

# **Информация для родителей детей (10 - 11 классы)**

## Где получить консультацию по юридическим и нормативным аспектам образования?

На сегодняшний день, во многих территориальных отделах образования, в департаментах и министерствах образования, и даже образовательных организациях (правда редко) имеются штатные юристы. Ведут ли они личный прием граждан для консультирования, необходимо уточнять на местах. Но в любом случае, при письменном обращении в эти органы и организации за разъяснениями по каким-то вопросам, Вам обязаны предоставить обоснованный ответ на основании нормативных правовых документов.

Юридические консультации в качестве социальной услуги можно получить в учреждениях социальной защиты населения, в некоторых регионах в МФЦ, насколько компетентны будут специалисты именно в вопросах образования зависит от конкретного специалиста.

Обратиться к юристу могут родители, законные представители ребенка (опекуны, усыновители) или педагоги, считающие, что нарушаются их права, гарантированные российским законодательством.

Кроме этого, можно обратиться в приемную уполномоченных по правам человека и ребенка в регионах, на федеральном уровне <http://deti.gov.ru/>

О бесплатной юридической помощи с адресами: <https://minjust.gov.ru/ru/pages/pravovaya-informaciya/besplatnaya-yuridicheskaya-pomoshh/>

Если у Вас возникли вопросы или нужна помощь и поддержка по вопросам воспитания и развития Вашего ребенка Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону +7 (800) 555-89-81 или напишите Ваш вопрос на нашем сайте <https://uspu.ru/konsult-sluzhba/>. Будем рады Вам помочь!

## Где можно получить бесплатную консультацию по обучению и воспитанию подростка?

Для получения бесплатной консультации по обучению и воспитанию ребёнка, Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону +7 (800) 555-89-81 или напишите Ваш вопрос на нашем сайте <https://uspu.ru/konsult-sluzhba/>.

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) тел.: 8-800-2000-122.

Консультации по обучению и воспитанию детей являются социальной услугой, соответственно их можно получить в образовательных организациях, в организациях социального обслуживания (например Центр помощи семье и детям), а также через общественные организации на благотворительных началах.

Для уточнения информации о таких организациях и услугах на Вашей территории и регионе, необходимо обратиться в территориальные или муниципальные отделы образования, социальной защиты населения, в Органы опеки и попечительства. Информация также может быть размещена на сайте администрации поселения, муниципалитета, на сайтах органов образования и социальной защиты населения.

## Где подросток может получить бесплатное дополнительное образование: кружки, клубы, секции?

Бесплатно предоставляют услуги государственные или муниципальные учреждения, поэтому искать бесплатные занятия следует именно среди них.

Хотя официально кружок может быть бесплатным, но родителям все равно придется вносить какую-то сумму: на инвентарь, подарки детям и педагогам к праздникам и т. д. Зачастую финансирование из государственного бюджета не покрывает все расходы на функционирование кружка, поэтому вводят плату за занятия. При этом стоимость намного ниже, чем в платных секциях.

Почти каждый Дом культуры имеет свой сайт, на котором можно узнать новости работы кружков и секций, а также творческих коллективов и получить информацию о предоставляемых услугах.

На сегодняшний день в части регионов РФ в рамках реализации проекта, можно оформить сертификат - возможность получить дополнительное образование за счет государства вне зависимости от того, где захочет обучаться Ваш ребенок. <https://pfdo.ru/>.

На едином национальном портале дополнительного образования детей можно найти основную информацию по всем вопросам дополнительного образования детей, в том числе об организациях где можно получить дополнительное образование, в том числе бесплатное <http://dop.edu.ru>.

О наличии бесплатных кружков и занятий по дополнительному образованию в первую очередь необходимо уточнить в образовательном учреждении, которое ребенок посещает (детский сад, школа).

О наличии бесплатных кружков на территории, где Вы проживаете, можно выяснить в муниципалитете, администрации поселения, территориальных отделах образования, социальной защиты населения, культуры.

Если у Вас возникли вопросы или нужна помощь и поддержка по вопросам воспитания и развития Вашего ребенка Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону +7 (800) 555-89-81 или напишите Ваш вопрос на нашем сайте <https://uspu.ru/konsult-sluzhba/>. Будем рады Вам помочь!

## Куда обратиться с жалобой, претензией по вопросам организации образовательного

## процесса подростка?

Процесс решения вопросов или проблем всегда надо начинать с того уровня, с тех специалистов и должностных лиц, с которыми они возникли. Обращение может быть сначала устным, попытка путем переговоров разрешить ситуацию, в случае неудовлетворительных результатов переговоров, если проблемы и вопросы не решаются, необходимо письменное обращение с просьбой, требованием или предложением.

Далее, после установленного срока для ответа на письменное обращение, если ситуация не меняется или ответ на Ваше обращение не удовлетворительный, необходимо обратиться письменно к руководству организации. Далее неудовлетворительные действия или бездействия должностных лиц можно обжаловать в вышестоящие органы как всегда письменным обращением.

В органы власти, в контрольно-надзорные органы жалобу можно подать лично, почтой или электронным способом.

При подаче обращения **лично**, необходимо подготовить 2 его экземпляра, один для подачи, на втором поставят отметку о получении и вернут заявителю. Второй экземпляр с отметкой о получении необходимо сохранить у себя в качестве доказательства обращения и основания для дальнейших обращений.

В случае отправления обращения по **почте** необходимо это делать заказным письмом с описью содержимого, как это делать объясняют сотрудники почты.

При отправлении обращения по **электронной форме**, необходимо внимательно соблюдать условия отправки.

Перед обращением в государственные органы рекомендуется внимательно ознакомиться с теми нормативными правовыми актами, СанПиНами, которые регулируют Ваш вопрос.

**Первый уровень государственных органов — это муниципальный или территориальный отдел образования**, который наиболее приближен к работе образовательных организаций.

**Следующий уровень это региональный** – департаменты, министерства краевые, областей, республик.

**Последний уровень – федеральный:**

**Министерства образования и науки** - <https://minobrnauki.gov.ru/>

Предмет жалобы или обращения:

вопросы связанные с деятельностью ВУЗ-ов

**Министерство просвещения** - <https://edu.gov.ru/>

Предмет жалобы или обращения:

вопросы связанные с деятельностью детских садов, школ и колледжей,

**Рособрнадзор** - <http://obrnadzor.gov.ru/>

Предмет жалобы:

Несоответствие образовательных программ государственным стандартам;

Нарушение порядка лицензирования образовательных учреждений;

Несоответствие квалифицированным требованиям учителей и преподавателей;

Нарушения при проведении ЕГЭ и ОГЭ;

Недостаточная оснащенность школ учебниками и другим школьным инвентарем.

Контакты контрольного органа в регионах - <http://obrnadzor.gov.ru/o-rosobrnadzore/vzaimodejstvie-s-subektami/>

Возможно обращение в прокуратуру, которая занимается вопросами контроля работы и деятельности различных органов власти, государственных и других организаций, в том числе осуществляет надзор за тем, как все эти органы и организации соблюдают закон.

Также решение должностных лиц можно обжаловать в судебном порядке.

В отдельных случаях, когда имеет место быть действия с признаками преступления, целесообразно сразу обратиться в Следственный комитет РФ, минуя все инстанции.

Срок рассмотрения жалоб и обращений в государственные органы и организации 30 дней с момента принятия и регистрации. Если требуется дополнительное время для проверки фактов и иных действий, срок рассмотрения может быть увеличен до 30 дней, о чем дополнительно уведомляется заявитель.

## Какую помощь оказывает психолого-медико-педагогическая комиссия?

Основными направлениями деятельности комиссии являются:

1) проведение обследования детей в возрасте от 0 до 18 лет в целях своевременного выявления особенностей в физическом и (или) психическом развитии и (или) отклонений в поведении детей;

2) подготовка по результатам обследования рекомендаций по оказанию детям психолого-медико-педагогической помощи и организации их обучения и воспитания, подтверждение, уточнение или изменение ранее данных комиссией рекомендаций;

3) оказание консультативной помощи родителям (законным представителям) детей, работникам образовательных организаций, организаций, осуществляющих социальное обслуживание, медицинских организаций, других организаций по вопросам воспитания, обучения и коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья и (или) девиантным (общественно опасным) поведением;

- 4) оказание федеральным учреждениям медико-социальной экспертизы содействия в разработке индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида;
- 5) осуществление учета данных о детях с ограниченными возможностями здоровья и (или) девиантным (общественно опасным) поведением, проживающих на территории деятельности комиссии;
- 6) участие в организации информационно-просветительской работы с населением в области предупреждения и коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии и (или) отклонений в поведении детей.

## Как научить подростка предотвращать и решать конфликтные ситуации со сверстниками и взрослыми?

В основе предотвращения конфликта находится уважение к другому, способность анализировать свои поступки и поступки окружающих людей, умение регулировать свои эмоции во взаимодействии с окружающими, а также представлять возможные последствия своего поведения. Иногда конфликт позволяет осознать свои истинные намерения, интересы и лучше понять своего оппонента.

Вы можете помочь ребенку, обсудив наедине с ним конфликтную ситуацию. Совместно проанализируйте причины, мотивы и позиции участников конфликта. Можно предложить ребенку поставить себя на место человека, с которым он конфликтует, постараться понять его чувства и намерения. Попробуйте рассмотреть различные варианты развития ситуации. Спросите, как бы поступил на его месте друг или сверстник, которого ваш ребенок считает успешным.

Поделитесь собственными наблюдениями за развитием подобных ситуаций в жизни знакомых. Расскажите, к чему может привести игнорирование конфликта, нежелание его решать.

При разрешении конфликта необходимо учиться договариваться и учитывать интересы обеих сторон. Спросите ребенка, какое разрешение конфликта он считает благоприятным для себя и что для этого необходимо сделать.

Напомните, что важной частью разрешения конфликта является признание своей доли ответственности за создавшуюся ситуацию и сообщение о намерении преодолеть конфликт.

Помните, что ваш ребенок должен самостоятельно решить свой конфликт, ответственность за решение лежит на нем. Не пытайтесь действовать за ребенка.

## Что делать, если подросток демонстрирует нежелательное поведение?

В первую очередь, стоит задуматься, почему Вы считаете это поведение нежелательным. В чем Вы видите опасность этого поведения? Что будет, как Вы думаете, если подросток продолжит демонстрировать такое поведение? Можно, набравшись терпения и выбрав момент, когда в семье спокойная обстановка, поговорить с подростком, почему ему так важно не отказываться от этого поведения.

Возможно, что при более подробном рассмотрении вопроса окажется, что это вопрос недопонимания. Когда ребенок взрослеет, необходимо пересматривать семейные правила с учетом новых потребностей ребенка, его новых жизненных задач.

Может быть, Вы считаете, что поведение Вашего ребенка идет вразрез с Вашими семейными ценностями. Так часто бывает в семьях с подростками. Подростки как бы проверяют те правила жизни, которые им транслируют родители. Они ищут себя, для этого им важно попробовать себя в разных ролях, самим выбирать ориентиры в жизни. Не обязательно эти эксперименты закончатся отвержением ценностей, которые ему прививались в семье. На этом этапе родителей часто пугает то, что их ребенок выходит из-под их контроля и становится более чувствительным к влиянию разных других людей. Конечно, это тревожит, но усиление давления и контроля точно не поможет, скорее, вызовет еще больше бунта против старых правил. Самое важное, что на этом этапе могут сделать родители, сохранить контакт с подростком, проявлять больше понимания и принятия. Тогда Ваш ребенок сможет делиться с Вами важными событиями и переживаниями, а у Вас будет возможность знать, что с ним происходит, и прийти на помощь, когда это потребуется.

Если все же это поведение точно вредное для ребенка или других членов семьи, важно тоже понять, что движет подростком. Его нежелательное поведение может быть проявлением его бунта против слишком жестких для его возраста правил, или против того, что родители как бы не признают факт его взросления, продолжают с ним общаться, как с маленьким ребенком. Чтобы это понять, нужно понаблюдать, в каких ситуациях проявляется это нежелательное поведение, какие чувства при этом проявляет подросток. Поняв причины, можно попытаться их устранить, перестроив взаимоотношения с подростком.

Также нежелательное поведение подросток может демонстрировать, наоборот, для привлечения внимания родителей и подтверждения того, что они о нем все еще переживают и заботятся. Подростковый возраст сложен тем, что подросток ощущает себя то взрослым, то маленьким. Очень сложно подобрать такой баланс между свободой и опекой, в котором подросток будет чувствовать себя комфортно. Один и тот же подросток может то бороться за независимость, то впадать в отчаяние от собственного бессилия и остро нуждаться в поддержке. Поэтому ему важно знать, что в любой момент он может обратиться к родителям за помощью и поддержкой,

даже если наделал ошибок, от которых родители его предостерегали. Если у него нет такой уверенности, он может своим поведением как бы проверять, все ли я еще важен для своих родителей.

Иногда поведение подростка можно понять только в контексте взаимодействия всей семьи. Например, он своим нежелательным поведением может отвлекать родителей от их конфликтов друг с другом или с другими детьми, переключать их от тяжелых переживаний по поводу какого-то неприятного события. Может быть, подросток, с поведением которого не справляется мама, таким образом вовлекает отстраненного папу в семейные дела.

Возможно, переживания родителей по поводу неправильного поведения ребенка – следствие их собственного личностного кризиса. Часто, в то же время, когда дети достигают подросткового возраста, родители входят в кризис зрелости. Тогда, с одной стороны, родители, переосмысливая свою жизнь, пытаются предостеречь подростка от повторения их ошибок. Но подростку важно проживать свою собственную жизнь, а не исправлять ошибки родителей. С другой стороны, вовлеченность родителей в проблемы подростка как бы «придают смысл» их жизни именно тогда, когда они начинают в нем сомневаться. Когда ребенок взрослеет благополучно, родительская функция становится как бы менее востребованной, и родители начинают задумываться, что будет дальше, если они перестают быть нужны своим детям так, как раньше. И дети могут бессознательно своим плохим поведением показывать родителям, что они по-прежнему нужны. Хотя, конечно, лучше, перестроив отношения, быть друг другу нужными уже как самостоятельные и независимые, но близкие люди.

Все сказанное выше, касается специфики подросткового возраста, но часто бывает и так, что трудности с поведением ребенка на этом этапе могут быть следствием нерешенных задач предыдущих этапов. Так, если в семье ранее не были налажены способы поддержания дисциплины ребенка, то в подростковом возрасте эти проблемы обостряются, так как влияние родителей начинает ослабевать. Тогда важно совместными усилиями разработать непротиворечивую систему правил поведения в семье и быть последовательными в ее реализации. Да, подростки уже не так послушны, как более младшие дети. Но зато у них обострено чувство справедливости. С ними можно договариваться, апеллируя к справедливости. Однако, важно понимать, что договоренности не означают, что подростки не будут их нарушать. У них есть еще бурные эмоции, которые не позволяют им всегда поступать так, как нужно, даже если они сами согласны с этим «нужно». И здесь важна последовательность родителей, умение применять заранее оговоренные санкции, без бурных эмоций и перехода на личности. Также очень важно сочетать наказания с поощрениями.

Чтобы лучше понимать причины нежелательного поведения подростка, учитывать разные семейные факторы, вырабатывать оптимальные стратегии перестройки взаимоотношений, лучше обратиться за консультацией к специалисту. Он сможет вместе с вами подробно исследовать особенности именно вашей семьи и выработать наиболее подходящие вам стратегии.

### Что делать, если подросток демонстрирует нежелательное поведение?

Родители – самые близкие люди, но подростки как правило не склонны делиться с родителями своими переживаниями и секретами, стараясь приобрести автономию и независимость.

- Самое важное, общаясь с повзрослевшем ребёнком, помнить, что вы когда-то сами были на его месте. Вы тоже переживали, также избегали близкого общения с родителями, демонстрировали свою самостоятельность и независимость.
- У подростка нет опыта взрослой жизни, поэтому вам будет гораздо легче понять его, чем ему – вас. Попытки добиться своего криками, запретами, длинными монологами не приведут ни к чему хорошему.
- Подростку свойственна оппозиционность: он многое будет делать наперекор, испытывая вас на прочность и исследуя границы допустимого. Задача родителей в этот период — соблюсти баланс между запретами и разрешениями.
- Чтобы ваш взрослый ребёнок доверял вам, нужно открыться перед ним, быть готовым принять его, научиться уважать его взгляды, интересы, чувства. Нужно научиться общаться не с позиции «сверху», а на равных.
- Если сын или дочь будут видеть в вас друга, который всегда поддержит, поможет, посоветует, как решить ту или иную проблему, они будут охотно делиться с вами своими переживаниями.
- Общаясь с подростком, старайтесь проявлять доброжелательность и терпение. Не пытайтесь выпытать у него интересующую вас информацию настойчивыми приставаниями. Мягко дайте понять, что вы всегда готовы выслушать. Он сам примет решение поговорить с вами;
- Старайтесь не повышать голос и избегайте резких осуждений.
- Цените индивидуальность в своём ребёнке. Помните, что это самостоятельная личность, а не ваша копия. Ваш ребёнок не обязан думать и чувствовать, как вы, у него может быть своё мнение.

### Что делать если у подростка проблемы взаимоотношений со сверстниками?

Поддерживайте доверительные отношения с ребенком. Внимательно выслушивайте его. Спрашивайте ребенка о его проблемах и о хороших событиях. Подростку необходимо понимание, что в жизни существуют не

только проблемы, но и приятные события. Спрашивайте ребенка про его отношения со сверстниками, с которыми он дружит, общается, входит в одну компанию. Обсудите с ребенком, почему у него могут возникать проблемы со сверстниками.

Если у ребенка произошел конфликт со сверстником, вы можете помочь, ему, обсудив с ним наедине конфликтную ситуацию. Помните, что ваш ребенок должен самостоятельно решить свой конфликт. Окажите помощь в совместном с ребенком анализе причин, мотивов и позиций участников конфликта. Можно предложить ребенку поставить себя на место человека, с которым он конфликтует, постараться понять его чувства и намерения. Попробуйте рассмотреть различные варианты развития ситуации. Спросите, как бы поступил на его месте друг или сверстник, которого ваш ребенок считает успешным.

Для построения благоприятных отношений со сверстниками ребенку важно проявлять уважение к окружающим, уметь анализировать свои поступки и поступки других людей, стараться регулировать свои эмоции во взаимодействии с другими, обдумывать возможные последствия своего поведения.

Проявляйте уважение к своему ребенку, меньше его критикуйте. Критика в присутствии других людей, особенно сверстников, усугубит не только отношения с вами, но и негативно скажется на отношении окружающих людей к вашему ребенку.

Проявляйте доброжелательное отношение к одноклассникам ребенка. Не обсуждайте негативные стороны характера вашего ребенка, его проблемы с одноклассниками. Помните, что отношения ребенка с окружающими людьми – это часть его жизни и его ответственность. Поощряйте, чтобы ребенок приглашал одноклассников, с которыми возможно построение дружеских, приятельских отношений, домой.

Если ребенок замкнут, стеснителен, за этим может стоять его неуверенность в себе, страх оценок со стороны окружающих. Предложите ребенку посещать какой-то кружок, секцию по интересам. С одной стороны, это будет деятельность, которая удастся ребенку и это занятие даст ребенку ощущение собственной успешности. С другой стороны, он будет находиться в обществе сверстников с общими интересами и увлечениями. Так ребенку будет проще найти друзей.

Старайтесь и сами поддерживать уверенность вашего ребенка в себе. Выражайте свою веру в его успех. Обсуждайте с ребенком его перспективы и жизненные планы. Если они не вызывают у вас одобрения, не критикуйте за это ребенка, узнайте почему он так думает и как себе представляет их реализацию, пользу для себя. Вероятно, вы узнаете в таком разговоре больше о потребностях ребенка, об оценивании им своих возможностей и о переживаниях.

Если тревога ребенка в отношениях со сверстниками сильно выражена, у него сниженный фон настроения, он сосредоточен на своих неудачах, безразличен к ранее интересующим его занятиям, говорит, что чувствует себя одиноким, необходимо обратиться к психологу за помощью.

## Как создать в семье атмосферу эмоционального благополучия?

Вопрос о создании благоприятной атмосферы в семье с ребенком – подростком, очевидно, распадается на 2 основных задачи, тесно связанных между собой: 1) поддержание хорошей атмосферы на новом жизненном этапе семьи, сохранение хороших отношений при радикальной перестройке отношений, которую требует подростковый возраст ребенка, и 2) налаживание отношений, нарушившихся на предыдущих этапах, решение старых проблем, обострившихся на новом этапе. То есть в этот период отношения не строятся с нуля, на них неизбежно влияет то, как семья прошла предыдущие этапы своего жизненного цикла.

### **К основным задачам семьи на ранних этапах относятся:**

- Психологическое отделение молодых супругов от их родительских семей, выстраивание границ собственной семьи.
- Достижение договоренностей между партнерами по всем важным вопросам жизни семьи, построение общей картины желаемого будущего.
- Узнавание и принятие друг друга.
- Установление правил семейной жизни, распределение ролей.
- Налаживание близких, доверительных отношений между супругами.

На каждом новом этапе все эти договоренности пересматриваются, приспособляются под новые жизненные задачи. С появлением первого ребенка в семье появляются родительские роли и усложняется структура семьи. Это тоже требует существенной перестройки всей семейной жизни. А с появлением каждого следующего ребенка добавляются задачи налаживания отношений между детьми и обеспечения каждому ребенку возможности чувствовать себя понимаемым и любимым каждым родителем, ощущение признания его индивидуальности и в то же время чувства совместности.

Взросление детей и переход их на новые возрастные стадии также требует перестройки жизни семьи.

Соответственно, к подростковому возрасту детей в среднестатистической семье скапливается уже определенный набор задач, которые были не очень удачно решены на предыдущих этапах, а значит, осложняющих отношения в семье на этом этапе.

То есть, если в семье ощущается напряжение, тревога, часто бывают конфликты или, наоборот, разногласия замалчиваются, а невысказанное недовольство копится, имеет смысл пересмотреть все прежние договоренности

и правила, оценить, насколько они помогают или мешают справляться семье в целом и всем живущим в ней людям решать те задачи, которые они перед собой ставят.

Когда ребенок достигает подросткового возраста, перестройка семьи особенно важна. Подросток ищет себя, формирует свою личность. Для этого ему требуется активное общение со сверстниками и вместе с тем, сильная поддержка семьи. Он ведет себя то как взрослый, то как ребенок. И для того, чтобы помочь подростку справиться с его задачами развития, от семьи требуется очень большая гибкость. Важно постепенно давать подростку все больше свободы и ответственности, но при этом сохранять поддержку и заботу. Нужно отпускать его во взрослую жизнь, но при этом очень деликатно сохранять родительскую поддержку. Как бы ставить его на крыло, а не просто «выбрасывать из гнезда». В том числе, родителям приходится справляться с собственным беспокойством о безопасности своего подростка, разрешать ему больше самостоятельности, не заражая его своими страхами, но организуя способы обеспечения безопасности (в реальной жизни и в интернете).

Обязанности нужно перераспределить с учетом того, что подростку нужно больше личного времени, а также с учетом того, что у него уже есть больше возможностей и навыков. Понятно, что правила поведения для подростка должны отличаться от правил жизни более младшего ребенка, также его уже можно привлекать к обсуждению этих правил. Бывает так, что к этому этапу подросток уже начинает играть важные для всей семьи роли, которые могут на этом этапе сдерживать его индивидуальное развитие. Например, он может стать воспитателем для своих младших братьев, сестер или посредником в конфликтах родителей. И тогда бывает сложно отпустить подростка в более самостоятельную жизнь. Родителям это трудно заметить, полезно прислушиваться к мнению самого ребенка.

Для эмоционального благополучия семьи на любом этапе важно, чтобы между родителями были открытые доверительные отношения как в супружестве, так и в родительстве. Супружеские проблемы могут сказываться на всей семейной атмосфере, а также на переживании родителями взросления ребенка. Когда важность родительской роли постепенно снижается, родители обращают больше внимания на свое супружество. На этом этапе у супругов появляется больше времени друг для друга, важно, чтобы вы себя комфортно чувствовали вместе. Также важно, чтобы между родителями было согласие в вопросах воспитания подростка. Когда авторитет взрослых в глазах ребенка снижается, важно, чтобы взрослые поддерживали друг друга и действовали сообща.

На этом этапе по-новому встает вопрос и внешних границ семьи, в частности отношений с бабушками и дедушками. Бабушки и дедушки могут стать очень хорошим ресурсом для подростка, они способны более спокойно вникать в проблемы подростка, терпеливее его выслушивать, оказывать эмоциональную поддержку. Но если к этому времени не выстроены отношения самих родителей с их родителями, то подростки могут стать «заложниками» в борьбе за независимость их родителей. А бабушки и дедушки в таких случаях могут «вступать в сговор» с подростками, покрывая их разные безрассудства, чтобы вам что-то доказать этим. Хорошо бы, чтобы до того, как начать отпускать своих детей в самостоятельную жизнь, вы сами научились быть эмоционально независимыми от собственных родителей, были способны поддерживать со своими родителями эмоционально близкие, но независимые отношения. Это даст Вам уверенность в то, что отпустив детей, вы их не потеряете эмоционально. А Вашим детям – хороший пример конструктивного взаимодействия с родителями.

Если же у вас возникают конфликты с подростками, связанные с адаптацией к новому периоду жизни, важно эти конфликты разрешать конструктивно. Для этого полезно слышать, понимать и подтверждать эмоции вашего ребенка, его потребности, за удовлетворение которых он так борется. Важно различать эмоции и действия ребенка, Вы можете быть не согласны с тем, что и как он делает, говорить о недопустимости таких действий, но постарайтесь понять его чувства, подтвердить, что Вы понимаете, что движет Вашим подростком, даже когда не принимаете сами действия. Это поможет вам договариваться с подростком, вместе искать способы, как выражать свои эмоции и потребности более приемлемым способом.

Важно также уважать индивидуальность подростка, интересоваться его увлечениями, знать о круге его общения. Хорошо, если это будет искренний интерес, а не контроль. Также несмотря на то, что подростки стремятся к независимости от родителей, им важно внимание родителей. Желательно, чтобы в вашей семье сохранились или создавались какие-то новые приятные совместные ритуалы, а также, чтобы у каждого родителя было какое-то совместное с ребенком времяпрепровождение, что показывает ребенку, что он остается членом своей семьи, но также что каждому родителю интересен именно он.

Выше описаны только самые общие задачи и способы их решения. Конечно, жизнь каждой семьи гораздо более сложна и многообразна. Поэтому важно осмысливать эти рекомендации с учетом особенностей Вашей семьи и Вашей жизненной ситуации. Вы можете обратиться к психологу с тем, чтобы точнее оценить свою ситуацию и найти оптимальные именно для Вашей семьи решения.

## Как быть, если подросток ничем не интересуется?

Необходимо разобраться в причинах. Если ребенок протестует, Вам придется дать ему время ничего не делать. За неинтересованностью может маскироваться переутомление или отсутствие мотивации.

**Усталость.** Обычно день подростка расписан буквально по минутам: школьные уроки, занятия с репетитором, дополнительные занятия. Учебные нагрузки тоже значительно выросли, ведь впереди экзамены! Некоторые дети еще успевают заниматься спортом или посещать кружки, так что времени на то, чтобы просто полежать на диване, практически не остается. Получается, что у подростка нет сил ни на что, кроме учебы и

короткого отдыха, а для родителя нежелание заниматься домашними делами или выполнять просьбы может выглядеть как лень.

Необходимо пересмотреть расписание дня Вашего ребенка так, чтобы оставалось время на отдых и ничегонеделание. И не стоит регламентировать эти часы, даже если ребенок поначалу будет проводить их перед компьютером.

**Отсутствие мотивации.** Часто подросток получает «ярлык» лентяя, если не проявляет интереса к учебе или урокам. Возможно, он просто не понимает, зачем ему знания. Для решения необходимо: во-первых, подход к получению знаний придется пересмотреть: важно, чтобы ребенок чувствовал интерес к тому, что он изучает, понимал, как именно эта сфера знаний пригодится ему дальше. Во-вторых, помогите ребенку найти «зону успешности» – дело или занятие, которое у него получается, где он способен достичь успеха, получить похвалу, а значит, почувствовать уверенность в себе.

**Страх неудачи.** Неуверенность подростка в собственных силах со стороны может выглядеть как лень: чтобы не ошибиться, он предпочитает просто ничего не делать. Эта проблема часто возникает, если с детства ребенок привык получать негативную обратную связь, если на его ошибки и недочеты всегда обращалось больше внимания, чем на достижения.

Постарайтесь укрепить самооценку ребенка. Это можно делать самостоятельно или с помощью психолога, но суть одна: необходимо менее эмоционально реагировать на ошибки и неудачи ребенка, просто отмечая их и определяя пути исправления, зато все, что получается, заслуживает немедленной горячей похвалы.

**Физическое состояние.** Возраст с 11 до 16 лет – это период бурного роста, и часто он сопровождается повышенной утомляемостью, сонливостью, нарушением внимания, неспособностью правильно планировать свое время. Ребенку сложно сосредоточиться на уроках и на просьбах родителей. Проследите за режимом дня: подросток должен спать не менее 8-9 часов в сутки, вовремя и правильно питаться, хотя бы час в день проводить на свежем воздухе.

**Ищите контакт.** Проблемы начинаются, когда внутренний контакт между родителями и детьми утерян. Важно наладить с ребенком контакт. В подростковом возрасте дети все еще находятся в сильной психологической зависимости от родителей и обычно готовы к диалогу, поэтому наладить дружбу будет не так уж сложно.

Подростки остро нуждаются в любви и тесном психологическом контакте с родителями. Если родительской любви предостаточно, то ребенок уверен в себе и не боится активно себя проявлять. Поэтому внимательно следите за тем, чтобы не потерять связь с ребенком: разговаривайте с ним, находите общие занятия, терпеливо, без нотаций и нравоучений объясняйте вещи, которые он, возможно, пока не понимает.

**Чтобы не заводить отношения родителя со своим ребенком подростком в тупик, следует делать:**

- Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.
- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.
- Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.
- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.
- Усиьте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
- В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

## Как помочь подростку обрести уверенность в себе?

Подростковый возраст — самый сложный период для родителей. Нужно обозначать границы для ребенка, но не терять эмоциональную близость с ним.

Дома и на учебе подростков могут беспокоить негативные мысли: «никто не хочет со мной общаться», «я — неудачник», «остальные ребята выглядят такими счастливыми», «со мной что-то не так». В эмоциональном благополучии подростков ключевую роль играет самовосприятие. Если подросток видит себя в позитивном ключе, у него больше шансов наладить отношения со сверстниками и преуспеть в учебе.

**Улучшить самовосприятие подростков помогут следующие шаги.**

**1. Занятия спортом.** Подросткам важно регулярно заниматься физическими упражнениями, особенно с учетом их склонности сидеть перед экраном. Физическая активность сама по себе улучшает самовосприятие детей и подростков. В этом возрасте большое внимание уделяется собственной привлекательности и спортивной форме — многие подростки недовольны своей внешностью. Регулярные занятия спортом убивают

ориентированы на внешние данные и психологическое состояние. Когда дети выбираются из дома и занимаются физической активностью, они чувствуют себя более сильными, здоровыми и способными.

**2. Фокусировка на самосострадании.** Фокус на самооценке заставляет подростков постоянно спрашивать себя: «чего я добился?», «достаточно ли я хорош?», «как я выгляжу на фоне других?». Необходимо прекратить осуждать себя и сконцентрироваться на самосострадании для принятия себя.

Подростки с более высоким уровнем самосострадания демонстрируют более высокий уровень благополучия. Они принимают свои недостатки и понимают, что их проблемы и трудности точно такие же, как и у других людей. Такие дети относятся к себе по-доброму и в трудной ситуации поддерживают себя.

**3. Не сравнивать себя с другими.** Подростки очень остро воспринимают различия между собой и своими сверстниками. Для снижения социального давления в школе, можно использовать альтернативный подход: не оглашать оценки публично, предоставлять возможность повторной проверки и исправления заданий, не распределять детей по классам в зависимости от способностей, фокусироваться на индивидуальном развитии и прогрессе каждого ребенка, признавать маленькие успехи.

**4. Опирайтесь на сильные стороны.** Обращайте внимание на таланты и интересы подростка, помогайте ему развивать свои сильные стороны. Например, сыну не дается спорт, но он загорается во время работы над школьным научным проектом.

Важное условие в воспитание подростка: разговаривайте с подростками, выясняйте, каковы их личные ценности и приоритеты. Вовлекайте в те виды деятельности, которые помогут развить эти таланты. Подчеркивайте и поощряйте способности и интересы, так вы поможете им чувствовать себя более уверенными и вдохновленными.

## Как помочь подростку, если у него проблема в отношениях с противоположным полом?

В подростковом возрасте происходит центральная форма эгоидентичности (личностного «Я»). Бурный физиологический рост, половое созревание, озабоченность тем, как он выглядит перед другими, необходимость найти свое профессиональное призвание, способности, умения — вот вопросы, которые встают перед подростком, и это уже есть требования общества к нему о самоопределении.

В первую очередь нужно быть наблюдательными и чуткими к тому, что происходит в жизни Ваших детей. Несложно заметить, что у сына начал ломаться голос, что дочь начала больше прихоращиваться, писать кому-то, чаще уходить гулять, задерживаться допоздна. Каждый родитель это увидит, будучи внимательным.

Во - вторых, нужно своевременно говорить с детьми на темы, связанные с любовными отношениями. Следует с самого детства выстраивать с детьми доверительные отношения. Для этого нужно чаще спрашивать у ребенка, что он сам думает по тем или иным вопросам, и лишь потом давать какие-то советы.

Мы зачастую сталкиваемся с противоположной ситуацией, когда взрослые засыпают ребенка советами и наставлениями, не давая ему возможности сформировать собственную точку зрения. Таким образом, легко отбить у человека желание общаться, и он никогда не посвятит вас в свои интимные переживания.

В - третьих, родителям, желающим вырастить ответственного ребенка и в будущем успешного человека, необходимо понимать определенные возрастные особенности, то есть те этапы, через которые проходил каждый из нас. Зная это, Вы можете помочь своему сыну или дочке более гладко и спокойно переживать возрастные кризисы, извлекая из них тот опыт, что поможет в будущем строить более гармоничные отношения не только с близкими, но и вообще с людьми.

Любовные отношения возникают в жизни каждого человека ровно в тот момент, когда они должны возникнуть. Здесь важно просто помочь ребенку в них разобраться, чтобы он научился выстраивать общение с противоположным полом, потому что это играет ключевую роль в жизни человека. Не нужно пытаться вытеснить влюбленность из жизни ребенка учебой или какими-то другими обязанностями. Это усложнит ему жизнь.

Если уж ваш ребенок нашел себе неподходящую, как вам кажется, пару — не критикуйте открыто. Намеками и осторожными вопросами подведите его к вопросу «За что, действительно, я его люблю?». Пока ребёнку ещё далеко до создания семьи, но он уже способен на сильные чувства. Родителям необходимо выделить различия между испытываемыми эмоциями.

**Любовь.** Если ребёнок спросит о любви с первого взгляда, обратите его внимание на то, что она, безусловно, случается, но судить о том, что это именно она, можно только спустя какое-то время

**Привязанность.** Рассказывая о ней, можно выделить два основных свойства: равнодушие к судьбе другого человека и желание проявлять заботу. Однако при этом объект привязанности не уникален — их может быть несколько. Спросите у ребёнка, на кого бы он переключил своё внимание, если бы его нынешняя «пассия» игнорировала его стремление общаться.

**Симпатия.** Основное качество симпатии — интерес к человеку и стремление находиться рядом, общаться, узнавать его всё лучше и лучше. Если выражаться психологическим языком, то на первом плане в данном случае оказывается познавательная мотивация. Чтобы это было понятно ребёнку, попросите его немного рассказать о каждом однокласснике противоположного пола

**Дружба.** Обсуждая с ребёнком возможность возникновения этого чувства между мальчиком и девочкой, обратите внимание ребёнка на то, что это, прежде всего, партнёрские отношения. Они характеризуются

сотрудничеством, взаимопомощью и общими интересами. Очень важно отметить, что дружба как бы стирает отличия между полами.

## Что делать, если Вы опасаетесь, что подросток связался с плохой компанией?

Любое окружение влияет на ребенка, так как им движут две потребности: научиться жить самостоятельно и одновременно найти свое место в коллективе. Каким способом и в какой компании он окажется, зависит от того фундамента, который заложили родители и семейная атмосфера.

Если у друзей Вашего ребенка цветные волосы, слишком яркий макияж, прокол нос или около того, это не обязательно значит, что они плохие. В таком возрасте, подростки просто хотят выделиться, показать, что они не такие как все. Но, поверьте, это явление временное и само по себе не несет ничего дурного. Другое дело, когда плохие друзья – действительно плохие.

**Рекомендации общения с подростком, если Вы опасаетесь, что он связался с плохой компанией:**

**Повернуть ребенка «лицом к себе».** Попробуйте понять и взглянуть на эту ситуацию глазами подростка. Дайте понять, что ваш ребенок — полноправный член семьи, уверенно аргументируя свою позицию. Если подросток увидит возможность альтернативы, поймет, что в его семье его слышат и слушают, то необходимость самоутверждаться за счет неблагоприятных поступков отпадет сама собой.

**Альтернативная хорошая компания.** Во многом сложность у подростков возникает, когда он не умеет и не знает, как связаться с другой компанией, как еще провести время. Ваша помощь будет заключаться в том, чтобы сформировать новый круг общения, где ребенок будет чувствовать себя своим, но при этом будет занят делом.

**Не ставьте ультиматумы.** В подростковом возрасте ультиматумы провоцируют к обратному действию. Чем больше будете запрещать и выражать свое отрицательное мнение, тем больше вероятность того, что связь с плохой компанией будет крепче.

Очень важно с детства создавать доверительные отношения с подростками. Гораздо проще, когда дети открыты, всегда рассказывают, что происходит в школе, сообщают о возникших трудностях, неприятностях, проблемах. Тогда в их историях могут фигурировать некоторые имена или фамилии, события, даже косвенно указывающие на то, что подросток находится не в тех руках. Если же такого доверия между вами нет, тогда будет сложнее. Но, как родитель, Вы всегда чувствуете, когда что-то идет не так.

## Что делать если подросток поздно возвращается домой (после назначенного срока)

Когда подростки не являются домой к назначенному часу, большинство родителей сперва пугаются, а потом гnevаются. Однако страх не решит данную проблему, и это приводит к злости.

Однако, если Вы сумеете показать подростку, что его опоздание пугает вас, это подействует более эффективно и впечатляюще, чем ваш гнев. Вы не желаете сходить с ума от тревоги; именно поэтому вам нужно знать, где находится ваш ребенок, и попросите его, чтобы он звонил вам, когда задерживается.

Часто наши действия оказываются наиболее эффективными, когда мы просто объясняем подростку, что именно нас тревожит. Постарайтесь поделиться с ним Вашими переживаниями.

**Напомните ему о правилах.** Ваша задача – определять правила и настаивать на их соблюдении, а дело подростка – неустанно торговаться по их поводу и обходить запреты. Примите это как данность, и вам останется лишь четко определить время, не позднее которого подросток может возвращаться домой. Важно учесть не только его возраст, время года, день недели, но и частоту вечеринок. Так, 14-летнему подростку не обязательно разрешать гулять каждую субботу до полуночи, но иногда, в виде исключения, он может вернуться и позже. Конечно, это необходимо оговорить заранее. Если Ваш сын или дочь опоздали на 15 минут, не стоит придирается. Но все же напомните о правилах, чтобы не допустить недоразумений впоследствии. Если же он опаздывает на два часа, отметьте это и накажите его: например, запретите следующую вечеринку. Наказание должно быть пропорционально совершенному проступку. Если Вы лишаете ребенка права выхода на три месяца, они рискуют отменить наказание раньше времени и дискредитировать себя тем, что оказались непоследовательными».

**Используйте правильные аргументы.** Подросток, скорее всего, ответит вам, что его друзьям разрешают возвращаться позднее. Не поддавайтесь, он Вами манипулирует! Но даже если он говорит правду, вам-то виднее, чем другим родителям, что лучше для вашего ребенка, потому что вы несете ответственность за его здоровье. Объясните, что сейчас ему жизненно необходим сон и равномерный ритм жизни, потому что он растет и учится. Ему трудно вставать по утрам в школу? Для этого и нужны выходные – они помогут восстановить силы, если, конечно, не ложиться спать на рассвете. Не упрекайте сына (дочь) в том, что Вы не выспались, дожидаясь его (ее), – это последнее, что подростков волнует. Не стоит сводить счеты с детьми, к тому же такие аргументы больше похожи на шантаж.

**Требуйте, чтобы он заранее предупреждал, когда задерживается.** Конечно, у Вашего ребенка может быть уважительная причина вернуться позже: он не успел на пересадку в метро, родители друга, которые должны были отвезти его домой, задержались в театре, именинный торт подали в полночь... Настаивайте, чтобы в этом случае он извещал Вас с помощью звонка, – просто для того, чтобы Вы не нервничали. Подросток, даже если он

упрямится, должен чувствовать, что его ждут и что о нем беспокоятся. Самое худшее – оставаться безразличным к его поступкам: он почувствует себя нелюбимым и брошенным.

## Что такое буллинг (травля) и как действовать в такой ситуации?

С проблемой травли (агрессивного преследования одного человека другим или другими людьми) можно столкнуться практически в любой группе, сформированной в образовательном или каком-то другом учреждении.

Жертвой буллинга может стать практически любой человек, который отличается от большинства членов группы («белая ворона»). Неважно, чем конкретно он отличается, отличительная черта не обязательно будет негативной. Пол или возраст не имеют принципиального значения. Это могут быть дети, чем-то отличающиеся от других: отличники или двоечники, те, кого считают любимчиками учителей. Это могут быть представители других национальностей, а также школьники, имеющие видимые физические недостатки. Могут подвергаться агрессии физически слабые дети, с низкой самооценкой, с излишней скромностью. Многое здесь зависит от ценностей, разделяемых большинством членов группы и ее лидерами: если, например, в классе принято сквернословить или демонстрировать негативное отношение к учебе, жертвой буллинга может стать вежливый и прилежный ученик.

### Как понять, что ребенок стал жертвой буллинга?

Далеко не всегда дети говорят о том, что в школе или на улице они подвергаются травле и издевательствам. Взрослые на протяжении долгого времени могут не подозревать об этом. Обратите внимание на наличие следующих признаков:

- Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями.
- У ребенка есть следы - синяки, порезы, царапины, или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).
- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников или очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они проводят время.
- Нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).
- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти).
- Боится или не хочет идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство желудка.
- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.
- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.
- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.
- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.
- Требует или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).

Чтобы узнать наверняка, является ли Ваш ребенок жертвой буллинга, имеет смысл сначала поговорить непосредственно с ним. Если же он отказывается обсуждать эту тему, стоит сходить в школу и обсудить этот вопрос с классным руководителем и школьным психологом, так как они не могут не видеть того, что происходит на территории школы. Попробуйте получить у педагогов информацию об особенностях взаимоотношений Вашего ребенка в школе.

### В школе свидетельствовать о наличии буллинга могут следующие признаки.

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере: его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.
- Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере.
- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить.
- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать.
- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят.
- У ребенка есть следы травм – синяки, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (не связаны с игрой, случайным падением, общением с кошкой и т.п.).
- Ребенок часто проводит время в одиночестве и исключен из компании сверстников во время перемен. У него нет друзей в классе.
- Ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.
- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость.
- Ребенку не дают списать, не подсказывают, не спрашивают тему урока, домашнее задание.

Если у вашего ребенка наблюдаются какие-то из этих признаков, это может быть сигналом, что в школе у него не все хорошо.

Если ваш ребенок действительно стал жертвой буллинга, важно очень спокойно и последовательно начать работу, направленную на помощь ему. **Следуйте следующим рекомендациям.**

1. Не игнорировать. Если ребенок говорит, что в школе он подвергается травле, не стоит игнорировать его слова. Не нужно пускать все на самотек и говорить «не обращай внимание, все пройдет». Увы, такое «само» проходит крайне редко.

2. Самое важное, что нужно сделать сразу – это мирно, доброжелательно обсудить с ним все, что происходит, узнать как можно больше информации, причины, имена обидчиков. Важно дать понять ребенку, что он может доверять вам, что, находясь рядом со взрослым, он может не бояться своих обидчиков. Иметь безопасное место, убежище, в этом случае очень важно.

3. В ходе разговора с ребенком используйте следующие фразы (их интерпретации), которые помогут начать диалог. **«Я тебе верю».** Это даст ребенку понять, что вместе вы справитесь с проблемой. **«Мне жаль, что с тобой это случилось».** Это сигнал, что Вы разделяете его чувства. **«Это не твоя вина».** Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии. **«Хорошо, что ты мне об этом сказал».** Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам. **«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».** Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

4. Родителям важно сохранять максимальное спокойствие, не устраивать прилюдных скандалов и разборок в школе с руководством или с обидчиками. Это может только навредить. Необходимо донести до директора школы и классного руководителя информацию о том, что происходит с вашим ребенком. Если есть какие-то свидетельства, доказательства об издевательствах (видео, фото, побои) – все это нужно предоставить руководству, чтобы они понимали масштаб происходящего.

5. Имеет смысл предложить ребенку занятия спортом (бокс, карате, любые боевые искусства), искусством, музыкой, которые он сам выберет. И здесь важно в первую очередь не то, что он будет готов давать отпор обидчикам или хвастаться тем, что умеет что-то делать, а то, что, становясь сильнее физически или развивая в себе умение рисовать/играть/творить, он поднимает себе самооценку. В такой ситуации это крайне важно. Также на дополнительных занятиях он, вероятно, сможет найти друзей.

6. Сходите вместе к хорошему детскому психологу. Психолог может дать рекомендации не только ребенку, но и взрослому.

7. Бывает так, что единственным верным и правильным вариантом решения проблемы жестокого обращения с ребенком в школе является перевод его в другую школу. Новая школа – новая история, и, вероятно, там подобных проблем не будет. Но тут важно, чтобы с ребенком все равно поработал психолог, который поможет сгладить острые углы, проработать нанесенную психологическую травму и помочь с вхождением в новый коллектив в качестве равноправного и уважаемого его члена.

## Как помочь подростку, если в семье говорят на двух языках?

Дети-билингвы, чаще всего, — это дети, растущие в семье, где родители говорят на двух разных языках. Относятся к двум разным культурам. Например, мама украинка, папа - армянин. Также это могут быть другие значимые родственники, проживающие в семье: бабушки, дедушки, тети, дяди и т.д.

Второй вариант — это дети, родители которых сознательно воспитывают двуязычных детей. Так, например, в понедельник, среду, пятницу в семье разговаривают на русском языке, а во вторник, четверг, субботу - на французском. Или первая половина дня проходит в английском стиле, вторая - в немецком.

Если такие правила введены с раннего детства и вся семья безоговорочно их поддерживает, то дети с молоком матери впитывают двойную языковую культуру. Зачастую психологических и логопедических проблем не возникает, если нет спорных вопросов и конфликтов в семье по этому поводу. Дети растут и наравне со своими сверстниками изучают лексические значения и языковые функции обоих языков.

Есть факторы, способствующие развитию билингвизма у детей. Например. Постоянное, длительное нахождение в двуязычной среде, где близкие люди разговаривают на разных языках. Дети, общаясь с ними, понимают и отвечают на том языке, на котором разговаривает значимый взрослый. Происходит некое подражание, копирование, присвоение языка. При этом очень важен общий эмоциональный фон в семье. Когда родители любят и поддерживают друг друга, помогают детям приспособиться к билингвальной среде. Тогда и дети легко и с радостью изучают оба языка, в совершенстве овладевают устной, а в дальнейшем - и письменной речью. Если же один из носителей другой языковой культуры эмоционально холоден, не слишком отзывчив и общителен, наверняка произойдет перекося.

### Можно выделить некоторые особенности воспитания детей-билингвов.

Прежде всего, важна последовательность и предсказуемость. Впрочем, как и во всем, что касается детей. Чем четче выставлены рамки и прописаны правила поведения: когда, где и с кем на каком языке говорить, тем легче билингвы смогут общаться в семье и в обществе. Родители сами не должны нарушать установленные правила. Также я бы выделила, что необходимо расширять кругозор таких детей за рамками семьи. Это могут быть различные языковые кружки, лагеря, друзья в социальных сетях. Возможно углубленное изучение двух языковых культур, посредством просмотра фильмов, походов в музеи, библиотеки, путешествия. Еще, конечно,

очень важно хвалить детей за их успехи, замечать улучшения даже в мелочах, поощрять за проявленную инициативу, и поддерживать во всех начинаниях.

### **Какие же ошибки допускают родители в воспитании детей билингвов?**

Отсутствие последовательности в действиях, во времени, месте изучения языков. Нет четких правил с кем, и в каких ситуациях ребенок говорит на одном из языков. Неравномерное изучение языков, большие перемены и перерывы могут быть из-за ряда причин: отсутствие учителя, переезд на другое место жительства, развод, конфликты в семье. Тогда ребенок некоторое время не может общаться с носителем данного языка. Также необходимо эмоционально теплое общение с взрослыми с самого раннего возраста, разнообразная совместная деятельность взрослых с детьми, богатство их непосредственных восприятий, обеспечивающих содержание детской речи.

## **Как помочь подростку, который отвлекается, не может сконцентрироваться на информации, на уроке?**

В нашу эпоху отрывочного, «клипового» мышления бывает очень сложно собраться — особенно в преддверии важных, напряженных мероприятий, а тем более, не очень интересных для ребенка. Поколение родившихся «с кнопкой на пальце» практически неотделимо от виртуального мира: здесь делают покупки, знакомятся и выражают себя, здесь рождаются тренды и модные течения, здесь ищут всю необходимую информацию. Все чаще в сети работают и зарабатывают удаленно. Информация усваивается подростками маленькими дозами — как выражаются исследователи, «перекусочными порциями».

### **Что делать?**

1. На первое место ставятся общережимные рекомендации. В частности, подростки должны высыпаться. Если же подросток не проводит ночью положенные 8-10 часов в спящем состоянии, концентрация внимания падает практически пропорционально недосыпу. Режим питания и прогулки никто не отменял.

2. Ограничение видеоигр и телевидения также волшебным образом скажется на сообразительности. Привычке не «утыкаться носом» в гаджет следует противопоставить другие не менее приятные для ребенка занятия.

3. Подростку при загруженном графике или в преддверии важного экзамена не стоит пренебрегать средствами, которые помогут в соблюдении тайм-менеджмента, нужен органайзер.

4. Приучите ребенка отдыхать продуктивно. Пусть он получит максимум удовольствия от просмотра прекрасного фильма — в противовес бездумному серфингу в сети. **А как вести себя, если хочешь получить определенную информацию в интернете?**

- Поисковый запрос должен быть сформулирован максимально точно.
- В поиске среди предложенных вариантов не забывайте себя мысленно направлять.
- Не позволяйте себе уходить в сторону — иначе «там интересная ссылка, тут посторонняя вкладка» и опять, как в анекдоте «я вчера опять легла спать сегодня».
- Вовремя остановитесь. Дома не прозвонит звонок, приглашая на перемену. Подсказать себе, что пора заканчивать поиски и довольствоваться найденным, можете только вы сами. Ребенку для этого нужна самодисциплина, которую следует постепенно вырабатывать.

5. Ментальный тренинг: визуализация успешных выступлений, сдачи экзаменов;

6. Самовнушения: создание у себя определенного уровня эмоционального возбуждения с целью вхождения в процесс обучения.

7. Концентрация внимания не на результате – конечной цели, а на процессе: какой конкретно шаг нужно сделать, чтобы приблизиться к цели.

8. Жизнь без лишних вещей. Лишние вещи очень сильно отвлекают и загружают глаза и мозг ненужной информацией. В результате хаоса на столе частенько рождаются неправильные решения.

9. Золотое правило для родителей (детей всех возрастов без исключения) — в первую очередь являть чадам положительный пример.

## **В какой ситуации нужно обращаться за психолого-педагогической помощью?**

В жизни каждой семьи могут возникнуть ситуации, когда собственных сил в разрешении трудностей недостаточно и нужна профессиональная психолого-педагогическая помощь. Однако, психолог – не волшебник, он не может «сделать что-то, чтобы ребёнок стал идеальным», но он может помочь родителям выявить причины поведенческих особенностей ребёнка и, отталкиваясь от этих причин, разработать стратегию поведения родителей. Психолог также не может подсказать обратившемуся за помощью, как ему лучше поступить – это не входит в компетенцию психолога, но он может объяснить, какие последствия ожидают человека при принятии ряда решений.

### **В каком случае нужно обращаться за психолого-педагогической помощью?**

Обращаться к психологу нужно тогда, когда появляется беспокойство или тревога. Лучше вы услышите после первой консультации «у вас всё хорошо, ребёнок развивается в пределах возрастной нормы», чем запустите проблему так, что справиться с ней будет уже очень сложно. А тревогу должно вызывать любое резкое изменение

в поведении ребёнка – был общительным, стал замкнутым, любил гулять, вдруг перестал выходить из дома или наоборот. Обычно такие внезапные изменения свидетельствуют о том, что с ребёнком что-то происходит, возможно, произошло какое-то психотравмирующее событие, которое необходимо проработать. Психика ребёнка достаточно податлива, поэтому часто детские психотравмы вытесняются в бессознательное, память блокирует это воспоминание, однако их последствия продолжают оказывать влияние на ребенка, создавая проблемы в общении и поведении.

Обязательно нужно посещать психолога в случае, если о психотравмирующем событии известно родителям. Развод, сексуальное насилие, буллинг в школе, участие в судебном процессе – все эти события, безусловно, создают протяжённую стрессовую ситуацию, которая не может не повлиять на развитие ребёнка. Чтобы избежать таких патологических проявлений, как ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), например, ребёнку необходимо оказать профессиональную психолого-педагогическую помощь.

Существует стереотип, что к психологу обращаться нужно только в том случае, если случилось что-то нехорошее. На самом деле, помимо реабилитационной работы, существует и развивающая, и профилактическая, и коррекционная. Психологи-профориентологи помогают выявить склонности к определённым профессиям, ведущие тренингов могут помочь снизить тревожность, повысить самооценку, научить ребёнка брать на себя ответственность или не бояться публичных выступлений, специалисты по психологии дорожного движения подскажут, как обучать малыша безопасному поведению на дороге и т.д. Большинство психологов могут определить, готов ли дошкольник стать школьником, могут проконсультировать родителей по вопросам возрастных особенностей – какой кризис переживает ребёнок, как ему помочь в этом возрасте, что сделать, чтобы кризис протекал более безболезненно.

Каждый взрослый человек, ставший родителем, однажды стал им впервые. А значит, появилась новая роль, которой невозможно научиться теоретически. Если вы не знаете, как реагировать на поведение ребёнка, вас что-то тревожит, слова ребенка вызывают у вас беспокойство или вы не знаете, как поступить в сложившейся ситуации, – смело обращайтесь за помощью к специалисту. Психолог поможет вам справиться с вашими чувствами, а ребёнку – развиваться так, как он и должен развиваться в этом возрасте.

## Как помочь, если подростку нужна психологическая коррекция личности и развития психических процессов?

Затрагивая вопрос о предпосылках развития личностных качеств, мы должны понимать, что каждый отдельно взятый индивид представляет собой уникальную личность со своим неповторимым внутренним миром, в котором все жизненные понятия, ценности и установки находятся друг с другом в тесной взаимосвязи и являясь результатом действия на индивида различных по характеру и степени влияния факторов.

Важно отметить, что воздействие данных факторов ребенок начинает испытывать с самого рождения. По словам Мухиной, существует четыре основных реальности существования человека: природная реальность, реальность социального пространства, реальность предметного мира и реальность образно-знаковых систем. Таким образом, природа и общество с его вещественными (разнообразные предметы) и символично-языковыми (письменная и устная речь) образованиями занимают центральное место в развитии личностных качеств.

Что касается природы, то она оказывает на человека двустороннее влияние. С одной стороны, это природная реальность, в которой каждый из нас развивается с самого рождения, а с другой стороны – гены, переданные нам от обоих родителей. Своеобразие полученных человеком генов в их совокупности можно назвать биологическими предпосылками развития личностных качеств.

Если далее развивать тему биологических предпосылок, то можно поговорить о важности такого явления как изучение и усвоение ребенком своего внешнего образа. Еще в раннем возрасте малыш, отождествляя свое изображение в зеркале с самим собой, начинает понимать неповторимость черт своего лица и стремится получить максимум от владения им. Затем наступает стадия изучения и экспериментов над собственным телом: ребенок овладевает прямохождением (что значительно расширяет его возможности в ознакомлении с окружающими предметами) и начинает принимать разные интересные позы (свешивается вниз головой, смотрит на «перевернутый» мир через расставленные ноги, выгибается в «колесо»). Также в дошкольном возрасте происходит телесная дифференциация, когда про ребенка уже четко можно сказать – является он право- или левоориентированным.

С общественным фактором дела обстоят несколько сложнее. Нужно помнить о том, что под социальными условиями развития личности, прежде всего, понимается фундаментальная ячейка структуры общества - семья. Сегодня уже не только психологи, но и все остальные люди понимают, что основы развития гармоничной личности закладывается именно в семье, где каждый из нас проходит через определенное воспитание и обучение. Одной из главных составляющих данного фактора является процесс самопознания, который включает в себя усвоение и осознание своего имени, телесную и духовную индивидуальность, половую принадлежность, ориентацию на индивидуальный жизненный путь и ценностные ориентации на жизнедеятельность в социуме.

Отдельно стоит выделить такой фактор развития как притязание на признание, реализующееся в семейном кругу (если ребенок не оценивается родителями как «хороший», он чувствует стыд и свою неполноценность, в результате чего возникает заниженная самооценка и дальнейшие трудности в достижении жизненного успеха).

Из вышесказанного видно, какую серьезную роль в развитии личности играет взрослый, являющийся не только конкретным примером для подражания, но и выступающий посредником между ребенком и окружающим миром.

Подводя итог разговору о предпосылках формирования личностных качеств и психологической коррекции личности и развития психических процессов, еще раз отметим биологические и социальные факторы, их взаимопроникающее влияние, а также фактор внутренней позиции индивида, формирующейся в семье.

## Как помочь подростку адаптироваться при переходе в 10 класс?

Адаптация подростка к обучению в старшей школе, как правило, занимает достаточно короткое время и при поддержке учителей и родителей проходит успешно.

В этом возрасте некоторые родители и учителя ожидают от старшеклассников более-менее четкого профессионального самоопределения и даже выбора нескольких вузов, куда он планирует поступить. Однако необходимо понимать, что выбор профессии — это развивающийся процесс, который проходит в течение длительного периода, а старшеклассники часто выбирают профессию неосознанно и принимают решение о предпочитаемой области будущей трудовой деятельности под влиянием момента. Следовательно, они явно дифференцируют предметы на «полезные» и «ненужные», что вызывает игнорирование последних. Важно понимать, что ребенок в любой момент времени может передумать, поэтому необходимо ко всем предметам в школьной программе относиться с должным вниманием.

Если вы заметили у ребенка способности и интерес к определенной области, всеми силами помогите ему углубить свои знания в ней. Важно помнить, что лучше поздно переориентировать ребенка, чем смириться с его неперспективным выбором, жалея впоследствии об упущенном.

Выбор учебного заведения, где хочет продолжить обучение подросток — это лишь полдела. Важно проследить, умеет ли ваш ребенок правильно учиться. Речь идет о ведении конспектов, умении самостоятельно находить информацию и разбираться в ней, оформлять доклады и рефераты, самому контролировать свой учебный процесс и равномерно распределять нагрузки, ведь в университете их очень много. Все это окажется для него очень полезным в будущем.

Естественно, возможны конфликты между подростками и родителями на фоне переходного возраста. В 16-17 лет мнение сверстников становится более весомым и авторитетным, чем мнение родителей. В такой ситуации нужно знать меру и лишний раз не вмешиваться в жизнь своих детей, иначе конфликты неизбежны.

Задача родителей в том, чтобы находить время для общения с подростком, помочь ему справиться с нагрузками и стрессом, разобраться во взаимоотношениях с друзьями и преподавателями.

## Как научить подростка организовать свою деятельность самостоятельно?

Самостоятельность, безусловно, является очень важным качеством, особенно в старшем подростковом возрасте. Многие родители переживают, потому что не знают, как эффективно помочь своему ребенку с самоорганизацией и переживают, когда ребенок ее не проявляет. Важно помнить, что самостоятельность формируется постепенно, по мере взросления ребенка и на каждом возрастном этапе имеет свои особенности.

Однако в любом возрасте важно разумно поощрять самостоятельность и инициативу. Желание экспериментировать может казаться взрослым вредным или опасным, но именно оно — источник самостоятельности подростка. Поощряйте инициативу ребенка, даже если увлечения кажутся Вам странными или не слишком полезными.

Важно, чтобы подросток понимал, зачем ему нужно что-либо сделать, а также, почему он должен научиться делать это самостоятельно. Когда мы знаем цель и цель нас устраивает, мы охотнее делаем необходимые к ней шаги. Постарайтесь найти аргументы, которые убедят его в этом.

Большое значение имеют чувства, связанные с успешно выполненной работой. Подросток испытывает радость, удовлетворение от того, что он что-то сделал своими руками, что-то хорошо получилось. Подчеркивайте ситуации успеха и Вашу веру в способности ребенка справиться с любыми задачами.

Поддерживайте умение самостоятельно и критически мыслить, пусть ваш ребенок учится высказывать свое мнение, не критикуйте, а дискутируйте, задавайте вопросы — тогда ему придется подыскивать аргументы. А если аргументов окажется недостаточно, возможно, ему придется поискать информацию в книге или интернете. Научите ребенка использовать все эти источники. А если ему удастся найти нужные факты, выразите искреннее уважение.

В любом возрасте на пути человека неизбежно будут возникать проблемы. Несмотря на естественное родительское беспокойство важно дать подростку возможность самому решать свои проблемы. Как это не сложно, родителям нужно научиться быть терпеливым, спокойно относиться к ошибкам и неумелым попыткам, принимая это как должное и вдохновлять ребенка на дальнейшие попытки. Помним, что самые несамостоятельные и безынициативные дети у авторитарных родителей. Тревожные родители также воспитывают несамостоятельность и, сами того не желая, внушают детям неуверенность.

Важно научить подростка тайм-менеджменту. И в этом Вы тоже можете помочь своему ребенку. Для начала убедитесь, что у него сформировано «чувство времени» и он знает, сколько времени ушло на выполнение задания или игру в телефоне, только после этого стоит учить его планировать время. Для эффективного тренинга самоорганизации необходимо, чтобы сам ученик принимал участие в планировании, выражал свои пожелания,

вносил уточнения в график и пр. В противном случае это может привести к нежеланию и отказу ребенка следовать намеченному плану. Возможно, на первом этапе будет нужна помощь и контроль. Однако не стоит занимать директивную позицию, родители просто проверяют реалистичность планирования, вносят свои предложения при необходимости. Далее постепенно нужно передавать ответственность за соблюдение этих планов ребенку, начиная с наименее «безопасных» с точки зрения последствий дел. Важно научить его гибко относиться к графикам, корректировать их, исходя из ситуации, и возвращаться к ключевым пунктам.

## Как научить подростка ставить учебные цели и достигать их?

Способность самостоятельно поставить перед собой цель и твердо идти к ее осуществлению очень важна для любого человека, а для осуществления успешности образовательного процесса этот навык становится просто необходимым. Однако важно понимать, что у старшеклассника этот навык находится в становлении и ждать сформированной целеустремленности, самоорганизации, волевого контроля преждевременно.

Наша задача – помочь ребенку осознать свои учебные интересы, поддержать их и направить ребенка в сторону их реализации. **Для того, чтобы помочь ребенку в таком непростом деле мы можем сделать следующее:**

1. Способствовать его осознанию своих личных интересов. Например, можно задавать ему вопросы: как думаешь к чему у тебя есть талант? Какие фильмы/книги тебе нравятся? Что тебя вдохновляет? Что у тебя хорошо получается? Кем ты видишь себя в будущем? Что ты можешь сделать, чтобы стать тем, кем ты себя видишь? (Важно, чтобы вопросы выглядели непринужденно и не подразумевали какое-то давление)

2. Важно помочь подростку установить связь между его интересами, устремлениями и конкретными учебными целями. Связи эти не всегда однозначны («Зачем мне учить тригонометрию, если я хочу быть переводчиком? психологом? музыкантом?»), но обсуждать эти вопросы важно, в общем-то, это вызов нам взрослым – сможем ли мы найти убедительные аргументы.

3. Хороший способ – список желаний или доска визуализаций. Если мы выяснили, что подросток, интересуется историей и видит себя в дальнейшем политологом, можно попробовать составить с ним список желаний, связанных с достижениями в учебе в этом направлении (я подготовлен к урокам в школе, хорошо разбираюсь в истории, общественном знании, могу вести дискуссию на политические и исторические темы, хорошо сдам экзамены, поступаю в университет). На доску визуализации (она может быть материальная или виртуальная) можно прикрепить изображения, символизирующие эти достижения, а также ассоциации со своим успешным образом.

4. В постановке целей важна конкретность. Было бы отлично, если бы вы могли помочь подростку сформулировать конкретную цель (исходя из уже обозначенных его интересов). После чего цель стоит разбить на небольшие шаги, которые будут вести ребенка к цели (их лучше всего зафиксировать). Например: чтобы получить хорошую оценку за тест по истории мне необходимо прочитать 3 параграфа, посмотреть обучающее видео или документальный фильм (цель и задачи).

5. Чтобы установленный пошаговый план сработал стоит предложить ребенку попробовать организовать свое время так, чтобы эти задачи постепенно им реализованы. Вернемся к примеру: чтобы прочитать три параграфа и посмотреть фильм в срок, мне нужно выделять на это по часу в день.

6. Отслеживайте прогресс. Обращайте внимание подростка на то, чего он уже добился, а не на то, сколько еще осталось до исполнения желания. Когда он увидит, чего достиг, ему захочется двигаться вперед.

7. Научите ребенка не останавливаться, столкнувшись с неудачей, задавать себе вопрос – почему мой план не сработал? Корректировать его, исходя из ситуации, и двигаться дальше.

## Как помочь подростку с проектом или исследованием?

Важно отметить, что участие в проектной и исследовательской деятельности – сложный труд и для ребёнка, и для родителя. Исследование или проект подразумевает самостоятельную деятельность ребёнка, однако задача родителя - знать суть этой деятельности, её этапов, требований к процессу и результату выполнения, чтобы быть готовым к содействию своему ребёнку, если он обратится за помощью. Проектная деятельность – творческая и самостоятельная работа, поэтому не спешите подключаться к ней, пока ребенок не просит о помощи. Для него это хорошая тренировка инициативности и самостоятельности, умения организовать себя и наладить деловой контакт с другими участниками проекта. Но хорошо, если Вы будете в курсе его проектной работы и сможете подключиться на том этапе, когда будет необходимость.

### В чем родители могут помочь ребенку:

- выдвинуть как можно больше идей и записать их;
- помочь выбрать лучшую идею и обосновать выбор;
- от Вас может потребоваться помощь в правильной формулировке задачи проекта;
- помочь спланировать работу с учётом занятости ребёнка. Потребуется также помощь в корректировке плана проектной работы, определении сроков её выполнения с учётом особенностей личного расписания ребёнка. Особое внимание с Вашей стороны требует определение промежуточных сроков работы;

- обсудить, что может сделать сам ребёнок без Вашей помощи;
- помочь найти возможные выходы по каждой задаче, разбить объём работы на небольшие части и определить срок выполнения каждой;
- помочь ребёнку в передвижении до библиотеки, музея, выставок, помочь сориентироваться в книжных магазинах при поиске источников дополнительной информации по теме проекта или исследования. Источником информации могут быть опрос, наблюдение, эксперимент, интервью, беседа, а также книги, периодические издания, интернет.
- по результатам выполнения работы готовится публичная презентация. На этом этапе желательно помочь провести последнюю проверку перед презентацией, прорепетировать выступление, снять волнение ребёнка перед выступлением.

Главное – почувствовать, когда ребенок, действительно, не может справиться и оказать ему конкретную помощь и «отключиться», когда Вы понимаете, что он может справиться сам. А если Вы поможете ему создать захватывающую и увлекательную атмосферу исследования – это будет просто замечательно!

## Как помочь подростку в выборе профессии?

Выбор профессии подростком является непростым шагом, который ему необходимо сделать самостоятельно. Чем больше усилий он приложит к профессиональному самоопределению, тем выше вероятность, что намеченный план будет реализован. Очень ценно, что Вы поддерживаете своего ребенка на пути профессионального выбора.

- Поговорите с подростком о важности осознанного выбора профессии, причем разговор старайтесь выстраивать не как с маленьким ребенком, а как с партнером: выслушивайте его мнение, старайтесь понять его интересы, помогите развить то направление, которое интересно подростку.
- Важно понять, какие мотивы направляют подростка (наличие интересов и способностей в какой-то области, мода, престиж профессии, выбор вуза «за компанию» ...). Если Вам удастся выяснить представления ребенка о жизни, то будет проще их скорректировать в дальнейшем.
- При обсуждении планов на будущее постарайтесь своими вопросами вывести подростка на рефлексию и реалистичное обсуждение перспектив («Почему тебе хочется быть блогером? Как тебе кажется, сколько времени понадобится на то, чтобы получать прибыль в блоге? Чем именно ты планируешь привлечь подписчиков?» и т.д.).
- Современные подростки часто имеют весьма ограниченное представление о мире профессий. Решить эту проблему можно, посещая ярмарки профессий, выставки, конкурсы, общаясь с людьми разных профессий. Попросите знакомых рассказать, как они выбрали профессию, как получили ту или иную специальность, где она применяется, сколько можно зарабатывать, овладев ее, какие достижения и трудности возможны.
- Расскажите о своем профессиональном пути, опыте выбора профессии, чтобы Вы повторили бы сейчас, а чего постарались бы избежать, это поможет заинтересовать подростка
- Не будем забывать, что время стремительно меняет рынок труда и мы, взрослые, часто отстаем от него. Чтобы быть в курсе современных профессий, можно вместе с ребенком изучить, например, «Атлас новых профессий» / Под ред. Д. Варламовой, Д. Судакова. М.: Альпина ПРО, 2021 – его несложно найти в свободном доступе. Вдруг, именно футурологические перспективы станут источником мотивации для Вашего ребенка.
- Позволяйте заниматься подростку тем, что его заинтересовало, не пытайтесь как-то противостоять, иначе заинтересованность в самоопределении может заметно снизиться. Выбор профессии - это прежде всего поиск себя среди множества профессий.

Если подросток не проявляет свою заинтересованность даже после разговора с ним на тему выбора профессии, то необходимо узнать причины такого поведения (скорее всего, его фокус внимания смещен на какие-то другие трудности, о которых стоит узнать и помочь в их разрешении).

## Как самостоятельно готовиться к экзаменам?

Период выпускных экзаменов, безусловно, важен в жизни ученика, однако не стоит придавать сверхценности этому вопросу. ЕГЭ – это одно из важных событий, но вся жизнь к нему не сводится.

Важно помочь подростку организовать себя, составить оптимальный план и режим подготовки. **Постарайтесь обратить внимание подростка на следующие моменты.**

- Чем раньше он начнет готовиться, тем больше успеет и меньше потратит нервов и сил. Помогите составить расписание занятий и следовать ему. Однако часто единичное нарушение расписания приводит к тому, что подросток совсем его забрасывает. Важно уметь скорректировать расписание и продолжать систематически заниматься.
- Кроме освоения новой темы, нужно периодически возвращаться к повторению пройденной накануне, а в конце недели устраивать контрольное тестирование по всему списку тем. Подростку важно приучить себя внимательно читать задания, многие ошибки в ЕГЭ являются следствием

невнимательности. Если в процессе занятий попадают сложные темы, которые отнимают много времени, стоит пропустить их и отвести для них отдельное время. В освоении таких тем может понадобиться помощь взрослых.

- Помогите подростку подобрать одно-два по-настоящему информативных бумажных или электронных учебных пособия. Большое количество информации сильно замедляет и запутывает процесс обучения. При подготовке к устному ЕГЭ нужно скачать в интернете образцы билетов и составить план ответа с главными тезисами, фактами, датами, именами. Если школьник знает, что у него есть затруднения с устной речью в ситуации экзамена, имеет смысл написать полный ответ.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от письменных и устных экзаменов. Выявив пробелы в знаниях, постарайтесь организовать помощь в их преодолении, возможно, у самого подростка не хватит на это ресурсов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Выработайте совместно оптимальную стратегию – в каком порядке какие задания выполнять, исходя из его сильных сторон. Наличие такой стратегии обычно повышает экзаменационные баллы.
- Не менее важен для успешной подготовки психологический настрой выпускника. Беседуйте с ребенком, стройте планы на будущее. Аккуратно обсудите вариант, если он не получит желаемых баллов на экзамене. Говорите с ним не только об учебе. Подростки ценят честность и откровенность и, обычно, доверяют взрослым, которые общаются с ними, как с равными. Говорите о ваших чувствах, что любите его и что он вам очень важен. Рассказывайте о своем опыте: как сдавали экзамены, как волновались, как поступили в институт и т. п. Хорошо, если удастся внести в эти рассказы юмористические нотки.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

## Как помочь подростку преодолеть стресс и тревогу в ситуации сдачи ЕГЭ?

Трудности, с которыми школьники сталкиваются во время экзаменов, могут быть разного происхождения:

- когнитивные (сложность работы с информацией, непонимание каких-то учебных тем, неумение решать определенные типы задач),
- личностные (отношение к экзамену, реакция на ситуации проверки знаний, тревожность, стрессоустойчивость),
- процессуальные (трудности, связанные с самой процедурой прохождения экзамена).

### Основные направления помощи со стороны родителей ребенку, готовящемуся к экзаменам.

Важно помочь ребенку объективно оценить свои знания (это можно сделать, ориентируясь на типовые варианты заданий). Если есть запас времени – составить план, как восполнить пробелы. В любом случае, важно помочь ребенку выработать оптимальную стратегию, определить для себя, какие задания и в каком порядке он будет выполнять. Продумывание стратегии настроит подростка на деловой лад, отвлечет от тревожных мыслей. Кроме того, исследования показывают, что школьники, имеющие четкую стратегию выполнения экзаменационных заданий, получают более высокие баллы.

Если экзамены сильно беспокоят или угнетают Вашего ребенка, поговорите с ним о его чувствах, обсудите их. Важно сформировать правильное отношение к экзамену (а также к возможной неудаче). Обсуждать эту тему нужно спокойно, возможно, даже с юмором, вспомнить смешные эпизоды из своего опыта, а также проговорить разные варианты действий в случае неуспеха. Ребенок должен понимать, что экзамен – это важное событие, но всего лишь эпизод в его жизни, что даже в случае неуспеха он будет понят, принят и любим близкими, а плохо сданный экзамен – это неприятность, а не конец света.

Чтобы снизить тревогу, важно как можно более подробно проинформировать ребенка о процедуре экзамена, временных рамках, правилах, способах фиксирования ответов, обсудить все вопросы, возникшие после пробных экзаменов, если они были. Можно научить ребенка справляться с тревогой на самом экзамене и во время ожидания. Для этого есть примеры расслабляющих упражнений.

### Дыхательные упражнения

Дышите медленно: вдох – через нос, выдох – через рот. Хорошо работает метод «дыхание по квадрату»: вдох на четыре счета (1-2-3-4), задержка дыхания на четыре счета, выдох на четыре счета, задержка дыхания на четыре счета. Повторите несколько раз.

Хорошо помогает простое упражнение - Массаж ушной раковины. Потяните себя за уши вниз, вверх и в стороны, направляя движение слегка назад. Прodelайте круговые движения. Прижмите ладони к слуховому проходу и резко оторвите их от него. Нажимайте на козелок уха с внешней и внутренней сторон. Накройте уши ладонями так, чтобы пальцы лежали на затылке. Указательным и средним пальцами постучите по основанию

черепу, как по барабану. В завершение энергично разотрите уши, начиная с верхней части раковины и заканчивая мочкой. Обычно это упражнение повышает работоспособность и снижает тревогу.

## Как научить подростка работать в команде со сверстниками?

Найти человека с полным отсутствием проблем в сфере коммуникации довольно сложно. Другое дело, что все они решаемы. Если речь идет о том, чтобы определить, не изолирован ли ребенок, то здесь, прежде всего, родителям стоит понаблюдать за ним. Достаточно задать простые вопросы: с кем ты сидишь за партой в классе, с кем ты сегодня общался. 70 % времени ребенок проводит в школе — там может не быть друзей, но должны быть товарищи. Что может насторожить родителей? Если, например, ребенок некоторое время болеет и ему некому позвонить/написать (или он боится), чтобы спросить домашние задания. Это тревожный сигнал. Если же он знает, у кого можно списать домашнее задание или спросить, что задавали, это нормальный подросток с отсутствием существенных проблем в коммуникации. Хорошим индикатором того, как подросток чувствует себя в группе, являются настольные игры. Понаблюдайте за ребенком во время игры со сверстниками: проявляет ли он инициативу, отстаивает свои права, может ли договориться, умеет ли проигрывать.

Современные дети воспитываются как индивидуальности. Если старшее поколение было ориентировалось на коллективистские ценности, то современное — ярко выраженные индивидуалисты. Когда они собираются вместе, это довольно высококонкурентная среда, поэтому подружить их — сложная задача даже для опытного педагога. Также родителям приходится привыкать к тому, что общение современных подростков переместилось в мессенджеры и социальные сети, а это та часть жизни подростка, которая почти полностью скрыта от взгляда взрослых.

Хорошая альтернатива для развития коммуникации — форма образовательных (например, языковых) лагерей во время школьных каникул. Там хорошо развиваются и коммуникативные навыки. Сегодня не все родители отпускают ребенка в летний лагерь на три недели. Поэтому форма образовательных лагерей — определенный компромисс. Днем ребенок в лагере, вечером возвращается к родителям.

Коммуникативные навыки и умение работать в команде развивается только в реальной практике. Если Вам кажется, что у ребенка их не хватает, то важно продумать и предложить командные виды деятельности — как постоянные, так и разовые (походы, квесты, командные игры, совместный проект, кружки, театральная студия), ориентируясь на интересы и склонности подростка. Бывает, что сложности в общении подростков вызваны неадекватными ожиданиями со стороны родителей (например, отец ждет от сына лидерских качеств, а мать хочет видеть дочь самой популярной девочкой класса). Неоправданные родительские ожидания могут травмировать подростков и приводить к проблемам в общении, которых можно было бы избежать.

Если вы заметили, что подросток не хочет общаться со сверстниками, данная тема вызывает у него бурные реакции (например, злость, раздражение, грусть), то можно обратиться к психологу. Подростковые коммуникативные группы направлены на обучение подростков навыкам общения, поиск и преодоление основных страхов в контакте со сверстниками.

## Как помочь подростку преодолеть трудности в обучении?

В старшей школе многие ученики сталкиваются с трудностями обучения. Очень важно разобраться в причинах трудностей, а они могут быть разные:

- Проблемы, возникшие на более ранних стадиях обучения, например, неосвоенные темы по математике или навык чтения, недостаточный для чтения объемных текстов (подросток быстро устает и перестает понимать прочитанное).
- Психологические особенности (например, медлительность или астенический синдром, характерный для подростков).
- Перегрузки.
- Несовпадение уровня сложности (или профиля) программы с возможностями и интересами ребенка.
- Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками или конфликт с учителем, личные переживания (дружба, влюбленность, разрыв отношений).
- Неуверенность в себе и в своих способностях, страх опозориться.
- Снижение мотивации к учебе из-за непонимания смысла изучать ненужные с его точки зрения и неинтересные факты.
- Низкая способность к самоорганизации, неумение распределять время.
- Скучная манера преподавания.
- Стресс, связанный с подготовкой к экзаменам.

Каждая из этих причин требует своего подхода. В некоторых случаях Вы сможете причину и способ ее преодоления, беседуя и наблюдая за ребенком, в некоторых случаях может понадобиться консультация специалиста. Постарайтесь не затягивать с ней, ведь опыт неблагополучия отражается на формировании личности Вашего ребенка, добавляя пессимизма и неуверенности.

Открыто, заинтересовано и сочувственно обсудите с подростком возникшую проблему, уважайте его чувства и мнения, даже если они кажутся Вам наивными или необоснованными. Постарайтесь подробнее

разобраться, что именно не получается в том или ином задании, предмете. Придумайте вместе с ребенком оригинальные способы поиска своих ошибок и их проработок.

Для подростка в любом возрасте важно ощущать Вашу поддержку. Выделяйте хотя бы полчаса (при возможности, больше) на то, чтобы обсудить те события, которые происходят с ребенком в школе. Важно дать понять подростку, что Вы понимаете его эмоции, даже если и не всегда разделяете способ их выражения. Полезно «отражать» эмоции подростка («Я вижу, что ты сейчас злишься из-за того, что не смог пойти гулять»).

Не забывайте, что жизнь – это не только учеба. Обсуждайте темы, не связанные со школой, поддерживайте ребенка в его желании общаться со сверстниками, гулять, заниматься спортом. Обсуждайте с подростком то, чем он хочет заниматься. Поддерживайте во всех полезных увлечениях, ведь это поможет справиться со стрессом, отвлечься, настроиться, стать более организованным.

Все мы иногда устаем и ругаем своих детей, но важно помнить, что ругань – малоэффективный способ мотивации. Вместо этого важно найти сильные стороны Вашего ребенка и дать ему понять, что Вы верите в него, в его способности и любите любым – независимо от оценок.

## Какие книги порекомендовать для чтения подростку?

Что важно для подростка, для старшеклассника? Его волнуют вопросы «Какой я?», «Что такое настоящая дружба?», «Есть ли взаимная любовь?», «Как стать успешным?». Для него значимо быть признанным сверстниками, он хочет конструктивно, бесконфликтно общаться с родителями, для него важно, чтобы его понимали. На многие волнующие юношей и девушек вопросы, можно получить ответы, прочитав эти книги.

1. Владислав Крапивин «Выстрел с монитора», «Сказки о рыбаках и рыбках» «Гуси, гуси га-га-га», «Голубятня на желтой поляне»
2. Виктория Ледерман «Первокурсница»
3. Наталия Волкова «Разноцветный снег»
4. Валентин Каверин Два капитана
5. Анна Коростелёва «Школа в Кармартене»
6. Дарья Варденбург «Правило 69 для толстой чайки»
7. Юлия Кузнецова «Первая работа»,
8. Джонатан Сафран Фоер «Жутко громко и запредельно близко»
9. Джоджо Мойес «До встречи с тобой»
10. Ася Казанцева «Кто бы мог подумать», «В интернете кто-то не прав»
11. Мариам Петросян «Дом, в котором...»
12. Дэниел Киз «Цветы для Элджернона»
13. Джордж Оруэлл «1984»
14. Шарлотта Бронте «Джейн Эйр»
15. Дафна дю Морье «Ребекка»
16. Сессилия Ахерн «Клеймо» (2 части)
17. Айзек Азимов «Я, робот»
18. Д. Д. Сэлинджер «Над пропастью во ржи»
19. Марк Хэддон «Загадочное ночное убийство собаки»
20. Бел Кауфман «Вверх по лестнице, ведущей вниз»
21. Харпер Ли «Убить пересмешника»
22. Аркадий и Борис Стругацкие «Трудно быть Богом»

Рекомендуемые книги будут интересны для прочтения и родителям. Очень важно находить возможность совместного обсуждения прочитанного.

## Где можно получить рекомендации об организации дистанционного обучения в условиях пандемии?

Информацию по организации дистанционного обучения в условиях пандемии Вы можете найти на официальном сайте министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/distance>, на сайте образовательной организации, в которой обучается Ваш ребенок, а также по номерам телефонов Горячих линий:

- Горячая линия методической поддержки учителей и родителей по организации дистанционного обучения +7 (800) 200-91-85;
- Горячая линия по вопросам среднего профессионального образования +7 (977) 978-29-69; +7 (977) 978-30-31;
- Горячая линия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также по вопросам движения «Абилимпикс» +7 (985) 457-67-15.

В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

**Также, мы подобрали для Вас полезные ссылки для организации обучения ребенка дома:**

- Российский общеобразовательный портал «Образование дома». На нём размещены методические материалы, тематические коллекции для организации учебного процесса: <http://obrazovanie-doma.ru/o-portale>.
- Видео уроки школьной программы по классам и предметам. Видео, конспекты, тесты, тренажеры: <http://interneturok.ru/>.
- На сайте «Диполь» можно бесплатно скачать учебники и дидактические материалы для дошкольников и школьников: <http://www.dipolstudy.ru/wordpress/>.
- На этом сайте представлена цифровая коллекция для учеников и учителей по всем предметам, для всех классов, учебники, поурочные планы, таблицы, анимация, видео, программы: <http://school-collection.edu.ru/>.
- На этом ресурсе можно бесплатно скачивать электронные книги и учебники, а также читать статьи и уроки: <http://nashol.com/>.
- Интересные курсы по физике и математике: <http://www.getaclass.ru/>.
- Помощь в учебе для школьников по математике и физике: <http://www.askup.ru/>.
- «Дети и наука» - это детский научный клуб. Увлекательно и интересно про науку. Обучающее видео для детей. <http://www.childrenscience.ru/>.
- Электронные толковые словари: <http://slovonline.ru/>.
- Сайт «Биоуроки» предлагает занимательные и интересные знания по биологии: <http://biouroki.ru/>.
- Лекториум для старшеклассников и абитуриентов: <https://www.lektorium.tv/>.

**Также, предлагаем общие рекомендации по организации дистанционного обучения и режима дня в период самоизоляции.**

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты).

Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Помните, что период дистанционного обучения – это временное явление, которое обязательно закончится, а до этого времени нам необходимо рационально «подстроиться» к сложившимся обстоятельствам, не лишая себя и своих близких возможностей для саморазвития, получения удовольствия от жизни!

## Как снять тревогу у подростка в период пандемии?

Тревога у подростка в период пандемии связана не столько со страхом заболеть, сколько с последствиями изоляции, а именно:

- со скукой, однообразием повседневных дел;
- отсутствием возможности выйти из дома, непосредственно пообщаться с друзьями, увидеть других людей;
- недостатком личного пространства и личного времени;
- беспокойством о состоянии здоровья родственников;
- неопределенностью временной перспективы – неизвестно, что будет дальше, когда вернемся к нормальной жизни.

Риск развития тревоги увеличивается при различных заболеваниях, в том числе хронических и, конечно, COVID-19. Для подростка более значимой, чем для взрослых, проблемой является связанное с пандемией ограничение в непосредственном общении, в передвижении, в проявлении физической активности.

Что могут сделать родители в этой ситуации? В большинстве случаев родители могут справиться с тревогой у своих детей самостоятельно. А именно:

- организовать для подростка свое место в квартире – свою комнату или часть комнаты, которую он оформит по своему усмотрению. Здесь он сможет, когда захочет, побыть в одиночестве (отдохнуть от постоянных контактов с другими членами семьи), что поможет ему поддерживать в гармонии свое психологическое состояние.
- помочь подростку наладить регулярную, предсказуемую и безопасную связь с друзьями и родственниками через интернет-каналы, крайне желательно — с видеосвязью;
- помочь подростку найти в интернете соответствующие их интересам мастер-классы и другие «обучающие» ресурсы, проявить живой интерес к тому, что привлекает подростка;
- поддерживать позитивное самовосприятие подростка – почаще напоминать ему о том, что Вы его любите, он – хороший, самый лучший для своих родителей; он трудолюбив и любознателен, у него уже есть значительные достижения и в дальнейшем тоже у него все получится; хвалите подростка, когда разговариваете с другими людьми;
- составить список тем для беседы с подростком, не касающихся заболевания и негативных новостей, а связанные с планами на ближайшую и отдаленную перспективу деятельности подростка и совместной Вашей с ним деятельности. Разговаривать почаще с подростком на позитивно окрашенные темы, не связанные исключительно с его учебой и выполнением обязанностей. Очень полезно поддерживать и развивать в позитивном ключе тему, предложенную подростком.
- важно иметь стабильный режим дня для своей семьи, который будет комфортным для всех, с учётом особенностей детей.
- привлекайте к совместным занятиям и домашней работе. Не обсуждайте негативные новости в присутствии детей и старайтесь сами меньше думать о плохом.

Внутри семьи нужно обсудить и принять правила поведения, направленного на удовлетворение потребностей всех членов семьи в период самоизоляции, прежде всего – детей. Важно, чтобы все члены семьи участвовали в обсуждении этих правил и были в целом согласны с ними. **Правила нужно оформить в письменном виде и поместить на видное место. Среди правил могут быть следующие положения.**

1. Соблюдать режим дня, заниматься физическими упражнениями.
2. Соблюдать гигиену, помогающую защитить здоровье
3. Беречь друг друга – общаться уважительно, не повышать голос, не перебивать другого человека, вне зависимости от его возраста и других характеристик.
4. Совместно с детьми разработать планы на безопасные и регулярные «выходы» из дома.

Чтобы снизить уровень тревоги у подростка, стоит напомнить ему, что у детей и подростков, которые соблюдают все правила, заболевание коронавирусом не случится, а если все же это произойдет - перенесут его в более легкой форме. Но, если правила не соблюдать, они могут оказаться источником заражения для взрослых и пожилых людей, для которых вирус может оказаться очень опасным. Поэтому так важно находиться дома и какое-то время не видеть своих друзей.

Если подросток чрезмерно увлекся чтением новостных лент про коронавирусный «апокалипсис», не запрещайте этого делать, но объясните, что есть смысл «просвещаться» только на проверенных ресурсах и уделять этому не больше 10 минут утром и вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята обмениваются смешными «мемами» про коронавирус и карантин. Кто-то выкладывает свои видео про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Это позволяет посмотреть на «коронавирусное приключение» под другим углом.

## Что такое информационная безопасность и как этому научить подростка?

Информационная безопасность - это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»). Такую защищенность несовершеннолетнему могут и должны обеспечить, прежде всего, значимые взрослые, то есть те взрослые, которые находятся в эмоциональном и доверительном контакте с ребенком, пользуются его расположением и несут за него ответственность. Зачастую информационную безопасность рассматривают как безопасность личных данных несовершеннолетних. Следовательно, действуя в социальных сетях и в Интернете самостоятельно, подростку необходимо знать о потенциальных опасностях, потенциальном мошенничестве, способах он-лайн манипуляций и провокаций, а также о правилах предоставления информации о себе.

Также важно объяснить ребенку, что при возникновении подозрений о взломе аккаунтов, в случаях шантажа, преследования и травли, склонении к незаконным действиям в Сети ребенку не стоит решать проблему

самостоятельно. Ваш ребенок должен знать, что всегда может обратиться за помощью ко взрослым и смело говорить о сложившейся ситуации. **При этом с организационной точки зрения родителям следует:**

- разместить компьютер с доступом к сети Интернет в общей комнате;
- создать список запрещенных сайтов («черный список»);
- установить правила общения в Интернете: список контента, характеристик постов и фотографий, подписей геолокаций, а также тематик для оставления комментариев и высказывания своего мнения, которые запрещаются к просмотру и публикации в Интернете;
- интересоваться, с кем и о чем дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы;
- использовать средства блокирования нежелательного контента и фильтры для спама;
- научить подростков не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма, не загружать незнакомые программы, не устанавливать настойчиво предлагаемые приложения и не открывать сомнительные ссылки.

Обезопасить ребенка Вы сможете, если сами личным примером будете демонстрировать «здоровые» привычки в использовании Интернета, будете периодически обновлять собственные знания в области информационной безопасности и обсуждать их с подростком, систематически напоминать своему ребенку об опасностях раскрытия личной информации и информации о частной жизни, а также совместно будете осуществлять онлайн покупки, установку нового программного обеспечения и освоение новых электронных платформ.

## Что делать, если подросток много времени проводит с гаджетом и в социальных сетях?

Ввиду невероятных темпов интернетизации и цифровизации всех сфер жизни, включая и образование, все большее погружение в виртуальный мир и интенсивное использование гаджетов само по себе не должно вызывать беспокойство. Так как особенностями подросткового возраста является потребность в общении со сверстниками, изучение собственной личности, осознание собственных мотивов, способностей и возможностей, а также переосмысление окружающего мира с неизбежной критикой и придирками как к себе, так и окружающим, то социальные сети и гаджеты служат инструментами и проводниками в достижении таких целей. Таким образом, мобильные телефоны, планшеты, электронные платформы, мессенджеры и аккаунты в социальных сетях не могут быть сами по себе негативными явлениями, пока, как отмечают эксперты, общение в социальных сетях не нарушает сон и привычный распорядок дня подростка, не отвлекает от учебы и повседневных бытовых обязанностей, не становится причиной чрезмерно зависимого, возбужденного или агрессивного поведения.

**В случае, если родитель наблюдает и связывает негативные изменения в привычном поведении подростка с его излишней погруженностью в виртуальный мир, то следует:**

1. Дружески поговорить с ребенком о вызывающих беспокойство изменениях и влекомых ими потенциальных рисках для физического и психологического здоровья ребенка. При этом следует вместе разобраться, что именно привлекает и затягивает подростка в социальных сетях, стоит ли онлайн-деятельность и получаемая информация затраченного времени, а также чем или как эту потребность можно возместить в реальной жизни. Для этого можно составить список различных хобби, видов деятельности, способов времяпрепровождения и ранжировать их по степени интереса и вызываемыми ими положительным эмоциям. Стоит также проявить личный интерес к предлагаемому ребенку новому увлечению, попробовать заняться новым хобби или спортом вместе. Таким образом, вытеснив привязанности онлайн вновь сформированными привязанностями и интересами, можно будет предложить подростку использовать социальные сети в качестве поддержки и добавления значимости реальным событиям из жизни, а не ограничиваться подсматриванием за жизнью других.

2. Выработать правила и определить время использования гаджетов и онлайн общения. Например, на ночь можно оставлять заряжаться гаджеты и телефон в комнате, в которой подросток не спит. Также рекомендуется определить зоны, свободные от пользования данными устройствами (кухня, ванная и т.д.), установить цели и максимальное количество времени пользования гаджетами в день, а также условия изъятия гаджетов в момент определенных активностей.

Помните, что адекватно оценить деятельность собственного ребенка в Интернете, оценить значимость и ценность этой деятельности для Вашего ребенка, а также сократить интернет-риски возможно, только если родители:

- сами следуют установленным правилам, также требовательны как к себе, так и к детям;
- вовлечены в жизнь детей и открыты к диалогу, всегда готовы оказать помощь, а не только ругать и критиковать;
- информированы и идут в ногу со временем в отношении предлагаемых виртуальным миром возможностями, а также развлекательным, информационным и образовательным контентом.

## Что делать, если подросток много времени проводит за компьютерными играми?

Проблема излишней увлеченности компьютерными играми остро стоит во всем мире. В основе непреодолимого желания играть лежат различные психологические механизмы. В процессе игры у игрока создаются иллюзии:

- отдыха и расслабления;
- приобретения новых друзей в лице виртуальных героев, на которых можно положиться;
- расширения круга знакомств и социальных контактов благодаря общению с другими подростками-игроками;
- всесильности и могущества, возможности разрешения любых проблем;
- автономности посредством моделирования ситуаций преодоления сложностей и принятия на себя ответственности за собственные решения и поступки.

### **Рекомендации по преодолению проблемы чрезмерной увлеченности компьютерными играми:**

1. Крайне важно донести до играющего в видеоигры подростка, что он не самостоятелен в своем желании играть – алгоритмы игр устроены так, чтобы постоянно втягивать в игровую деятельность, поощряя бонусами, новыми возможностями героев и, тем самым, создавая мнимую ситуацию успеха и череды побед.

2. Разрешение проблем в реальной жизни. Зачастую возможности виртуального мира служат компенсацией неразрешенных проблем или конфликтов в реальной жизни подростка. Доверительный разговор и совместное определение причин возникновения потребности играть и увеличивать игровое время могут натолкнуть на возможные пути решения проблемы – поиск иных способов рекреации, расширение круга знакомств, возможностей самовыражения и самоутверждения (спорт, хобби и др.)

3. Сокращение времени, проводимого за играми. Как правило, полный запрет ведет к внутреннему бунту подростка и его неподчинению. Взрослые могут попытаться ограничить время игровых сессий. Выполнение ограничительных требований требует обязательного контроля и фиксирования времени игровых сессий, например, в форме ведения дневника игровой деятельности. Звуковой таймер или будильник могут способствовать эффективному контролю за временем. Также родителям следует ввести систему поощрений за сокращение игрового времени и наказаний, за несоблюдение времени игровых сессий.

4. Мониторинг игрового контента. Внимательное изучение выбора игр, стиля игры и содержательной составляющей игровых активностей также может подсказать, в чем именно потребность подростка – в агрессивной разрядке и избавлении от стресса, в преодолении интеллектуальных челленджей, в стимулировании стратегического мышления, в общении со сверстниками и т.д. Такой анализ способствует поиску альтернативных форм времяпрепровождения. Отвлечь от компьютера помогают виды деятельности, способные подарить те же эмоции, что и игры, а именно - физическая нагрузка, игровые виды спорта, командные игры, настольные игры, создание конкурентной среды и системы бонусов и поощрений за выполнение повседневных обязанностей и др.

5. Важно помнить, что восстановление общения с близкими и друзьями, совместные занятия спортом и творчеством, искренний интерес и участие в жизни ребенка способствуют сокращению времени, проводимому за экраном компьютера.