

Общие рекомендации для родителей

Использованы материалы:

Кригер Ю.Н., Власенко К.С., Дьяконовой Е.А.

1. Проявления агрессии

На сегодняшний день социальные психологи предлагают самые работающие способы совладания с подростковой агрессией:

- Принять агрессию как неизбежное проявление подросткового возраста и относиться к ребенку снисходительно; перетерпеть, не скатываясь в полное подстраивание (делай что хочешь, только не кричи, не круши). Рассматривать ребенка и его вспышки на этом этапе как проявление сложного периода и относиться с сочувствием – он часто сам не ведает, что говорит и творит. Не принимать близко к сердцу все резкие слова и не строить на их основании пессимистические выводы о дальнейших отношениях и жизни подростка в целом. Понимать, что подросток разбалансирован и через десять минут будет жалеть о своей несдержанности, но внешне это не покажет. Одним словом, относиться к несдержанности и агрессии как к слабости, демонстрируемой ребенком в период болезни.
- оптимальным является принимающий стиль воспитания: несмотря на то, что окончательные решения принимают взрослые, они учитывают мнение и желания ребенка. Если родители и накладывают запреты — то они понятны ребенку (никаких «Нет, потому что я так сказал(а)!»).
- Пробовать направлять агрессию, как энергию, в разные сложные виды деятельности, начиная со спорта и иностранных языков, и заканчивая ремеслами. Этот метод является и профилактическим, и терапевтическим одновременно. И надо сказать, что при общей рассеянности и незаинтересованности подростка учебной, то, что ее не касается и проводится не в школе, может вызывать интерес и вовлеченность. Метод хорошо работает в семьях, где родителям или одному родителю удалось сохранить контакт с ребенком.
- Хорошим и эффективным способом снижения агрессии и поиска взаимопонимания с подростком является договорной метод. Прописанный на бумаге и даже когда-то заверенный третьим лицом (психологом, к примеру), где четко оговаривается предмет договора, обязанности сторон, их ответственность за нарушение. Этот способ дает подростку понимание того, что он стоит почти на одной доске с родителем, с ним считаются и спрашивают с родителей наравне с ним.
- Если ребенок стал совсем неконтролируемым, проявляет физическую агрессию по отношению к ровесникам и даже взрослым, может понадобиться помощь специалиста. Но учтите, что нельзя просто сдать ребенка на руки психологу и надеяться на то, что он решит все проблемы. Часто родители усугубляют проявления подростковой агрессии, так что, возможно, психолог посоветует и вам кое-что пересмотреть в вашем поведении и отношениях с ребенком.

Диагностика агрессивного поведения подростков проводится специалистами – психологами, психотерапевтами. Для этого разработано ряд программ и тестов, которые за пару минут позволяют определить, должна ли агрессивность данного подростка подвергаться коррективке, или же у него просто сегодня плохое настроение.

— Давайте возможность подростку решать, проявлять инициативу или же во всем учитывайте его интересы.

— Исключите агрессию в семье. Проанализируйте отношения со своей второй половиной на наличие агрессивных выпадов. Помните, что вы пример для подражания своего ребенка. Не зря ведь говорят: «Не воспитывайте детей, воспитывайте себя».

— Чаще разговаривайте с ребенком в качестве друга. Не указывайте что делать, возьмите на себя роль мудрого наставника, который советует, но не осуждает.

— Объяснить ребенку, что у агрессивного человека, как правило, плохое настроение, он насторожен, беспокоен, постоянно готовится к нападению либо находится в бесконечной обороне. И то и другое отнимает время и силы. Агрессивные люди менее успешны, а их успехи, достигнутые агрессивным путем, непрочны.

— Чаще хвалите ребенка, это вселит в него уверенность.

— Уважайте его выбор, даже если он кажется вам неправильным.

- Стоит признать, что единого решения подростковой агрессивности не существует. Прежде всего надо определить, что могло стать причиной возникновения агрессивного поведения у подростка. Основываясь на этом, вы сможете определить, что необходимо изменить в своем поведении, окружении ребенка.

Отвечать подростку агрессией на агрессию – самый разрушительный для нервов и отношений путь. Подросток живет в состоянии борьбы, ему даже это не столь затратно, как родителю. А вот родитель может дорого заплатить за неудачный метод: нервами, общим здоровьем, настроением. В первую очередь это ощутит родитель авторитарного склада: ребенка уже не перекричишь. Он сам это уже умеет делать. Поэтому подростковый период – шанс и время для родителей обдумать тот факт, что ребенок уже переходит в другую возрастную категорию и надо искать новые формы общения с ним, надо признать, что нельзя вести себя как раньше, не считаясь с ним. Если авторитарный родитель этого не признает, неприятные последствия не заставят себя ждать.

2. Неуспеваемость

Самое главное – разберитесь в причинах неуспеваемости, возможно, с ребенком происходит что-то серьезное. Только выяснив причину, можно выстроить логику последующих действий.

Если не удастся пойти на контакт с ребенком, выяснить причины, то обратитесь к специалисту.

- 1) Создавайте атмосферу уважительного отношения к его труду, вещам, друзьям, хобби, делам и т.
- 2) Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу ребенка: хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойная обстановка, уютное и удобное место для занятий и т. п.; важно на время выполнения домашнего задания убрать отвлекающие факторы (телевизор, музыка, телефон и т.д.)

- 3) Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми и их успехами, лучше сравнивать его с самим собой.
- 4) Не нужно читать нотации ребенку, кроме стресса и напряженности, ничего не дадут.
- 5) Постарайтесь пойти на компромисс в случаях конфликта: Давайте возможность подростку решать, проявлять инициативу, договаривайтесь.
- 6) Важно постоянно общаться с детьми: любая совместная деятельность, внимательно выслушивать и регулярно разговаривать с ними.
- 7) Дайте почувствовать ребенку, что любите его независимо от успеваемости. проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшим достижениям, демонстрируйте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи и т. п.;
- 8) Не фиксируйте внимание на неудачах (пример с оценками -2 и 5). У каждого без исключения ребенка, помимо слабых, есть и сильные стороны. На них и необходимо опираться в процессе работы. Именно в этом направлении происходят самые эффективные сдвиги.
- 9) Начните с себя. родителям важно поддерживать интерес детей к познанию и исследованию и самим служить примером во всем. Читайте сами, пусть ребёнок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не только у телевизора;
- 10) Оказывайте помощь детям! никогда не отказывать в помощи, откладывать все дела; родители должны сами предлагать помощь;

Помните, что не только оценки должны быть в центре внимания родителей, но и сами знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться полученными знаниями.

3. Кибербуллинг

Как справиться с кибербуллингом

- Поговорите с ребенком, постарайтесь выяснить у него всю возможную информацию.
- Сохраняйте спокойствие! Не напугайте ребенка своей бурной реакцией на предоставленную вам информацию.
- Поддержите ребенка. Дайте ему уверенность в том, что эту проблему можно решить.
- Заблокируйте электронную почту и службы мгновенного обмена сообщениями.
- Сохраните все возможные свидетельства происходящего (скриншоты экрана, электронные письма, фотографии и т.п.).
- Подайте жалобу в социальную сеть, на сайте которой происходит травля.
- Обсудите ситуацию с администрацией школы. Попросите её помочь.
- Если в сообщениях содержатся угрозы насилия, позвоните в полицию.
- И еще раз расскажите ребенку о простых правилах безопасности в Интернете и предотвращению кибербуллинга.

Что можно посоветовать ребенку:

- Не отвечать агрессией на компрометирующие сообщения;
- Создавать положительную онлайн-репутацию;
- Хранить подтверждение фактов нападения и сообщать о них родителям;

- Игнорировать единичный негатив;
- Блокировать (если возможно) аккаунт агрессора;
- Если невозможно, то не посещать площадку с агрессором.
-

Куда обратиться:

- Группа «Анти-КиберМоббинг» (Anticybermobbing) в социальной сети Вконтакте.ру: <https://vk.com/anticybermobbing>;
- Бесплатная служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета «Дети онлайн» - **8-800-25-000-15** с 9 до 18 МСК по рабочим дням. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

4. Моббинг

Как может проявляться:

- распространение слухов;
- запугивание;
- изоляция/бойкот;
- словесные оскорбления;
- порча личных вещей "жертвы";
- преследование в социальных сетях;
- распространение ложной информации через социальные сети;
- унижение и физическое насилие.

Почему важно обратить внимание:

- Психика подростка очень ранима к проявлениям любого вида насилия.
- Переживания разрушительны для психического и физического здоровья.
- Подростки более закрыты и реже делятся своими переживаниями и событиями с родителями, считая себя взрослыми.
- Жертвы моббинга могут иметь проблемы с социальным общением всю свою жизнь.
- Более подвержены школьным стрессам, снижается результат образовательной деятельности

Признаки:

- Нежелание ученика идти в школу.
- Резкое изменение поведения.
- Признаки физического насилия.

Рекомендации родителям:

- Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы вовремя заметить опасность.
- Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других людей.
- Обратите внимание на психологические особенности вашего ребенка.
- Стоит обратить внимание на тревожные сигналы ребенка (плохо спит, потерял аппетит, замкнулся, стал молчаливым)

- Предложите поговорить в удобное для ребенка время, чтобы он смог подготовиться к разговору.
- Если обнаружилось наличие травли, обратиться к учителю или директору школы.
- Обговорить с ребенком возможный поход к психологу.
- Ни в коем случае нельзя искать причину создавшейся ситуации в ребенке
- Не предпринимайте никаких действий за спиной у ребенка, не вмешивайтесь в его дела без его согласия. Его самый большой страх состоит в том, что с приходом родителей все станет только хуже.
- Научите ребенка правильно реагировать на критику, справедливую и несправедливую. Важно донести до него, что любая критика — это не личная обида, а лишь чье-то мнение о какой-либо отдельно взятой ситуации.
- Забудьте о таких советах, как «не обращай внимания» и «дай им сдачи». Ребенок может суметь разобраться с обидчиком, но ему не под силу изменить ситуацию в коллективе, где оскорбления и издевательства — общепринятый способ выражения эмоций.
- Воздействуйте на преподавательский состав и подключайте к проблеме других родителей: никто не хочет, чтобы его ребенок подвергался издевательствам либо сам принимал участие в травле.
- Обсудите с ребенком все случаи травли и научите правильно реагировать на провокации. Расскажите, почему спокойствие и рассудительность лишают обидчиков главного — видимого результата их издевательств.

5. Суициды

+ Брошюры

При разговоре с подростком следует:

- внимательно слушать ребенка, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Рекомендации родителям:

Семейная дезорганизация – одна из основных социально-психологических причин суицидов.

Дети, совершающие самоубийство, совершают это, как правило, в семье, где часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением жестокого обращения.

Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
- записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

Что нужно формировать у подростка в целях профилактики суицидного поведения:

- Хорошие навыки общения, умение общаться со сверстниками и взрослыми;
- Уверенность в себе, своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей;
- Умение искать и обращаться за помощью при возникновении трудностей, например, в школе;
- Стремление советоваться с взрослыми при принятии важных решений;
- Открытость к мнению и опыту других людей;
- Открытость ко всему новому, способность усваивать новые знания.

Куда обратиться:

- 8-800-2000-122 – Единый детский Телефон доверия
- МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Адрес: г. Ярославль. ул. Б. Октябрьская, д. 122. , телефон: 21-71-93
- МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие» Адрес: г. Ярославль. ул. Пионерская, д. 19. , телефон: 55-50-64
- Перечень специализированных учреждений, оказывающих помощь подросткам <http://podrostok.edu.yar.ru/map/list.html?id=1>