со сверстниками, личная жизнь, школа и внешкольная жизнь) семья и отношения в семье занимают более 50% совокупной событийной стрессогенности подростковой жизни. Причем, это мнения самих же подростков. К положительным событиям своей жизни подростки относят улучшение финансового состояния семьи, уменьшение количества ссор с родителями, получение работы папой или мамой, покупку недвижимости, поездку за границу, а также улучшение взаимоотношений со сверстниками. К числу отрицательных событий – увеличение количества ссор с родителями, ухудшение финансового состояния семьи, развод родителей, повторная женитьба отца, а также ухудшение взаимоотношений со сверстниками².

Те же исследования³ показывают приоритетное влияние характера детско-родительских отношений на возникновение депрессивных состояний у подростков. Прочие характеристики жизнедеятельности подростка (отношения со сверстниками, школьная успеваемость, уровень материального благосостояния семьи) обнаруживают значительно более низкий уровень связи с депрессивным состоянием подростков⁴.

Безусловно, устранить или минимизировать влияние сложных жизненных ситуаций в большинстве случаев невозможно. Кроме того, как уже говорилось выше, преодоление жизненных трудностей повышает самооценку человека, позволяет выработать приемлемый способ разрешения различных сложных ситуаций и т.д.

Вместе с тем родители, близкие детей могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом. Например, Камаровская Е.В. считает, что навыки противостояния стрессам можно освоить так же, как и правила дорожного движения⁵.

¹ Подольский А.И., Идобаева О.А., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика. СПб.: Слово, 2004.

² Подольский А.И., Идобаева О.А., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика. СПб.: Слово, 2004.

³ Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.

⁴ Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1998.

⁵ Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб: Питер, 2012.



Чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, родителям необходимо:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивать и не критиковать ребенка, не торопиться перечислять его ошибки. Поддерживать в ребенке уверенность в том, что если что-то не получится, вы будете сопереживать его чувствам и придете на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждать ближайшее и далекое будущее. Стараться строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывать честные истории из жизни о своих переживаниях, мыслях, в том числе и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми, жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствовать, сказать, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих негативно на жизнь и здоровье его и других людей). Научить ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку за-



вести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий – всевозможные виды спорта, пение, танцы. Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало¹. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ним, чем бы еще он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной разрядкой, несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток принимал свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о близких (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

12. Научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния (см. далее) в сложных, критических для него ситуациях.

¹ Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб: Питер, 2012.



Психологи рекомендуют детям и подросткам применять в сложных для них ситуациях простые упражнения для расслабления¹. Эти упражнения можно освоить вместе с ребенком и выполнять их регулярно как зарядку (точнее разрядку).

Упражнения для расслабления

Дыхание

- Когда ты сильно переживаешь или взволнован, у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха. Контролируй свое дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия

- Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.
- Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь ее в мельчайших подробностях и то место, где она происходила. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.

Техники, применяемые для снижения уровня тревоги и страха²

Упражнение 1. Экстренное расслабление мышц

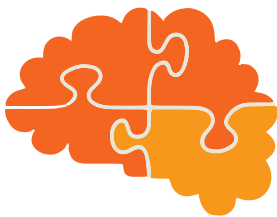
- Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.
- Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7.
- Плавно опустить руки.
- Сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т.п. – у каждого человека спектр ощущений индивидуален). Побывать в таком состоянии не менее 30 секунд.
- Кроме того, любая физическая активность также приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.
- Затем необходимо нормализовать свое дыхание.

¹ Как помочь самому себе справиться со сложной ситуацией?

Практическое руководство для детей и подростков // Памятка несовершеннолетнему. М.: МГППУ, 2012.

² Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных.

Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.



- Для этого можно использовать технику глубокого дыхания. В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.

Упражнение 2. Техника глубокого дыхания¹

- Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи», – это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).
- Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, то есть делаем паузу.
- Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).
- Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяем 2–3 цикла (предел – до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).
- При навязчивых мыслях можно попробовать сфокусировать внимание:
 - на движении воздуха по дыхательным путям;
 - на движениях грудной клетки;
 - на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.

Упражнение 3. Оценка происходящего (используется при тревоге, ожидании неприятной, критической ситуации)²

- Мысленно ответьте на вопрос: «Что я могу изменить в этой ситуации?».
- Мысленно ответьте на вопрос: «Что я не могу изменить в этой ситуации?».
- После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).
- Заполните время возможными действиями. Для этого вам необходимо продумать план действий:
 - на ближайшее время (15, 30 минут);
 - на ближайший час;
 - на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают воз-

¹ Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.

² Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.



возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т.д. Главное – займите себя и, при возможности, окружающих, деятельностью.

Техники, которые вы можете использовать самостоятельно и с детьми¹

- Можно выполнять сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос и медленно выдохните через рот, вытянув губы трубочкой.

- Можно выполнять сидя или стоя. В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

Техника «гармошка».

- Представьте: ваш страх – гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела – гармошка сжата.

- Теперь, полно вдыхая с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе с любым звуком, чем громче, тем лучше...

- До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Повторите 7–12 раз с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.

- Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками; вдыхайте дальше до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела.

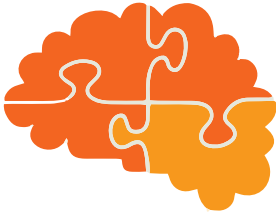
- Представьте, что воздух уже входит в кости. Задержите воздух на пике вдоха, почувствуйте, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею, «помассируйте» нижележащие органы. Все! Выдыхайте так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой.

- Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырьте пальцы обеих рук, желательнее также и ног (тесная обувь может этому помешать), можно в виде последовательных сжатий – разжатий.

Метод замедленного дыхания

- Сосредоточьтесь на дыхании.

¹ Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.



- Дышите диафрагмой (грудь, плечи не двигаются).
- При выдохе задержите дыхание на 10 сек. Глубоко не вдыхайте.
- Медленно выдохните.
- Считая до трех, вдохните и, также считая, выдохните. Продолжайте считать на счет три, стараясь не делать глубоких вдохов. Успокойте дыхание, чтобы на каждый вдох-выдох приходилось по три секунды.
- Подышите в таком темпе.
- Если вы все еще паникуете, задержите дыхание на 10 сек. и повторите упражнение.

Метод резиновой ленты

Носите вокруг запястья резинку. Почувствовав приближение паники, оттяните ее. Пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет ваше внимание от подступающих симптомов и даст время применить другие техники для контроля страха.

Техника «Янтарный шар»

Представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри шар небольшого размера. Этот шар начинает вас обволакивать, как конфету, сверху донизу. В этой оболочке вы надежно спрятаны. На вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Теперь вы надежно защищены янтарной энергией янтарного шара. Осмотритесь вокруг, решите, какие дальнейшие действия теперь вы должны совершить¹.

¹ Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.



Полезные ресурсы

Что почитать родителям

Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. Само название книги уже говорит за себя. Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребенком, чтобы он слушался? Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребенком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребенком уже не одному поколению родителей.



Как любить ребенка / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980. Не только поляки чтут выбор своего бессмертного учителя не бросать своих подопечных до самого конца. Его имя внесено в святцы и мировой педагогики, и элементарной человеческой порядочности. И именно в его устах, под его пером в высшей степени правомерно звучит дидактическое, даже назидательное, наставление: как любить детей.

Воспитание без стресса / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013. Воспитание детей – это навык. И как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том, как вырастить детей успешными, самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

Если с ребенком трудно / Людмила Петрановская. Издательство: АСТ, 2019. Книга поможет найти с ребенком общий язык, сориентироваться в сложных ситуациях и конфликтах, достойно выйти из них, сохранить терпение, восстановить понимание и мир.

Ваш беспокойный подросток / Роберт и Джин Байярд. Издательство: Академический проект, 2018. Книга для родителей, утративших взаимопонимание с ребенком, помогающая его восстановить, изменяясь самим и сохраняя равноправные отношения.

Пока ваш подросток не свел вас с ума / Найджел Латта. Издательство: Рипол классик, 2012. Практически полное собрание проблем подросткового возраста (скандалы с родителями, алкоголь, наркотики, депрессии, попытки суицида) и что с ними делать. Эта работа в легкой форме и с юмором поможет пережить всей семье это нелегкое время.

Наши хорошие подростки / Нелли Литвак. Издательство Альпина нон-фикшн, 2015 , Четкий алгоритм для разрешения трудностей в общении с подростками, с помощью которого их можно решать быстро и просто. Автор советует вместе с тем не увлекаться воспитанием чрезмерно: «Подростки — веселые, остроумные, смешные, полные идей... Насладитесь обществом детей, пока они не стали скучными взрослыми».

На стороне подростка / Франсуаза Дольто. Издательство Рама паблишинг, 2018. Глубокая деликатная книга о внутреннем мире и взрослении подростков. О переломных моментах отрочества, становлении сексуальности, одиночестве, склонности детей к суицидам и школьных трудностях.

Эти беззащитные подростки / Млодик И.Ю., Сушинский С.А. Издательство: Питер, 2016. Эта книга расскажет вам, как справляться с психологическим взрослением и тем, что может преподнести жизнь подростку, постепенно все больше выходящему в «большой» мир.

Что можно предложить почитать подростку

Что такое чувства? / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. Для детей 7–15 лет. Оскар Бренифье – французский писатель, директор Парижского института практической философии, философов-практик. В книге в начале каждого раздела написаны основные вопросы, которые интересуют ребенка. Далее следуют рассуждения и ответы на заданную тему.

Смысл жизни / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. Для детей 7–15 лет. Вопросы! Больше вопросов! Дети часто о чем-нибудь спрашивают. Взрослые не всегда любят отвечать. В книгах знаменитого психолога, философа-практика и эксперта ЮНЕСКО Оскара Бренифье вопросы о важном – часть забавной игры. И детям, и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса.

35 кило надежды / Анна Гавальда. Издательство: АСТ, 2007. Для детей подросткового возраста. Легкая книжка-поддержка. Герой – 13-летний мальчик, у которого хватает проблем. Мальчик нервничает из-за ненавистной школы, переживает за деда. В результате приходит к выводу, что сам отвечает за свою судьбу. А уж после такого вывода только и остается, что засучить рукава и действовать.

Азбучные истины / составитель: Мария Головановская. Москва: Clever, 2015. Для детей подросткового возраста. Книга для умных подростков, которые хотят мыслить и делать выводы. Здесь собраны мнения 33 современных писателей о 33 различных философско-этических понятиях. Каждое из понятий соответствует одной из букв русского алфавита.

Я не тормоз / Нина Дашевская. Издательство: Самокат, 2019. Для детей подросткового возраста. Эта книга — победитель шестого сезона Всероссийского конкурса на лучшее произведение для детей и подростков «Книгуру». Сбивчивый монолог 13-летнего Игната, перемещающегося на роликах, самокате, скейте по Москве. Ему надо везде успеть. И на ходу он рифмуется, рисует, читает. А еще мечтает научиться играть на трубе. Ему интересно все! Темп жизни Игната подобен темпу жизни мегаполиса.

Открытый финал / Андрей Жвалевский, Евгения Пастернак. Издательство: Время, 2017. Для детей подросткового возраста. Сюжет повести закручивается вокруг одного из воспитанников студии бального танца. У каждого из юношей и девушек свои переживания, а в финале все они столкнутся с общей драмой. Под угрозой судьба их тренера – человека жесткого, но всей душой преданного своему делу. Семейные проблемы, подростковые комплексы, попытки разобраться в своем призвании, конфликты с родителями, влюбленность и амбиции. Герои этой истории выйдут из нее другими людьми.

Куда обращаться за помощью в сложных ситуациях

1. Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, анонимно, круглосуточно), 8-800-2000-122.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей в трудной жизненной ситуации. Обратиться за консультацией могут как дети, так и их родители, близкие. При обращении можно не называть своих личных данных (имени, адреса и пр.), консультации ведут профессиональные психологи, регулярно повышающие свою квалификацию.

2. Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ. Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона 8-800-200-19-10 из московского региона России.

3. ГБУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГППЦ). Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и подросткам, обучающимся в г. Москве.

Территориальные отделения: 37 территориальных отделений по 42 адресам, подробная информация на сайте центра <http://gppc.mskobr.ru/> в разделе «Территориальные отделения».

График работы:

понедельник-суббота: с 8:00 до 21:00,

воскресенье: выходной.

Запись на прием:

По телефону единой справочной ГППЦ: 8 (495) 730-21-93

Присутствие ребенка на первичном приеме не обязательно. При себе необходимо иметь оригиналы следующих документов:

свидетельство о рождении,

паспорт одного из родителей (законных представителей),

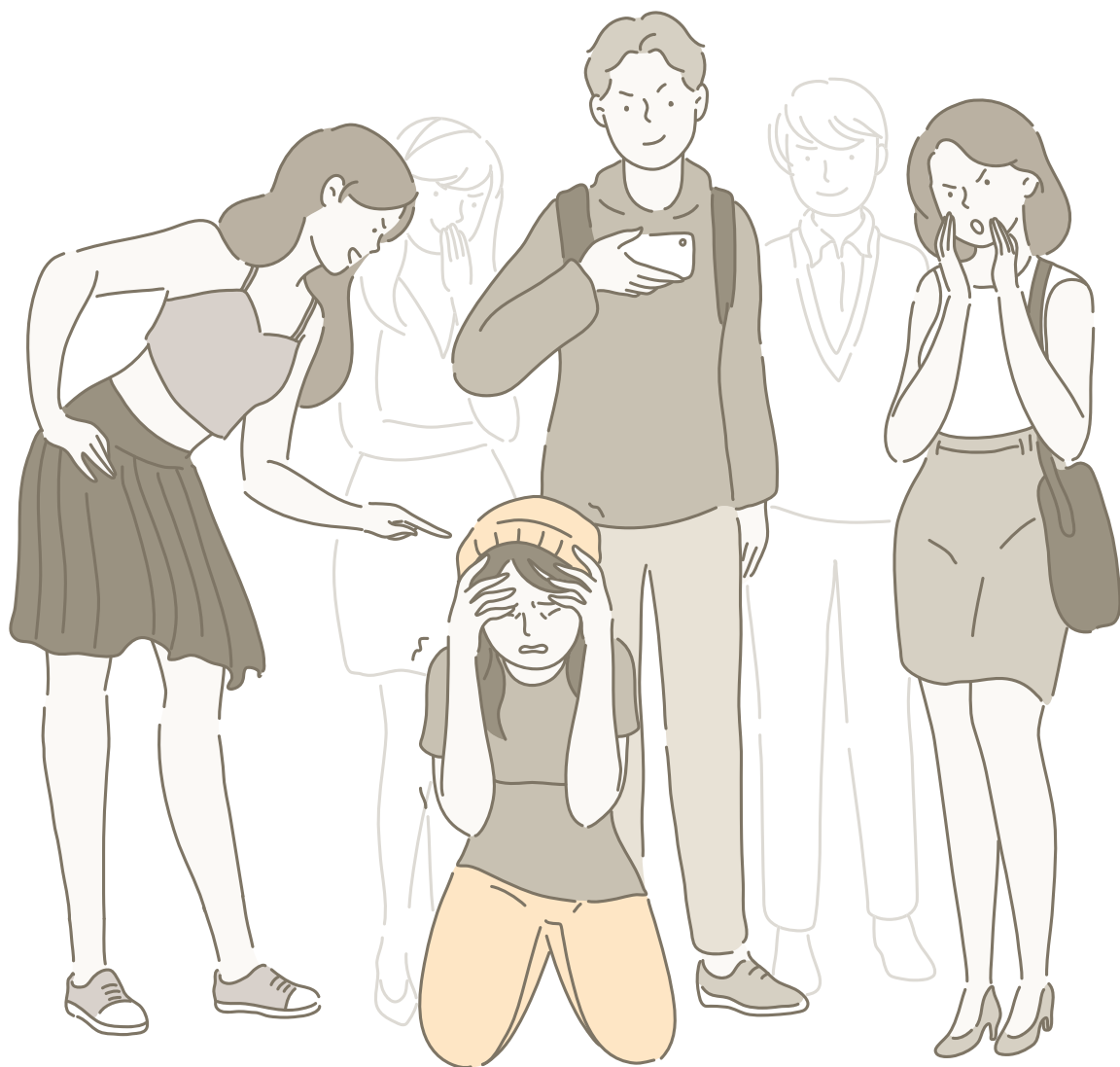
СНИЛС ребенка.

Неотложная психологическая помощь в ГППЦ:

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-250-11-91 (бесплатно, анонимно, конфиденциально).

Режим работы: понедельник – пятница, с 10.30-21.00.





4. ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента социальной защиты населения города Москвы (ГБУ МСППН)

Адрес центрального отделения: г. Москва, 2-ой Саратовский проезд, д. 8, кор. 2.

Единый справочный телефон: 8 (499) 173-09-09

График работы:

понедельник – пятница: с 9.00 до 21.00,

суббота: с 9.00 до 18.00.

Сайт ГБУ МСППН: <http://msph.ru/>

Консультации по вопросам: конфликты; сложности в детско-родительских и супружеских отношениях; проблема утраты смысла жизни, переживание горя, тревоги, утраты, страха, одиночества; проблемы личностного роста и профессиональной деятельности. (самостоятельное обращение с 14 лет; для детей до 14 лет – с родителями).

Психологическая помощь на безвозмездной основе оказывается следующим категориям населения, являющимся гражданами Российской Федерации:

а) жителям Москвы, имеющим постоянную московскую регистрацию (подтверждается предъявлением паспорта или заменяющего его документа);

б) жителям Московской области и другим гражданам Российской Федерации, имеющим постоянное место работы в Москве (подтверждается предъявлением паспорта и справки с места работы на фирменном бланке предприятия, с указанием юридического адреса в г. Москве);

в) супругам, состоящим в зарегистрированном государственном браке (подтверждается свидетельством о браке), а также лицам, не состоящим в зарегистрированном браке, но имеющим общих детей (подтверждается предъявлением свидетельства о рождении ребенка), при наличии хотя бы у одного из супругов (партнеров) постоянной московской регистрации или постоянного места работы в Москве (подтверждается предъявлением паспорта и/или справки с места работы на фирменном бланке предприятия, с указанием юридического адреса в г. Москве) и обращающимся за психологической помощью по поводу проблем в супружеских или детско-родительских отношениях в рамках семейной консультации;

г) студентам дневных отделений московских ВУЗов (подтверждается предъявлением паспорта и студенческого билета);

д) гражданам Российской Федерации, имеющим временную регистрацию в городе Москве сроком не менее 6 месяцев на момент обращения (подтверждается предъявлением временной регистрации и паспорта гражданина РФ);

е) военнослужащим, несущим службу в частях Московского гарнизона и/или обучающимся в Военных Академиях г. Москвы, и членам их семей.

5. ГБУЗ города Москвы «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы» (НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ)

оказывает специализированную квалифицированную консультативно-диагностическую и лечебную помощь детям с нервно-психическими расстройствами в возрасте от 1 года до 18 лет.

Адрес: г. Москва, 5-й Донской проезд, д. 21А.

Телефон: 8 (495) 954-20-74

График работы:

понедельник – пятница: с 9.00 до 18.00,

суббота: с 9.00 до 14.00.

Телефон доверия: 8(495) 960-34-62 (круглосуточно).

Сайт НПЦ ПЗДП им. Г.Е.Сухаревой ДЗМ: <http://www.npc-pzdp.ru/>

Консультативно-диагностическое отделение НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ

консультативно-диагностическая помощь в КДО Центра осуществляется в плановом порядке по предварительной записи.

Обращение возможно:

по направлению участкового врача-психиатра,

по направлению других специалистов,

а также самостоятельно.

Если ребенок не имеет постоянной регистрации в Москве, можно получить помощь в КДО при наличии направления (разрешения) из Департамента здравоохранения г. Москвы или на платной основе.

Прием пациентов осуществляется согласно предварительной записи.

Записаться на прием можно по телефону или по электронной почте.

1. По телефону:

Для записи на прием необходимо позвонить по телефонам: 8(495) 954-37-54 или 8 (495) 633-97-20.

Регистратура работает по будням с 8.00 до 19.00, в субботу с 8.00 до 17.00.

2. По электронной почте:

Для записи на прием необходимо направить заявку в утвержденной форме (скачать на сайте www.npc-pzdp.ru) на электронный адрес zapisnariyem@bk.ru.

По результатам обработки заявки вам будет направлено ответное письмо с информацией о записи.

6. Консультативно-диагностическое отделение ГБУЗ «ГКБ им. А.К. Ерамишанцева ДЗМ» оказывает помощь людям, «уставшим от жизни», находящимся в

состоянии психологического кризиса, пытавшимся совершить самоубийство или думающими о нем, а также пациентам с различными эмоциональными и невротическими расстройствами (прием пациентов от 15 лет).

Адрес: г. Москва, ул. Ленская, д. 15.

Телефон: 8 (499) 940-04-30

График работы:

понедельник – пятница: с 9:00 до 20:00,

суббота и воскресенье: выходные дни.

Условия госпитализации в кризисное отделение:

Госпитализация осуществляется планово и только в добровольном порядке!

Для того, чтобы госпитализироваться в кризисное отделение вам необходимо:

1. Позвонить по телефону 8 (499) 940-04-30 и записаться на консультацию к заведующему кризисного отделения, к.м.н. Гилоду Вадиму Моисеевичу или его заместителю.

В отделение на госпитализацию часто есть очередь, поэтому желательна предварительная запись.

2. Иметь необходимые документы:

паспорт, полис обязательного медицинского страхования.

7. Московский научно-исследовательский институт психиатрии (филиал ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России)

Адрес: г. Москва, ул. Потешная, д.3, к. 10.

Диагностика, лечение и коррекция нервно-психических расстройств в детском и подростковом возрасте. На базе консультативно-диагностического отделения также проводится амбулаторное консультирование детей и подростков с нервно-психическими расстройствами.

Запись на консультацию осуществляется:

1. По телефонам:

8 (495) 963-71-25 (регистратура)

8 (495) 963-71-12

8 (499) 748-14-52

2. На сайте: <http://mniip.serbsky.ru>

Интернет-ресурсы для родителей

Я – родитель. Портал для ответственных родителей. Проект Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

<https://www.ya-roditel.ru/>

Просветительский проект команды Союза психического здоровья для родителей подростков.

<http://vmesteproject.ru/>

Интернет-служба экстренной психологической службы МЧС России.

<http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Дистанционная помощь Московской психологической службы помощи населению (аудио-видео консультация или e-mail консультирование).

<https://msph.ru/uslugi/dstantsionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch>



Победишь Ру. Психологическая помощь лицам в трудных жизненных, кризисных и экстремальных ситуациях. Сайт поддерживается группой добровольцев, связанных с психологами Центра кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской (Москва).

<http://www.pobedish.ru/>

Тебе стоит жить. Сайт о преодолении суицида. Поддерживается группой добровольцев, связанных с психологами Центра кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской (Москва).

<http://nosuicid.ru>

«Дети Онлайн». Горячая линия помощи «Дети Онлайн» – бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают специалисты факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

<http://detionline.com/helpline/about>

«Номо Cyberus». Информационно-просветительский интернет-портал «Номо Cyberus» команды Международного интернет-сообщества исследователей киберсоциализации.

<http://www.homocyberus.ru>

Интернет-контроль. Сайт для умных родителей. Защита детей от вредной информации в сети.

<http://www.internet-kontrol.ru/>

МЕЛ – портал с разнообразными статьями о развитии детей школьного возраста.

<https://mel.fm>

Отдых с детьми. Обзор по теме «Куда пойти с детьми в Москве и Подмосковье».

<https://www.osd.ru/>



Интернет-ресурсы для подростков

Подросток и закон. Интернет-проект для несовершеннолетних. Разработан Центром коммуникаций и информационных систем в образовании.

<https://podrostok.edu.yar.ru/safety/links.html>

Интернет-служба экстренной психологической службы МЧС России

<http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Дистанционная помощь Московской психологической службы помощи населению (аудио-видео консультация или email консультирование).

<https://msph.ru/uslugi/distantsionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch>

Твоя территория. Онлайн. Психологическая помощь подросткам и молодежи

<https://твоятерритория.онлайн/>

Победишь Ру. Психологическая помощь в трудных жизненных, кризисных и экстремальных ситуациях, связанных с желанием совершить суицид. Сайт поддерживается группой добровольцев, связанных с психологами Центра кризисной психологии при храме Воскресения Христова на Семеновской (Москва).

<http://www.pobedish.ru/>

Сайт Детского телефона доверия Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета.

<http://childhelpline.ru>

«Дети Онлайн» Горячая помощи линия «Дети Онлайн» – бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают специалисты факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

<http://detionline.com/helpline/about>

Пионерка Ру. Детско-юношеский информационный портал. Разработан командой АНО «Пионерская правда».

<https://pionerka.ru/>

Кошки-мышки. Детский развлекательный сайт для детей дошкольного и школьного возраста. Содержит обучающие он-лайн игры, сказки, пословицы, поговорки, рассказы, а также материалы для родителей: статьи о воспитании и обучении, словарь детских неологизмов.

<http://koshki-mishki.ru/>

Литература

Банников Г.С., Коньков С.А. Индуцированные тревожно-депрессивные реакции в системе детско-родительских отношений (опыт совместного консультирования психолога и психиатра в условиях детской поликлиники) // Вестник ВятГГУ, 2012. № 3 (3).

Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ, 2008.

Идобаева О.А. Исследование эмоционального неблагополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дисс. канд. психол. наук. М., 1998.

Интернет-зависимость: причины, признаки, риски // сайт Правмир. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.pravmir.ru/internet-zavisimost-prichiny-priznaki-riski/>.

Как помочь самому себе справиться со сложной ситуацией? Практическое руководство для детей и подростков // Памятка несовершеннолетнему. М.: МГППУ, 2012.

Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб: Питер, 2012.

Методические рекомендации: Методика организации недели «Безопасность Интернет» / Авторы составители: Селиванова О.В., Иванова И.Ю., Примакова Е.А., Кривопалова И.В. Тамбов: ИПКРО, 2012.

Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник / Л.Ф. Обухова. М: Высшее образование: МГППУ, 2010.

Организация просветительской работы с родителями по вопросам профилактики девиантного поведения. Методические рекомендации для руководителей образовательных организаций / Дворянчиков Н.В. [и др.]. М: ФГБОУ ВО МГППУ, 2018.

Паскал В.В. Профилактика суицидального поведения обучающихся // Справочник классного руководителя. [Электронный ресурс]. 2011. № 3. URL: <http://www.menobr.ru/materials/19/36275/?redct=Y>.

Подольский А.И., Идобаева О.А., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика. СПб.: Слово, 2004.

Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методические рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: МЧС России, 2006.

Регуш Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). СПб.: Речь, 2006.

Туманова Е.Н. Кризисные ситуации в жизни подростков из неблагополучных семей: дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2001.

Холмогорова А.Б., Воликова С.В. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра. [Электронный ресурс] //

Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 2. URL: <http://medpsy.ru>

Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В. М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015.

Caring for children and adolescents with mental disorders: setting WHO directions. World Health Organization, Geneva, 2003. [Electronic resource]. URL: https://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf



Практическое пособие

О.В. Вихристюк, Л.А. Гаязова

Ответы психолога на вопросы родителей о проблемах подростков

Выпуск 1

Серия: Подросток

Материалы печатаются в авторской редакции

Формат 60×90¹/₈. Гарнитура «Arial»
Тираж 100 экз.

Московский государственный психолого-педагогический университет
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29; тел.: (495) 632-90-77; факс: (495) 632-92-52