**Подростковый возраст: кратко о переходном возрасте**

*Говорят, что подростковый возраст — самый трудный возраст ребенка, поскольку в это время происходит сильнейшее развитие организма: переход от детства к взрослому состоянию. Но подростки испытывают изменения не только в физиологическом плане, в этом возрасте дети пытаются найти себя, свой путь в жизни, свое место в жизни и социальной лестнице. Задача взрослых, родителей и педагогов, помочь ребенку пройти этот путь достойно и стать полноценным человеком и членом общества.*

**Начало формы**

**Конец формы**

## **Кто такие подростки?**

Подросток — юноша или девушка в возрасте от 12 до 18 лет (+- 2 года), у которого происходят физиологические изменения в организме и в психике.

## **Особенности подросткового возраста**

* Всестороннее половое созревание, сопровождающееся быстрым физическим ростом, изменением роста и веса, изменение пропорций тела.
* Трудности в кровоснабжении головного мозга, функционировании легких, сердца, связанные с быстрым ростом органов и перестройки организма.
* Появляется способности оперировать абстрактными категориями. Именно поэтому в подростковом возрасте дети часто начинают заниматься творчеством: рисовать, сочинять стихи и песни, а также интересуются философскими учениями и стремятся к логическому мышлению, спорам на философские и другие темы.
* Появляется умение сопереживать, сами переживания становятся глубже, чувства — сильнее. Проявляется интерес к ранее неинтересным сферам жизни (социальной, политической и т.д.).
* Общение со сверстниками становится необходимостью, это дает возможность выразить эмоции, поделиться, а также дает возможность формирования норм поведения в обществе.
* Общение с родителями и родственниками уходит на второй план.
* Появляется потребность принадлежности какой-то группе подростков. В частности, которая приветствует определенные элементы одежды, обороты речи и т.д. При это те, кто не имеют этих признаков, могут быть не приняты в этой группе.
* Желание принять на себя обязанности и права взрослых.
* Формирование самооценки ребенка, способность принять как свои положительные, так и отрицательные черты, в т.ч. в волевой сфере.

## **Основные сложности подросткового возраста**

* Непринятие собственной внешности. В связи с поэтапным ростом организма (сначала растут кисти рук и ног, затем конечности и в последнюю очередь — туловище), многие подростки становятся комплексуют из-за этого.
* Проблемы с самочувствием, которые возникают в организме в связи с ростом внутренних органов.
* Быстрая возбудимость, сложности управления эмоциями.
* Стремление отделиться от родителей, избегание общения с ними, отдавая предпочтения сверстникам.
* Сложности построения отношений со сверстниками, одиночество.
* Падение интереса к учебе.

Все мы были подростками и прошли через все трудности. Уверены, что это было возможным, благодаря поддержке родителей, семьи, педагогов, которые могли с пониманием относится к нашим "выходкам".

Источник: <https://pedsovet.su/>

# Общение с подростком: почему это может стать проблемой?

*Для многих родителей отношения с собственными детьми-подростками становятся тяжелыми. А ведь каждый когда-то был подростком. В чем же дело? Неужели все просто забывается? Или по прошествии лет переходный возраст вовсе не вспоминается как сложный и проблематичный?*

[Подростковый возраст](https://pedsovet.su/publ/123-1-0-4717) — это пора больших перемен. В выросшем ребенке появляется чувство взрослости, он понимает, что меняется. Он начинает иначе воспринимать и себя, и всех людей, которые его окружают. Это выражается в смене приоритетов и отношений практически со всеми, в новом ощущении самого себя. Это нормально. Процесс взросления запущен самой природой, и никто не может его остановить.

## **Эмансипация подростка**

Основной потребностью подростка становится неосознанное стремление освободиться от контроля и опеки родителей, учителей, взрослых вообще, от установленных ими порядков и правил. Это неизбежный период становления самостоятельного человека.

Потребность действовать по-своему, добиваться исполнения своих желаний, делать то, что хочется самому, часто приводит к конфликту в отношениях со взрослыми. Не умея по-взрослому противостоять в разговоре, многие подростки начинают грубить, кричать или, напротив, убегают, не желая ничего слушать. Они убеждены, что взрослые их не понимают.

## **"С кем ты делишься своими секретами?"**

С одной стороны, подростки часто говорят, что взрослые их не слышат, не воспринимают как равного собеседника. С другой стороны, родители тоже жалуются, что выросшие дети отдаляются от них, не рассказывают о своей жизни и не интересуются жизнью родителей.

Но в этом нет ничего странного или плохого. Невнимательность к родителям в переходном возрасте всего лишь следствие их подросткового эгоцентризма. Они поглощены собой, а родители отходят на "второй план".

Смена авторитетов приводит к тому, что подросток больше доверяет друзьям, а иногда другим взрослым (например, тренеру, преподавателю или соседу). Отвечая на вопрос «С кем ты делишься своими секретами?», большинство подростков ставят на первое место друзей.

Когда родители высказывают подростку свое несогласие, пытаются настоять на выполнении своих требований, подросток их просто не воспринимает и часто игнорирует любые советы и просьбы. Он может даже ничего не говорить против, не спорить, но делает все по-своему, насколько это удается.

Однако нужно выходить на разговор с ребенком, а не надеяться, что ситуация изменится сама собой, и все будет снова, как прежде. Сложность разговора с подростком состоит в том, что это общение уже и не с ребенком, но еще и не со взрослым человеком. Отсутствие жизненного опыта и неумение учитывать причинно-следственные связи не позволяет подростку совершать вполне рациональные, продуманные шаги. Его эмоциональный настрой и поступки, чаще всего, являются результатом влияния другого взрослого человека (более авторитетного на тот момент, чем родители) или друзей, хотя сам подросток это не осознает и так не считает. Он убежден: то, что он говорит и то, как он поступает — это действие его собственного "Я".

Поэтому при общении именно родитель должен умело и гибко направлять разговор подростка в нужном направлении.

## **Как разговаривать с подростком?**

Вот несколько психологических принципов общения с подростком, которые помогают сохранить близкие отношения и вести рациональный разговор с подростком.

* всегда давать объяснение своих требований и обсуждать их с подростком;
* прислушиваться к мнению подростка, но исходить не только из его и желаний;
* ценить как послушание, так и независимость его взглядов;
* не скандалить. Не позволять себе ни криков, ни упреков, ни оскорблений! Любой скандал лишь усугубляет ситуацию. Главное — сохранить все то хорошее, что сложилось в отношениях за все предыдущие годы. Изо всех сил стараться сдерживаться и контролировать свои эмоции, слова и поступки;
* относиться уважительно и бережно не только к самому подростку, но ко всему тому, чего касается разговор: чувствам, увлечениям, поступкам, друзьям, карманным деньгам и т.д.;
* проявлять в разговоре искренний интерес. Подросток всегда это почувствует и будет рад возможности рассказывать и говорить с вами;
* использовать власть только в меру необходимости. Требования "закрыть рот" и выполнить определенные правила или условия должны быть серьезно обоснованными и справедливыми.

Общение — это не просто разговор, это возможность найти совместное решение возникших проблем и важнейшая составляющая развития дальнейших отношений. Задумайтесь, насколько в разговоре вы учитываете интересы подростка, способствуете его развитию, формированию целостности личности. Подросток уже отличается от себя прежнего и от вас. Но готовы ли вы воспринимать эту разницу, позволить ему стать другим?

Обычно подростковый период проходит, и эмоциональный контакт с родителями восстанавливается уже на более осознанном уровне, если только сами родители не нарушили этот контакт и не потеряли уважение своих детей. Повзрослевшему ребенку нужен не отец и не мать, а разумный, полный жизненных сил взрослый человек, который будет стимулировать в них желание вырасти.

Источник <https://pedsovet.su/>

# Почему подростки одиноки? Причины одиночества

*Одиночество свойственно подростковому возрасту, именно в этом возрасте происходит переход на новое самосознание: у ребенка развивается эмоциональная и познавательная сфера, он начинает понимать себя, свою уникальность и свое место в этом мире, происходит обогащение внутреннего мира подростка. В этом — положительное влияние чувства одиночества на подростка, однако иногда одиночество приводит к депрессиям, подростковым суицидам.*

Как же педагоги и родители могут помочь подростку справиться с негативными последствиями одиночества и не переступить опасную черту? Как вести себя, если ребенок часто хочет побыть в одиночестве, закрывается в своей комнате или пропадает целыми днями на улице?

Чувство одиночества возникает у ребенка от осознания своей уникальности и обособленности — это **нормально**, но одиночество может порождать недостаток общения, любви и тепла, отсутствие интересов в мире, связей с людьми. Такие подростки считают, что у них нет в этом мире человека, которому бы они могли доверять, испытывают недостаток общения или недовольны общением со сверстниками. При этом они могут просто замкнуться в себе и, испытывая потребность в общении, избегать его и не предпринимать активных шагов в поиске друзей по интересам.

При этом нужно понимать, что у подростка есть не только потребность в общении, но и, как у любого взрослого, потребность в уединении, когда ребенок хочет подумать о себе, об изменениях, которые с ним происходят, о своих отношениях с внешним миром. Тревожным может быть только преобладание потребности в уединении и размышлении над потребностью в общении.

## **Виды подросткового одиночества:**

* кратковременное одиночество
* ситуативное одиночество (вызванное, например, переездом, смертью друга)
* хроническое одиночество (обособление в течение длительного времени; подросток страдает от своего обособления)

## **Почему подростки чувствуют себя одинокими? Причины одиночества:**

* Подростковый возраст сопровождается тем, что **ребенок пытается оценить и понять себя** и зачастую смотрит на себя с позиции выбранного идеала или общепринятой нормы. Из-за отсутствия опыта самопознания, дети зачастую не могут сами оценить себя, свой внутренний мир и сомневаются, что кто-то другой тоже сможет это сделать.
* **Неполноценное общение** со сверстниками, непринятие в социальную группу или группу по интересам, отсутствие людей, разделяющих интересы, потребности и увлечения ребенка. Часто возникает из-за недостаточных коммуникативных умений, умения слушать и сопереживать другим людям.
* **Возрастной кризис идентичности**. Ребенок должен найти баланс между обособлением ("Я") и отождествлением (с другими, обществом). Если происходит преобладание отождествления, то ребенок теряет свое "Я" и чувствует свою никчемность; если преобладает обособление, то бывает трудно или невозможно построить отношения с другими людьми.
* **Возрастной кризис самооценки**. Подросткам свойственно постоянно оценивать и анализировать себя, порой предъявляя повышенные требования. Подростки замечают множество своих недостатков, недовольны собой. И считают, что и другие также видят эти недостатки. Подростки остро реагируют на критику и замечания, и это также приводит к уединению и отказу от общения.
* **Завышенные требования к другим людям**, которые не достойны общения с подростком, слишком низко развиты, бедны и т.п.
* **Нереалистичные представления** о дружбе, взаимоотношениях между людьми, о любви.
* **Внешние социальные факторы**: смена места жительства, переход в другую школу, потеря друга, отсутствие круга знакомств (ребенок не посещает кружки и секции, у него нет увлечений).
* **Пример семьи**. Если в семье ребенка ненормальные отношения, частые скандалы, физическое насилие и т.п., ребенок заранее убежден, что общение не приведет ни к чему хорошему и намеренно избегает их (особенно с противоположным полом).
* **Отсутствие полноценных, доверительных отношений с родителями**, завышенные требования родителей к ребенку, частая критика, не принятие ребенка как самостоятельной личности. Это приводит к тому, что у ребенка формируется заниженная самооценка, он не верит ни в себя, ни в других, в то, что его хоть кто-то может понять и полюбить.
* **Гиперопека**. Воспитание ребенка как кумира семьи может породить те же проблемы с общением: повышенные требования к окружающим, низкий контроль собственного поведения, завышенная самооценка, отсутствие критики по отношению к себе.

В сложных случаях подросткового одиночества детям нужно оказывать поддержку: в первую очередь, родителям, родным, во вторую, учителям и педагогам, если они видят, что ребенок не общителен, замкнут.

* **В учреждениях**нужно проводить профилактику одиночества подростков в группах: учить детей общению, эмпатии, самооценке, формировать общие и коллективные интересы, работать над сплочением классного коллектива, проводить тренинги, групповые поездки, акции милосердия и т.п.
* Но что же могут сделать **родители**? Общего рецепта нет, но помочь могут доверительные отношения, общение, совместное времяпрепровождение. Родители могут дать понять ребенку, что он — не один, что они рядом и готовы помочь ему и поддержать. И в то же время — поощрять его самостоятельность, решение проблем, налаживание отношений со сверстниками, посещение интересных занятий.

Подростковое одиночество — достаточно распространенное явление, которое вряд ли обходит стороной подростков. Взрослым важно понимать причины возникшего одиночества и отчуждения подростка, чтобы вовремя успеть помочь ему, увидеть другие зарождающиеся проблемы.

Источник <https://pedsovet.su/>

**Как общаться с подростками**

Каждый подросток уникален и переживает период, когда в нем меняется все: тело, чувства, самосознание и отношение к миру. Каждый требует особенного подхода, что не позволяет создать единственный и эффективный рецепт общения. Однако несколько простых рекомендаций помогут родителям улучшить отношения со своими детьми, не потерять ту теплоту и легкость, которая была между ними, пока дочери и сыновья были маленькими.

### **1. Использовать свой опыт**

Мы помним наши подростковые годы, со всеми их неурядицами и сомнениями, которые частенько выбивали из колеи. И сегодня в повседневной жизни мы можем испытывать трудности и быть совсем не идеальными. Однако ребенку сложно представить родителей такими, если они не делятся с ним своими переживаниями.

Не стоит избегать обсуждения «взрослых» проблем.

### **2. Быть на одной волне**

[Цените](https://www.psychologytoday.com/us/articles/200206/teen-depression-girls) тот удивительный мир, в котором живет младшее поколение. Попросите детей научить вас играть в их любимые компьютерные игры, по очереди выбирайте фильмы и вместе смотрите сериалы, поверьте, можно найти много таких, которые понравятся всем и не будут кровавыми или жестокими.

Используйте мессенджеры и другие [современные технологии](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/technology-and-teenagers), чтобы быть ближе к подросткам. Ведь они все чаще общаются с друзьями через смартфон и проводят много времени онлайн. Родителям придется осваивать гаджеты, чтобы наладить виртуальное общение, которое позволяет ребенку чувствовать себя более свободным, и объяснить ему основы интернет-безопасности.

### **3. Интересоваться и поощрять хобби**

Общение станет гораздо проще, если родители помогут подростку найти [способ самовыражения](https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/communicating-with-teenagers/encouraging-your-teenager-to-communicate/). Это могут быть интересные и даже совместные занятия рисованием, чтением, танцами, спортом и т. д. Главное, чтобы они нравились ребенку. В кружке или секции он встретит своих единомышленников и улучшит навыки общения. У двух поколений появится много новых тем для разговоров и больше способов показать свою любовь и преданность.

### **4. Помочь принять меняющийся образ тела**

[Образ тела](https://en.wikipedia.org/wiki/Body_image) не всегда воспринимают в позитивном ключе даже взрослые, которые не проходят через гормональные и физические изменения подросткового периода. Негативные ощущения от собственного тела способны не только замотивировать к занятиям спортом, но и привести к ряду серьезных психических заболеваний: депрессии, нарушению пищевого поведения, анорексии и др.

Чтобы подросток смог [справиться](https://www.skillsyouneed.com/ps/positive-body-image.html) с «новым» телом, поддерживайте его самооценку, избегайте сравнений с другими людьми и критики внешнего вида, научите контролировать эмоции и не поддаваться на провокации детей, которые иногда будут пытаться обидеть его из-за внешности.

### **5. Поддерживать общение вопреки всему**

Легкость общения между родителями и детьми закладывается задолго до того, как последние становятся подростками. Если вы позволяли еще малышу говорить обо всем, нормально реагировали и рассказывали о себе в ответ, то, когда он станет подростком, общаться будет гораздо проще — проверено практикой.

Менее «дружелюбным» взрослым поможет очень простой [совет](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/teenagers-and-communication): слушайте чаще, чем говорите. Подростки могут рассказать гораздо больше, если мы будем дольше молчать, давая им возможность высказаться.

### **6. Позволять детям проявлять независимость**

Подростки должны стать [независимыми](https://www.thewholechild.info/resources/age-group-13-18/parenting-tips-ages-13-18/healthy-parent-teen-relationships/), чтобы превратиться во взрослых людей, и родители обязаны им в этом помочь. Нужно стараться [обсуждать](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/teenagers-and-communication) проблемы и принимать точку зрения ребенка. Осторожно давать совет, но не мешать ему делать собственный выбор, и стараться не критиковать, если иногда он оказывается неверным, — в большинстве случаев юноши и девушки извлекут уроки из своих ошибок. При этом дети всегда должны чувствовать любовь и поддержку своей семьи, принимающей их такими, какими они хотят быть.

### **7. Не воевать за все подряд**

[Ученые](https://www.apa.org/pubs/books/4441030.aspx) называют воспитание деликатным танцем. Одной из самых сложных его частей является четкое понимание, когда нужно вмешаться в жизнь ребенка и надавить, чтобы он учился и развивался, а когда — отступить. Некоторые вещи важнее других, и только за них нужно действительно [сражаться](https://www.skillsyouneed.com/parent/communicating-with-teenagers.html) со своими детьми. Сравните: курение — розовые волосы, анорексия — ультракороткая юбка.

Если жесткая критика будет идти по любому поводу, подросток не сможет понять, действительно ли вы серьезны или просто немного предвзяты и обеспокоены, а в результате просто начнет игнорировать упреки или ожесточится. Не нравится цвет волос — похвалите красивую стрижку, не устраивает длина юбки — поворчите немного и с гордостью скажите, что ваша девочка затмит всех.

### **8. Бороться с гневом правильно**

С подростками постоянно что-то происходит, часто ответной реакцией становится гнев, который бесконтрольно выплескивается на окружающих. Постарайтесь привить ребенку нормальные пути управления этим тяжелым, а иногда и жестоким чувством. Многие из этих [советов](https://www.thewholechild.info/resources/age-group-13-18/anger-ages-13-18/) будут полезны и взрослым.

**Как успокоиться:**

* Сделайте несколько глубоких вдохов, сосчитайте до 10. Так вы даете себе время подумать до того, как что-то сказать.
* Отправьтесь на прогулку или отвлекитесь.
* Проведите краткий аутотренинг: «Мне нужно успокоиться», «Я не должен так реагировать», «Сейчас нельзя выходить из себя» и т. д.
* Иногда за обидными словами скрывается совсем другая проблема, но попросить о помощи напрямую ребенок не может.
* Юмор — отличное средство, чтобы усмирить гнев. Однако сарказм может только подлить масла в огонь.

**Как разрешить конфликт:**

* Постарайтесь спокойно высказать свое мнение о проблеме, крик — не помощник в честном споре.
* Попросите подростка рассказать, что он думает по этому поводу. Внимательно выслушайте и попробуйте прочитать между строк его мысли.
* Обсудите приемлемые способы решения проблемы без «боевых действий». Ищите компромиссы.
* Отстаивайте свою позицию спокойно. Не уступайте ни в чем, только когда это действительно важно или необходимо.

**Быть родителем — непросто, но нужно верить в свои силы и стараться поддерживать своего ребенка в подростковом возрасте.**От этого периода зависит многое во взрослой жизни человека, и мы должны помочь детям справиться с ним и не потерять связи любви и дружбы с семьей.

Источник: Xenia Shalagina, AdMe.ru

**Как мотивировать подростка на учебу**

*Слово «мотивация» произошло от английского глагола «двигать». В значении этого глагола и заключается смысл слова «мотивация». То есть, мотивация – это то, что заставляет совершать что-то, двигаться вперёд в определённом направлении или к какой-то цели. Как только человек рождается, у него сразу же появляются потребности, у малыша – в еде, сне тепле, ласке взрослых и так далее, и сразу же, мотивация их удовлетворения.*

С возрастом спектр потребностей возрастает и возрастает мотивация их удовлетворения. Главное, чтобы мотивация, особенно у ребёнка (а это, несомненно, повлияет и на мотивацию в будущем, у взрослого), не превратилась в потребность удовлетворения самых простых желаний – есть, спать, гулять, сидеть у компьютера. Если у подростка есть мотивация учиться, заниматься чем-то полезным, добиваться каких-то результатов в учёбе, творчестве, такой ребёнок хорошо состоится и во взрослой жизни. Мотивированные люди обычно добиваются прекрасных результатов в профессии, творчестве, спорте, интеллектуальных занятиях.

## **У подростка пропадает интерес к учёбе**

 У подростка вдруг пропал интерес к учёбе, к спортивным или творческим занятиям. Он, раньше ответственно относившийся ко всем занятиям, ничего не хочет делать. Уроки выполняет кое-как, на спортивные или другие дополнительные занятия ходить не хочет. Его любимые занятия теперь, полежать с гаджетом на диване, посидеть за компьютером, играя в стрелялки, или поболтаться на улице с друзьями, ничем особенным не занимаясь.

 И что же делать? Как мотивировать подростка к учёбе, к каким-то полезным занятиям? Как возродить у него интерес к тому, что станет ему необходимым во взрослой жизни? Да и теперешняя подростковая жизнь может проходить у ребёнка интереснее, если он чем-то увлечён.

### **Стимулы, как с их помощью можно мотивировать подростка**

Мотивация у любого человека, что у взрослого, что у подростка появляется вследствие какого-то стимула. То есть, какая-то причина заставляет его действовать в том, или ином направлении.

* **Простые внешние стимулы.** Сейчас, особенно в обеспеченных семьях, родители, чтобы заставить подростка учиться, заниматься чем-то дополнительно, чаще всего используют простые внешние стимулы. Например, если у тебя за четверть не будет троек, летом поедешь с нами на отдых за границу, в противном случае – в деревню к бабушке. Или, будешь прилежно заниматься дополнительно английским, купим (далее следует перечень того, что хочет получить ребёнок). Эти внешние стимулы, как правило, действуют недолго. Все покупки и поездки приедаются, и нужно постоянно выдумывать, чем ещё мотивировать подростка на учёбу, занятия,
* **Сложные внешние стимулы.** Эти стимулы тоже действуют на подростка извне. Но они вызывают не только простое желание, сделал – получил.  Под влиянием такого стимула, у подростка появляется самостоятельное желание что-то делать, чего-то добиваться, куда-то стремиться. То есть, если какой-то стимул извне заставляет ребёнка не только механически действовать, но и размышлять, придумывать, а потом действовать, это и есть сложный внешний стимул. Немного непонятно? Объясню на примере. Двое подростков посмотрели фильм «Рембо», обоим он очень понравился. Один из них ограничился покупкой кассеты с этим фильмом, другой захотел стать таким же смелым, ловким и натренированным, как любимый герой. Он записался на занятия по какими-то единоборствам, активно с удовольствием занимался, подрастая, всё более увлекался своими занятиями, даже впоследствии разработал собственную систему тренировок и стал востребованным и успешным тренером. Вот это и есть сложный внешний стимул. Сложные внешние стимулы отличаются от простых, тем, что они не приедаются, так как они заставляют мыслить, что-то придумывать. В результате у человека появляется интерес действовать дальше самостоятельно,
* **Внутренние стимулы.** Это собственное желание учиться, узнавать что-то новое, к чему-то стремиться. К сожалению, у многих современных подростков, особенно из обеспеченных семей, отсутствуют такие внутренние стимулы. Они уже в раннем детстве хорошо знают привлекательность простых внешних стимулов, «сделал – получи», поэтому перестают к чему-то стремиться по собственному желанию, они инфантильны и пассивны, их сложно мотивировать на какие-то самостоятельные действия.

### **Мотивировать подростка, непростая, но решаемая задача**

Теперь, когда мы немного разобрались, что такое мотивация, какая она бывает, что её вызывает, почему она часто отсутствует у подростков, остаётся главный вопрос, как её вызвать, как мотивировать подростка на учёбу, полезные занятия. Что нужно делать, чтобы у вашего ребёнка появился интерес к чему-то нужному, причём самостоятельный интерес, чтобы он увлёкся чем-то полезным для него не только на данный момент, но и в будущем. Конечно, способы мотивировать подростка существуют, и в принципе, они все выполнимые. Только, нужно иметь в виду, что, это постоянный и длительный процесс. Чудеса бывают только в сказках, не рассчитывайте, что через 2-3 недели каких-то предпринимаемых вами действий, ваш отпрыск будет с удовольствием «грызть гранит науки» и увлечённо заниматься чем-то интересным и полезным.

### **Как мотивировать подростка, решения и способы**

* Мотивировать детей нужно ***с раннего возраста***. Когда он уже подросток, сделать это будет сложнее. Нужно помочь ребёнку захотеть делать что-то, самостоятельно или своими руками. Например, смастерить открытку папе на день рождения, научиться играть в шахматы, научиться плавать. Достигая эти маленькие цели, он почувствует, что такое радость от свершённого, у него автоматически разовьётся мотивация добиваться чего-то самостоятельно;
* Научите ребёнка ***ценить нематериальные цели***, или такие цели, добиваться которых интересно, а потом они могут привести и к конкретным материальным результатам. Важно дать подростку понять, что у родителей кроме желания обставить квартиру новой мебелью, купить новый автомобиль, есть и другие творческие или деловые цели. Когда подросток увидит и почувствует, что родители чем-то всерьёз увлечены, творчеством, решением какого-то сложного проекта по работе, каким-то изучением, он поймёт, что и сам процесс достижения цели доставляет радость, вызывает вдохновение;
* Дети очень рано начинают ***хотеть быть взрослыми***. Им кажется, что они уже достаточно взрослые и всё понимающие, для того, чтобы поступать, как им хочется. Используйте это желание считать себя взрослым, чтобы мотивировать подростка на действия. Объясняйте ему, что взрослые не столько делают, что хотят, но в основном работают, учатся, стремятся чего-то достичь в жизни, несут ответственность не только за себя, но и за детей, близких. Постарайтесь дать ему понять, что ничего неделание и не желание не к чему стремиться, это и есть самая настоящая детскость. Объясните ему, что взрослым его сделают не сигареты, алкоголь и лежание на диване с гаджетом, а самостоятельность, ответственность, желание чего-то в жизни добиться;
* В подростковом возрасте для ребёнка очень важно ***уважение его сверстников***. Помогите ему этого добиться, завоевать авторитет среди сверстников. Постарайтесь увлечь его каким-то делом, которое бы выделило его из среды подростков. Например, заняться каким-то престижным видом спорта, или разрешать какие-то важные для подростков вопросы, как они говорят «может разрулить ситуацию». Для всего этого ему будет необходимо стараться, предпринимать какие-то действия, размышлять, прислушиваться к вашим советам, то есть, не лентяйничать, а действовать;
* Если нужно мотивировать подростка на занятия учёбой, или каким-то отдельным предметом, по которому он не только плохо успевает, но и не хочет его изучать, объясняя, что это ему ни к чему или он не понимает, постарайтесь его ***заинтересовать***. Заинтересовать подростка можно любым предметом, если придумать что-то занимательное в сфере этого предмета. По истории можно рассказать какие-то интересные малоизвестные исторические факты, связать их с современностью, возможно, даже в истории вашего города или местности. В литературе тоже можно найти много интересного и даже загадочного, что заинтересует подростка. В математике, можно организовать для своего отпрыска своеобразный квест, где он постепенно решая задание за заданием, приходит к неожиданному сюрпризу. Нужно только заранее всё продумать;
* Любознательность подростка может на многое его мотивировать. Поэтому, если вы обратите внимание, на то, что его заинтересовало, не ***отмахивайтесь от его вопросов***. Старайтесь подробно, а главное, интересно рассказывать о том, к чему он проявил внимание;
* Старайтесь развить у ребёнка ***дух соревновательности***, пусть он участвует в любых школьных, городских образовательных, творческих спортивных конкурсах. Желание выиграть, победить – прекрасная мотивация для активных действий;
* Не забывайте ***хвалить и поощрят****ь* подростка за любые, пусть небольшие достижения в учёбе, спорте, творчестве. Это его будет мотивировать на достижение следующих целей;

Наверное, некоторые скажут, написать и советовать легко, а постоянно мотивировать детей требует времени и душевных сил. Естественно, мотивировать подростка на желание к чему-то стремиться, чего-то в жизни достичь, получать удовольствие от самого процесса движения вперёд, непростая и не быстрорешаемая задача. Но все усилия родителей в данной области не пропадут даром.

Научные исследования доказывают, что мотивированные дети, не только лучше учатся, но что немаловажно, получают больше удовольствия от самого процесса учёбы. И в будущем, у такого мотивированного человека жизнь складывается лучше, успешнее идёт карьера. И от самой жизни он получает больше радости, чем человек, которому ничего неохота.

Источник: <https://svoipravila.ru/>

# 12 причин плохой учебы школьника и способы борьбы с ними

*Всем учителям и родителям хочется, чтобы их усилия, положенные на алтарь образования, были возвращены учениками в виде отличных оценок, являющихся мерилом успеха. Но, к сожалению, так случается не всегда. У плохой учебы школьника всегда есть причины, они абсолютно разные и их довольно много. В статье вы найдете ответы на вопрос "Почему ребенок плохо учится?" и что делать, чтобы исправить это.*

Ученик плохо считает как в уме, так и «в столбик», [не любит читать](https://pedsovet.su/publ/90-1-0-1741) и пишет как «курица лапой»? Все существующие причины плохой учебы школьника можно условно разделить на три группы, лежащие в области: физиологии, психологии, а также проблем среды, семьи и быта.

## **3 физиологические причины плохой учебы школьника:**

* **Наследственность** (темперамент, особенности характера: медлительность и чрезмерная застенчивость).
* **Слабое здоровье**.
* **Нестандартный путь развития** (могут выпасть из учебного процесса как дети неспособные к умственному труду, так и вундеркинды).

Для установления точной причины плохой учебы, школьнику нужно пройти медицинское обследование.

## **4 проблемы среды, семьи, быта и действия по их решению**

К таким проблемам можно отнести не располагающие к учебе условия обучения и жизни школьника, такие как:

* Низкий уровень **благосостояния семьи** (или неудовлетворенность им);
* **Район**, где расположена школа (фабричная окраина, удаленный микрорайон и т.д.);
* Напряженная, сложная в социальном или в психологическом плане **обстановка в школе или в классе** ([конфликты между учениками](https://pedsovet.su/publ/123-1-0-4305) на почве социального или другого неравенства, предвзятое отношение учителей);
* Неблагоприятная **обстановка в семье** (постоянные ссоры между родителями или между детьми, а чаще то и другое).

Проблемы неблагоприятной среды родители, как правило, выявляют сами. Семейные и бытовые причины, мешающие ученикам получать знания, выявляют учителя, например, после [обследования жилищно-бытовых условий жизни ребенка](https://pedsovet.su/publ/111-1-0-4641).

**Для улучшения бытовых условий можно:**

* Изменить материальное положение семьи, или отношение к нему.
* Сменить школу, выбрав ее вместе с ребенком, по принципу:
* учебной направленности (специализация в соответствии с учебными интересами школьника);
* благоприятной для учебы атмосферы (наличие активно работающих кружков и секций).
* Создать благоприятный, интеллектуально активный климат в семье (родители, занимающиеся повышением своего профессионального или персонального уровня – лучший пример для подражания).
* Составить режим дня школьника и мягко контролировать его соблюдение.
* Создать и технически обустроить удобное рабочее место для занятий (соответствующая высота и размер письменного стола и стула, наличие хорошего освещения и т.д.).
* Обеспечить наличие количества канцелярских принадлежностей.
* Обеспечить наличие у школьника всех учебников, художественной и справочной литературы.
* Размещать наглядную информацию на стенах детской комнаты (яркие плакаты с изображением алфавита, географических и политических карт мира и т.д.).
* Организовать здоровое питание и проведение регулярной влажной уборки.
* Обеспечивать отсутствие шума и спокойную обстановку в помещении, где занимается школьник.

## **5 психологических причин плохой учебы школьника**

Психологические причины, мешающие ребенку добиваться успехов в учебной деятельности, специалисты относят к проблемам в области познавательной (1, 2, 3 пункты) и мотивационной сфер (4, 5 пункты):

* **Недостаточно сформированные навык**и и приемы учебы.
* **Отставание** в области основных психических процессов, таких как память, внимание, логика, вербализация, что влияет на общий процесс мышления.
* **Особенности нервной системы**и волевой сферы.
* Несформированность устойчивого **стремления к достижению** успеха.
* **Неразвитость интереса**к изучению школьных предметов.

**Что могут предпринять учителя и родители?**

Школьные педагоги, имея достаточно оснований, могут настойчиво рекомендовать родителям обратиться к практикующему психологу, опыт которого включает успешное преодоление подобных проблем. Если же нет оснований для подобных рекомендаций, учителя могут помочь родителям составить план борьбы с причинами плохой учебы школьника.

**План «борьбы» с плохой успеваемостью ребенка**

* Полноценное участие в жизни ребенка (эмоциональное, информационное и т.д.).
* Уважение к любым видам деятельности ученика (не только к его школьным и внешкольным занятиям, но и к развлечениям).
* Совместная учебная деятельность.
* Поощрение любых, даже самых незначительных успехов ученика.
* Полное удовлетворение любознательности и любопытства всеми доступными средствами (ответы на вопросы, проведение доступных физических и химических опытов и наблюдений, просмотр развивающих мультфильмов и фильмов, чтение энциклопедий и т.д.)
* Совместный поиск решений при встрече с неудачами, уважение права ребенка на самостоятельное решение проблемы.
* Поощрение самостоятельности и позитивной инициативы.
* Доброжелательное отношение к одноклассникам, организация совместной деятельности и досуга.

Вот таким является примерный, далеко не полный список причин, почему дети плохо учатся. Содержание его пунктов завит от конкретных проблем ученика. Успех зависит от решимости и воли всех, вовлеченных в процесс, особенно от учителей и родителей. Если достаточно долго действовать одновременно во всех направлениях, успехи придут непременно! И тогда есть надежда на то, что причины плохой учебы решатся и будущая жизнь школьника сложится успешно.

Источник <https://pedsovet.su/>

# Психологическая поддержка ребенка в период подготовки к ЕГЭ или ГИА

*В период самых ответственных моментов в жизни вашего ребёнка (поступление в детский сад, контрольная работа, подготовка к ГИА, сдача ЕГЭ и д.) к ребёнку предъявляются высокие требования. У него могут возникать состояния тревожности, раздражения, чувство беспомощности, ваш ребёнок сердит, обижен, раздражен, или вы раздражены и испытываете тревогу — есть метод потушить конфликт в самом начале. Метод получил название "Активное слушание".*

**Понять ребёнка в общении**

В период самых ответственных моментов в жизни вашего ребёнка (поступление в детский сад, контрольная работа, подготовка к ГИА, сдача ЕГЭ и д.) к ребёнку предъявляются высокие требования. В связи с повышенным чувством ответственности, у вас или вашего ребёнка могут возникать состояния тревожности, раздражения, чувство беспомощности...Ваш ребёнок сердит, обижен, раздражен, или вы раздражены и испытываете тревогу —  есть метод потушить конфликт в самом начале.Метод получил название «Активное слушание».

Но для того, чтобы слушать другого человека, который находится в несколько дискомфортном состоянии или откровенно негативном, всегда нужно сохранять покой, т.е. владеть пространством общения.

Как ни странно, важен следующий приём: ребёнок вам что-то говорит, а вы повторяете его слова. Но не просто слова, а его переживания. То есть вы обозначаете, что ребёнок сейчас переживает.

## **Техника "эмпатического слушания"**

Эту технику «эмпатического слушания» или «сочувствующего слушания» разработал Карл Роджерс, и эту методику можно освоить на консультации психотерапии. Вот несколько существенных моментов.

Например, ребёнок говорит вам: «Я совершенно не понимаю, что объясняет учитель на уроке!»

Вы отвечаете сыну или дочери, обращаясь обязательно по имени: «Сергей (Таня), я увидела, услышала, почувствовала твоё раздражение. И оно состоит в том, что учитель говорит на уроке без конкретики, и тебе трудно понять, что же тебе делать. Я правильно тебя поняла?»

И вы можете почувствовать разрядку напряжения.

После этого надо делать что-то, что нужно и важно для ребёнка, для продолжения беседы. И здесь важно понять, что нельзя решать проблему за ребёнка.

Здесь тоже есть секрет, когда вы корректно, путём специальной техники, называемой «сократический диалог», подводите ребёнка к мысли о том, что он может решить проблему самостоятельно и успешно.

Ребёнок сам озвучит, как он решит проблему и что ему нужно. Важно не предлагать ребёнку «костыли» в виде вашего видения проблемы, как бы вы её решали.Важно избегать таких слов: «мне кажется», «для тебя лучше…», «я считаю…», «ежу понятно…» и другие слова вашей оценки ситуации.

Избегайте также прогнозирования («Вот не сдашь, ЕГЭ будешь…») и сравнения своего ребёнка с другими детьми («А вот, Петя, ….», или «Ты ленивый…», или «Ты как твой отец (мать) …»). Помните, экзамены для ребёнка и его родителей – стрессовая ситуация, которая требует профессиональной, корректной и грамотной проработки.

## **Ваша помощь именно тогда, когда это требуется**

Ребёнок должен сам принять решение попросить вас о помощи. При этом ребёнок озвучит сам, какая конкретно помощь необходима ему в данный момент.Не секрет, что принимаемое решение ребёнком, его просьба о том, какая помощь нужна в данный момент, может не совпадать с вашим видением решения проблемы.

Ответ ребёнка может задеть вас за живое, возможно, он скажет вам какую-то грубость, и вы можете начать гневаться. Чтобы не накалять ситуацию вы можете сказать о своём переживании ребёнку примерно так:

*«В тоже время, я хочу сказать тебе о себе. С одной стороны, я переживаю за тебя, но с другой стороны, некоторые твои слова меня ранили. От слов «\_\_\_\_» «\_\_\_\_», у меня возникло не большое чувство страха, унижения, ущемления. Вообще говоря, я много в своей жизни слышала слов, но я очень хорошо к тебе отношусь и мне не хотелось бы, чтобы такие слова проскакивали между нами».*

И здесь возникает новый секрет — как принять к сердцу решение, принятое вашим чадом, при этом оставаться спокойным и сотрудничать с ребёнком в позитивном русле. Этой технике можно научиться на консультациях психотерапии.

Источник: [*Пресс-центр Befam.RU*](https://pedsovet.su/index/8-258146)

# Как научить ребенка жить в медиамире

Каждый родитель сегодня сталкивается с тем, что дети очень быстро осваивают медиапространство. Современные дети растут в медиапространстве и задача родителей — стать для них грамотным и надежным проводником в нем.

Экранное время — это время, проводимое перед экранами компьютеров, телевизоров, смартфонов, планшетов и других устройств. Информационному перенасыщению подвергаются как взрослые, так и дети. Эта тема уже подымалась мной в статье «[Информационное перенасыщение и как ему противостоять](http://gridasova.com/archives/697)», где описаны признаки этого явления и 23 способа справиться. Но медиапотребление детей требует отдельного рассмотрения, так как они часто оказываются беспомощными перед огромным количеством информации.

Детское медиапотребление растет и превращается в бесконтрольное, и признаки этого даже не нужно искать в статистике, стоит только посмотреть по сторонам. Папа четырехлетнего мальчика с гордостью заявляет мне, что у сына уже есть свой ноутбук. Девочка двух лет самостоятельно находит YouTube и включает себе мультик. Семилетний школьник переходит дорогу, играя в стрелялки на планшете.

Доктор Марджори Хоган из Американской ассоциации педиатров утверждает, что чрезмерное медиапотребление ведет к ожирению, плохой успеваемости в школе, агрессии и недостатку сна. Она рекомендует сократить «экранное время» до двух часов. Но как быть, если экранов вокруг ребенка становится все больше?

**1. Составьте соглашение**

Ребенок, выходящий в глобальную сеть, окружен невероятным количеством стимулов, которые он не в состоянии отфильтровать. Ему все интересно и все нужно. Он наивен, открыт, жаждет информации и ощущений. Полностью ограничить доступ к медиамиру невозможно, нужно научить грамотно с ним обращаться. Поэтому первым делом нужно составить соглашение, желательно письменно, об использовании интернета (сюда же можно внести правила о видеоиграх и пр.). Оно должно включать в себя:

**Основные правила безопасности:**

* не сообщать в интернете свое полное имя, адрес, телефон, местонахождения и т.д. без разрешения родителей);
* хранить в надежном месте пароли, не передавать их, установит надежные настройки приватности, читать соглашения о конфиденциальности при регистрации и т.д;
* договорённость, что, если общение с каким-то человеком доставляет ребенку дискомфорт любого рода, он сразу прекратит это общение и обязательно расскажет об этом родителям;
* не публиковать что-либо, потенциально вредящее репутации ребенка и семьи;
* соблюдать моральные нормы и принципы (в т.ч. в общении, соблюдении авторских прав и прочее)

**Соблюдение баланса:**

* не все, что есть в интернете, является правдой, доверять можно только надежным источникам ;
* следует прислушиваться к родителям, когда они рекомендуют отказаться от какой-то игры, статьи, видеозаписи и т.д.
* важность других сфер жизни.

**Вклад родителей:**

* признание, что СМИ это огромная часть жизни любого человека;
* согласие с тем, что, прежде чем запретить, родители обоснуют свою позицию;
* помощь детям в поиске интересного и полезного контента, согласно их возрасту, увлечениям и потребностям.

Дополняйте соглашение на свое усмотрение, адаптируйте под возраст своего ребенка. Помогите чаду чувствовать себя уверенно и безопасно в медиамире.

**2. Создайте атмосферу принятия и баланса**

Для того, чтобы соблюдался баланс миров (реального и медийного), необходимо наполнить каждый день активностями:

* дайте ребенку определенные обязанности по дому;
* установите семейные традиции (совместные трапезы, игры, прогулки и т.д.), пусть неэкранных будет намного больше;
* создайте атмосферу благодарности и взаимовыручки (стимулируйте каждого члена семьи делать что-то хорошее для других каждый день, и благодарить);
* будьте открыты, поясняйте свои действия и просьбы, следите за тем, чтобы соблюдался баланс;
* соблюдайте сами те правила, которые устанавливаете для ребенка.

**3. Делайте акцент не на количестве, а на качестве**

Многие психологи и педиатры рекомендуют ограничить количество времени, проведенное ребенком у любого экрана, до 1-2 часов в сутки. Но и за один час можно «наесться» чего угодно. Учите детей рационально потреблять контент.

**Расскажите об опасностях**, которые могут подстерегать (буллинг, нарушение неприкосновенности через отслеживание места нахождения, принуждение, манипуляции и пр.), научите распознавать эти опасности.

**Развивайте медиаграмотность.**Научите подвергать сомнению то, что ребенок читает или смотрит, он не должен верить всему подряд. Стимулируйте спрашивать себя, насколько достоверен источник (раздел «О нас» на сайте источника), проверять информацию в Википедии или на другом весомом ресурсе, отслеживать свои эмоции (фейковые новости вызывают экстремальные эмоциональные реакции), улавливать подтекст, скрытое послание (на кого рассчитано, кто извлек бы выгоду, для чего это написано и т.д.)

**Интересуйтесь тем, что волнует и увлекает** ваших детей, какие есть тренды среди их сверстников. Общайтесь с ними, обсуждайте насущные темы, рекомендуйте им книги, фильмы, музыку.

**Сделайте гаджеты инструментом единения.** Устраивайте вечера кино, где всей семьей смотрите тематические фильмы с их последующим анализом, обсуждением. Создавайте облачные альбомы, куда каждый член семьи может добавить фото. Сделайте семейный чат в любом из мессенджеров.

Подводя итог, важно учитывать следующие факторы:

* отношения в семье;
* актуальные потребности и интересы ребенка;
* правила безопасности в онлайн-мире;
* качество и количество потребляемой информации.

Будьте примером для своего ребенка, показывайте, как это — осознанно потреблять информацию, защищать себя, балансировать между мирами оффлайн и онлайн. Пусть СМИ станут вашими союзниками.

Источник: Юлия Гридасова, https://gridasova.com/.

# Прогулы школьников: что делать учителям и родителям?

*Если с утра ребенок собирается в школу, это еще не означает, что он туда пойдет. Куда идут дети вместо школы? С кем проводят время? Предоставленные сами себе они чаще других становятся жертвами несчастных случаев, подвергаются дурному влиянию, совершают правонарушения. Почему дети прогуливают и что делать взрослым?*

Начало формы

Конец формы

Вот несколько историй, до боли знакомых многим педагогам и родителям.

## **«Я не хотел получить «двойку»**

Ученик 5 класса Артем не появлялся в школе три дня. Классный руководитель спросила у его друга Ивана, что с Артемом. Иван сказал, что Артем болеет. На всякий случай, учитель уточнила информацию у родителей. Те удивились и ответили, что мальчик ходит на учебу каждый день и возвращается в положенное время. Когда прямой вопрос был задан Артему, он признался, что вместо школы гуляет. «Мы должны были писать контрольную по математике. Я не хотел получить «двойку», — пояснил он.

## **«Там не интересно»**

Восьмиклассник Антон учился очень хорошо, выступал на городских школьных олимпиадах по математике и информатике. Вдруг часто стал пропускать школу без уважительной причины, пропадать в местном компьютерном клубе.

По признанию родителей, сын изменился: начал грубить, раздражаться по пустякам, вечером допоздна засиживается у компьютера.

Сначала они сами поддерживали увлечение Антона онлайн-играми, потому что он успешно участвовал в соревнованиях, а теперь опасаются за его здоровье и успеваемость: по большинству предметов мальчик «съехал».

Изучив ситуацию, школьный психолог смогла вызвать Антона на откровенный разговор. Она спросила, почему он перестал уделять внимание школе. «Там не интересно», — просто ответил тот.

## **«Меня учитель на уроки не пускает»**

Дмитрий регулярно стал пропускать уроки русского языка и литературы в 6 классе. Учитель сообщила об этом классному руководителю, та — матери мальчика.

Дима учился слабо, и каждый прогул снижал его шансы закончить год с положительными оценками. Поговорив с сыном, мама возмутилась: мальчик сообщил, что его не пускает на уроки учитель!

Собрали малый педсовет. Был приглашен учитель, которому в присутствии Дмитрия и его мамы был задан вопрос, по какой причине мальчик пропускает его уроки. В ответ недоумение. Тот же вопрос мальчику.

Дима признался, что солгал матери: школу он прогуливал по собственной инициативе и вместо уроков курил с друзьями в парке.

## **Кто в группе риска?**

В группе риска по прогулам дети, имеющие следующие проблемы:

* страх получить плохую оценку
* отсутствие авторитета у одноклассников и желание «стать своим» у неформальных лидеров
* наличие вредных привычек, пристрастие к наркотикам (Читайте также: [Как узнать, что ребенок принимает наркотики](https://pedsovet.su/publ/72-1-0-4948), [курит](https://pedsovet.su/publ/118-1-0-4950)?)
* отсутствие интереса к учебным предметам и мотивации к получению знаний
* предпочтение участия в мероприятиях, которые в шкале ценностей ребенка стоят выше уроков: соревнованиях, клубах по интересам и т.д.
* [трудности в освоении отдельных предметов](https://pedsovet.su/publ/88-1-0-4793)
* отставание в силу более низких, чем у сверстников, способностей к обучению
* [конфликт с учителем или одноклассниками](https://pedsovet.su/publ/88-1-0-4305)
* [травля одноклассников](https://pedsovet.su/publ/72-1-0-4829)
* [боязнь не оправдать завышенные ожидания родителей](https://pedsovet.su/publ/87-1-0-4551)
* вседозволенность

## **Как предвидеть проблему прогулов?**

У ребенка, имеющего склонность к прогулам, есть особенности поведения, отследив которые, можно предотвратить пропуски занятий:

* с утра, перед школой, у него плохое настроение
* он постоянно негативно отзывается об одноклассниках, учителях
* [старается дистанцироваться ото всех, в том числе от родителей](https://pedsovet.su/publ/156-1-0-5096)
* ребенок неохотно делает уроки, садится за них поздно вечером, к домашним заданиям подходит формально
* от него часто можно услышать просьбу не посещать школу в понедельник или в пятницу/ субботу
* жалуется на частые головные боли или боли в животе
* нарушен сон
* он скрытен, иногда от него пахнет сигаретами, в некоторых случаях вы наблюдаете нарушения координации движений
* ребенок стремится в «плохую» компанию, в которую входят дети с отклонениями в поведении

Если вы заметили один или несколько признаков-предвестников, срочно принимайте меры по предотвращению прогулов, причем комплексно: семья и школа должны работать с проблемой сообща.

## Как бороться с прогулами школьников?

Единственный способ решения проблемы прогулов — построение доверительного контакта с ребенком и взгляд на ситуацию его глазами. Начните не с порицания и запугивания, а с откровенного разговора о мотивах его поступков.

|  |  |
| --- | --- |
| **Проблема** | **Способ решения** |
| Конфликт с учителем, сложности в освоении предмета | * Разработать программу устранения непонимания между педагогом и учеником, договориться о дальнейшем взаимодействии\*
* Прибегнуть к услугам репетитора
* Не вызывать ребенка к доске, по возможности работать с ним с использованием индивидуальных заданий до тех пор, пока он не почувствует себя уверенно
 |
| Не находит общего языка с одноклассниками | * Учителям и школьному психологу продумать меры по вовлечению ребенка в коллектив, родителям активнее включаться в жизнь класса
* Давать ребенку посильные поручения для внеклассных мероприятий, хвалить его за исполнение, повышая самооценку, на классном часе
* Стараться включать его в групповую деятельность, как на уроке, так и во внеклассной работе
 |
| Есть подозрение, что [ребенок курит](https://pedsovet.su/publ/118-1-0-4950) или [принимает наркотические вещества](https://pedsovet.su/publ/72-1-0-4948) | * Родителям обязательно проконсультироваться у нарколога: возможно, ваши подозрения не беспочвенны
* Поговорите с ребенком откровенно, помогите ему признаться. Эффективная работа с зависимостями проходит только при наличии полного доверия
 |
| Ребенок связался с «плохой» компанией | * Постарайтесь выяснить, что ему нравится в новых друзьях. Подумайте, как можно удовлетворить его потребности иным путем
* Заинтересуйте ребенка занятиями в спортивной секции, ведь чаще всего дурное общество притягивает своей мнимой «крутизной». Покажите ему: спортсмены – вот кто действительно «крут». Пусть у него появятся другие кумиры
 |

\* Нет смысла переводить ребенка в другую школу: если ему трудно ладить с людьми, то эта проблема будет «кочевать» вместе с ним. Гораздо правильнее помочь ему справиться с ней с помощью всех заинтересованных сторон: семьи и школы. Только так можно искоренить прогулы школьников.

Источник <https://pedsovet.su/>

# Травля одноклассников (буллинг). Что делать родителям?

*Вспоминая свои школьные годы, многие из нас, современных родителей, считают это время теплым и светлым в своей жизни. С годами забываются детские обиды и конфликты, перестаешь думать о том, что дети тоже бывают жестокими к тем, кто не может или не хочет быть как все. Обзывания, травля и физическое насилие по отношению друг к другу — все это наши дети видят в стенах школы, а нередко и испытывают на себе. Что делать, если ваш ребенок стал жертвой травли одноклассников, — об этом мы поговорим в сегодняшней статье.*

**Начало формы**

**Конец формы**

## **Для чего дети выбирают жертву?**

Травля в школе, или буллинг, являются социально-неблагополучным явлением, обойтись без которого не может ни одна группа людей. Как правило, коллектив делится на лидера, его окружение («середнячков») и жертв — слабейшего звена. Лица, которые не могут влиться в общую массу, подвергаются силе тех, кто желает самоутвердиться за их счет. Именно поэтому важно своевременно научить детей находить общий язык со сверстниками, защищать себя, и тогда неприятности, связанные со школой, обойдут их стороной.

Но не всегда травли удается избежать. Доказано, что дети, над которыми издевались одноклассники, не смогли во взрослой жизни достичь успеха в личной и профессиональной сфере, потому что с детства они привыкли играть роль неудачника. Неумение свободно общаться с окружающими делает таких людей неразговорчивыми, закрытыми и неустойчивыми в эмоциональном и психическом плане.

## **Один среди толпы**

Нередко травле одноклассников подвергаются дети с внешними или речевыми дефектами, а также с нетипичными для большинства поведенческими особенностями и образом жизни. Иногда выбор падает на слишком стеснительных и тихих детей, которые не способны себя защитить. Однако ситуация может повернуться и так, что уверенный бойкий ребенок неожиданно становится жертвой буллинга среди сверстников.

О том, что у ребенка возникли проблемы в коллективе, догадаться несложно. Достаточно лишь сохранять доверительные отношения с ним. Если в школе случился конфликт с кем-то из одноклассников, необходимо выяснить, почему это произошло и как повел себя ребенок в сложившейся ситуации. При неразрешенном конфликте необходимо подсказать ему последующую тактику поведения. Поддержать ребенка можно воспоминаниями из своих школьных лет — скорее всего и вы сталкивались с подобными обстоятельствами. Вспомните, как разрешались проблемы, убедите ребенка, что безвыходных ситуаций нет, главное уметь общаться с людьми.

## **Что делать, если ваш ребенок — жертва коллектива?**

Внезапная смена настроения, плаксивость, обидчивость и апатия могут быть признаками того, что вашего ребенка обижают в школе. Излишне эмоциональных детей начинают преследовать проблемы со здоровьем: головные боли, расстройства кишечника, энурез. Необходимо выяснить причину этих изменений, и, если ваш ребенок действительно стал жертвой издевательств со стороны сверстников, нужно действовать!

Но не торопитесь идти в школу и грубо вмешиваться в конфликт между детьми, — сначала ребенок должен справиться с этим сам, пусть и с вашей помощью. Благодаря успешному исходу, он узнает, что значит быть победителем, ощутить собственную значимость в глазах окружающих.

Если же ребенка продолжают травить, и вы видите, что он сам ничего не может предпринять, необходимо решать конфликт своими силами. Во-первых, посетите классного руководителя. В большинстве случаев тактичная педагогическая беседа с детьми помогает устранить конфликт в самом начале, особенно в младших классах. Но беседа с учителем должна проводиться тет-а-тет, без посторонних глаз. Выяснение отношений с обидчиками при всем коллективе не даст положительного результата. Дело в том, что они нередко являются лидерами класса, и поскольку их мнение считается авторитарным, дети все равно примут их сторону.

Обратитесь к психологу, работающему в школе. Объясните ему ситуацию. В силу своих обязанностей он должен провести работу с классом, постараться наладить в нем отношения. Если не помог психолог, обращайтесь к высшему руководству школы и в отдел образования. В случае физического насилия к вашему ребенку идите в полицию.

Конечно, вмешательство со стороны родителей не является полноценным разрешением проблемы. Ваш ребенок почувствовал свою слабость, он не смог преодолеть коллективную травлю и, даже если сейчас вы поможете ему погасить конфликт, не факт, что в скором времени все не повторится сначала. Поэтому и ребенку какое-то время необходимо посещать психолога, чтобы он сумел переработать в себе полученный отрицательный опыт.

Источник <https://pedsovet.su/>

# Как узнать, что ребенок принимает наркотики. Главные признаки.

*Ребенок начал себя странно вести: скрывает взгляд, быстро проходит в свою комнату и мало общается с прежними друзьями. Это тревожит родителей, и в голову приходят самые страшные мысли: а что, если ребенок принимает наркотики и стал наркоманом? Как узнать, что ребенок наркоман? По каким признакам и особенностям поведения это можно понять? Читайте в нашей статье.*

Наркомания — это молодежная болезнь, именно в подростковом возрасте люди начитают пробовать наркотики, становятся наркоманами, а до зрелого и пожилого возраста просто не доживают. Как это ни страшно, но наркоманами в основном становятся подростки 15-17 лет и даже дети с 9 лет. То есть около 20% всех наркоманов России — школьники, которые впервые попробовали наркотики в школе, в клубах, на дискотеках.

Родителям детей нужно быть очень внимательными к своему ребенку: интересоваться его жизнью, общаться, вместе проводить время. Многие дети уверены (а продавцы наркотиков только поддерживают это мнение), что «легкие» наркотики не вызывают привыкания, что можно попробовать один раз, и ничего не случится. К сожалению, детский организм очень восприимчив к воздействию наркотических средств, поэтому выявить принятие наркотиков нужно как можно скорее, чтобы незамедлительно начать лечение и уберечь стойкой неизлечимой зависимости.

Итак, как же вы можете понять, что с ребенком что-то не так и, возможно, он принимает наркотики?

## **Странное поведение ребенка**

Ребенок может перестать общаться со своими старыми друзьями, полностью изменить свой образ жизни: стать замкнутым, молчаливым, скрытным, закрываться в своей комнате или все время находиться на улице. Он может перестать общаться с родителями: избегать их, не отвечать на телефон или говорить что-то невнятное, не говорить, где находится и что делает. Один из признаков наркомании — беспрерывная ложь по любым поводам, хитрость. Также заметно изменение отношения ребенка ко всему, что ранее ему было интересно, апатия.

## **Настроение**

Наркоманы достаточно апатичны, однако апатия может сменяться излишней активностью и даже агрессией, раздражительностью. В то же время заметна настороженность и подозрительность.

## **Внешний вид**

Люди, начавшие употреблять наркотики, перестают следить за собой, становятся неряшливыми, не выполняют правил личной гигиены.

Со стороны изменений в организме о принятии наркотиков могут говорить отечность конечностей, бледная или серая кожа, красноватые глазные яблоки, изменение взгляда, ухудшается состояние волос. Если человек «колется», то у него появляются синяки в области вен на руках и ноках, следы уколов, порезы, ожоги на теле. Движения становятся неуклюжими, заторможенными.

## **Деньги**

Ребенок может просить у родителей и других родственников больше денег на карманные расходы, также в доме могут пропадать какие-то вещи, деньги. Спросите у других родственников, не обращался ли к ним ребенок для получения денег.

## **Больная тема — наркотики**

В общении ребенок может затрагивать тему наркотиков и наркомании, уделять ей большее внимание при просмотре телевизора или интернета. О знакомстве с наркотиками может говорить хорошая осведомленность об их видах, способах действия, стоимости и возможности получить.

## **Общение и интересы**

Ребенок, принимающий наркотики, начинает употреблять новые слова, жесты, при этом перестает общаться со своими прежними знакомыми, а о новых предпочитает не рассказывать. Ко всем своим увлечениям он становится равнодушен. Пытается скрыться от родителей и не избегает общения с ними: пропадает на улице, сидит у друзей дома или в своей комнате.

## **Проявление наркотического опьянения**

Во время наркотического опьянения, в зависимости от вида наркотика, у человека могут проявляться разные признаки: смешливость по любому поводу, излишняя активность и разговорчивость или наоборот — апатия, заторможенность поведения. Агрессия, раздражительность, хаотичная и беспричинная смена настроения. Сужение или расширение зрачков. Повышенный или пониженный аппетит, желание съесть «вкусненькое». Нарушение координации движений и т.п.

Конечно, разные наборы этих признаков могут свидетельствовать не только о том, что ребенок принимает наркотики, но и о том, что он курит или выпивает, или просто испытывает какие-то трудности. Если в поведении ребенка есть уже несколько тревожных сигналов, это повод не просто задуматься, а начать действовать — поговорить с ребенком и его друзьями, сходить в школу, понаблюдать и, конечно, не оставлять все на самотек.

*Признаться себе, что у вашего ребенка проблемы, что ваш ребенок — наркоман, трудно, но чем раньше вы это поймете и обнаружите, тем проще вам будет ему помочь.*

Источник: [*Наталья Генералова*](https://pedsovet.su/index/8-236360), <https://pedsovet.su/>

**Практические рекомендации родителям.**

**ЕСЛИ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ**

Предположение, что ребенок потребляет наркотики, вызывает у родителей сильные отрицательные эмоции, за которыми нередко следуют скоропалительные действия, могущие усугубить ситуацию. Предлагаем, прежде чем осуществлять какие-либо свои намерения, воспользоваться следующими советами:

**1. Сохраняйте спокойствие и достоинство.**

Найдите в себе силы для решения ситуации. Не нужно впадать в панику, вы не имеете на это права. Криком, битьем, угрозами вы ничего не добьетесь. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же как вы раньше относились к другим неприятностям.

**2. Разберитесь в ситуации.**

Даже в том случае, когда вам точно известно, что ребенок употребляет наркотики, это отнюдь не означает, что он обязательно станет зависимым от наркотиков (наркоманом) и через непродолжительное время погибнет. Формирование зависимости от наркотиков происходит достаточно быстро, но все же на это потребуется время. Нельзя, кроме того, исключить случай, когда подростка уговорили "только попробовать" наркотик, дали обманным путем вместо чего-то другого (например, лекарства, витамина и т. п.), вынудили принять под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Не спешите с категоричными выводами. Бывали случаи, что первое знакомство с наркотиком становилось последним. Постарайтесь определиться, сумеете ли вы сами справиться с решением ситуации или же необходимо обращаться за помощью к специалистам.

**3. Измените свое отношение к ребенку.**

Случившееся должно заставить вас понять, что ваш ребенок уже взрослый человек. Он сам принял это решение, и это означает, что за последствия он отвечает сам. Когда ребенок в первый раз попробовал наркотик, он не советовался вами. Вы можете почувствовать, что он предал вас и все то, чему вы его до этого учили. Вам нужно отстраниться и со стороны посмотреть на своего ребенка. В тот день, когда вы узнали, что он стал принимать наркотики, вы должны лишить его своей опеки. Теперь главный принцип вашего отношения к ребенку - "сам решил употреблять наркотики, следовательно, за все последствия этого тоже отвечаешь сам".

После этого ребенок не должен получать от вас никакой материальной помощи, которую вы раньше ему оказывали. Дети часто считают родительские деньги своими собственными. Дайте понять ребенку, что это не так.

**4. Сохраните доверие ребенка к себе.**

Страх, гнев могут оказаться на какое-то время сильнее вас. Отрицательные эмоции могут побудить вас прибегнуть в обращении к крику, запугиванию, угрозам. Это оттолкнет ребенка от вас, сделает его замкнутым, неоткровенным. Гораздо лучше, если вы сумеете поговорить со своим ребенком на равных, обращаясь к взрослеющей части его личности. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет вам лучше понять своего ребенка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению и стремление быть выслушанным.

Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор с подростком о вашем детстве, юности, о совершенных вами в прошлом ошибках, вашем собственном опыте употребления каких-то опасных веществ или алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность ваших прошлых и стоящих перед ребенком проблем. Важнее ли всего скорее почувствовать себя взрослым? Или "поймать" новые ощущения? Или быть принятым в компанию сверстников? Когда вы будете рассказывать ребенку о своих проблемах, пусть даже прошлых, ему будет легче увидеть в вас друга. Общаясь с детьми, смотрите на окружающий мир глазами подростка, вспоминайте свои детские переживания. Это поможет вам разделить подростком его трудности, понять и уменьшить их. Может быть, подросток употребляет наркотики, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

**5. Узнайте как можно больше сведений о действии, последствиях потребления алкоголя, наркотиков, других психоактивных веществ.**

Обладая сведениями о действии психоактивных веществ, внимательно смотрите, не обнаруживаете ли вы признаки их потребления у своих детей. При предположении, что ребенок потребляет алкоголь или наркотик, не притворяйтесь, что все в порядке. Постарайтесь изучить ситуацию как можно более подробно, понаблюдайте за ребенком, запомните время и обстоятельства фактов, которые вас насторожили.

**6. Изучите своего ребенка.**

Вы должны иметь о нем ясное представление. Постарайтесь понять его мир. Принимайте ребенка таким, какой он есть. Помните о своих границах как взрослой личности. Ваше влияние на поведение подростка может быть очень сильным, но оно никогда не бывает абсолютным. Дети растут, и в процессе их роста родительская авторитарность должна сменяться заботой и поддержкой. Подростки гораздо более приспособлены к жизни, чем это кажется взрослым. Ограничения, устанавливаемые взрослыми, приносят больше вреда, чем пользы. Объясните детям, чего вы от них хотите. Ваше объяснение и намерения должны быть приняты ими. Дети должны знать, что их ожидает за несоблюдение правил поведения. Дайте им возможность высказать свое мнение по поводу установленных правил поведения и последствий их нарушения.

**7. Не позволяйте собой манипулировать.**

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка, его раздражение, попытки вами манипулировать. Такие попытки шантажа могут быть предприняты неоднократно; обычно они ставят своей целью получение денег. В случае отказа потребитель наркотика сообщает, что если он не получит денег, то его убьют за долги или он покончит с собой. Подобные заявления должны встречать только спокойный и решительный ответ: "Нет". К шантажу могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы вы своевременно его спасли и исполнили желание подростка.
Введение ограничений, в конце концов, поможет убедить подростка, что он вам не безразличен. Если ребенок нарушил известные ему, принятые в вашей семье нормы поведения в отношении алкоголя и наркотиков, не колеблясь, применяйте положенные меры. При этом не забудьте подчеркнуть, что вы действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах. Заглаживая его ошибки, родители усиливают склонность к продолжению потребления наркотиков. Получается, что за свое поведение подросток получает двойное вознаграждение: сначала в виде "химического счастья" от наркотика, а потом и ликвидацию всех неприятных последствий. Вследствие этого родительская забота играет роль "медвежьей услуги": ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводы, становится безответственным и непригодным к жизни в обществе.

**8. Меньше говорите, больше делайте.**

Ваши беседы, особенно поначалу, имеют большей частью нравоучительный характер, содержат угрозы "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу. Они быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему содержанию. Ребенок их просто не слушает, делает вид, что является участником разговора, а на самом деле думает о своем, не слыша практически ни единого вашего слова.

Необходимо учитывать, что и в 18-20 лет потребитель наркотиков во многом остается ребенком, предпочитая делать все наоборот, из чувства протеста. Из-за этого бесконечные разговоры о вреде потребления наркотиков не только не приносят никакой пользы, но зачастую дают противоположный эффект.

Такое отношение к вашим словам формируется у ребенка, потому вы не выполняете ни одного из своих "страшных" обещаний. Поэтому, выслушав ваши угрозы, ребенок легко дает обещание исправиться, вести себя по-другому, стать совершенно другим, "нормальным" человеком. Обещать ребенок будет все что угодно, так как не собирается ничего выполнять. Он давно перестал верить в реальность ваших угроз. Ребенок считает вас своей собственностью, поэтому не ждет от вас никаких конкретных действий. Но если вы хоть раз выполните то, что обещали, он станет гораздо более управляемым и послушным.

**9. Приложите усилия, чтобы привлечь ребенка к лечению.**

Необходимо собрать вместе всех людей, которые значимы для пациента и обеспокоены его наркотизацией, у врача психиатра-нарколога. Этим лицам специалист может помочь составить письменные отчеты о потреблении наркотиков, его поведении, о котором они сами знают, и об их чувствах, вызванных таким поведением. Нужно, чтобы в отчете каждый человек окружения, значимого для пациента, описал, какие чувства вызывает у него лично конкретный поступок или поведение в целом пациента. Сведения должны выражать участие и заботу о ребенке. Не нужно давать оценки, выражать гнев, обиду, осуждение.

Психиатр-нарколог помогает заинтересованным лицам выбрать и обсудить необходимое для пациента лечение. План лечения обдумывается заранее, для того чтобы пациент, приняв решение начать лечение, имел возможность сразу госпитализироваться в наркологический стационар.
Врачу также необходимо помочь всем заинтересованным лицам решить, что они будут делать, если пациент отвергнет все предлагаемые формы помощи.

После этого организуется групповая встреча с пациентом, во время которой значимые для него лица излагают все данные отчета и рекомендации в объективной, участливой и не оценочной манере.

**10. Предоставьте ребенку возможность прекратить прием наркотика самостоятельно.**

Бывают случаи, когда ребенок сам признается вам в том, что он употребляет наркотик, но категорически отказывается обращаться за помощью к врачу. Типичным является заявление, что он сам сможет прекратить прием наркотиков без посторонней помощи. Разрешите ему попробовать предпринять такую попытку. Это практически невозможно и никому не удается. Но дайте ребенку самому убедиться в этом.

**11. Не допускайте самолечения.**

При этом категорически воспротивьтесь, если ваш ребенок захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Для лечения наркотической зависимости используются определенные препараты, неграмотное применение которых может привести к серьезным осложнениям, угрожающим жизни, чреватым необходимостью срочной госпитализации в реаниматологическое отделение больницы или в центр лечения отравлений. Грамотное, квалифицированное лечение может проводить только специалист - врач психиатр-нарколог.

**12. Помогите ребенку найти врача.**

Узнав о том, что ребенок потребляет наркотики, позвоните по телефону доверия и узнайте, какие организации и какие специалисты в вашем городе (районе) имеют лицензию на консультирование, диагностику, лечение и реабилитацию больных с наркологической зависимостью. Посоветуйтесь по телефону о том, как себя вести в создавшейся ситуации.
Вначале вы можете обратиться к врачу не психиатру-наркологу. Возможно, прием наркотиков ребенком - это его попытка решить личные проблемы. Тогда лучше начать с медицинского психолога или врача психотерапевта, которые работают в наркологических учреждениях. В том случае, если подросток захочет сам (без принуждения) поговорить со специалистом, нужно предоставить ему такую возможность. Специалист сможет объективно, правильно оценить ситуацию и предложить наиболее рациональные пути ее решения и выхода из создавшегося положения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к врачу психиатру-наркологу. Узнайте о различных методах лечения, разных врачах, после чего выберите тот метод и того врача, которому вы доверяете. Необходимо знать, что помощь врача будет наиболее эффективной при искреннем желании подростка освободиться от наркотической зависимости. Зависимость от наркотиков - это тяжелое хроническое заболевание. Поэтому будьте готовы к тому, что спасение ребенка потребует и от вас серьезных и длительных усилий.

Помощь ребенку в поисках врача - это единственное одолжение, которое вы должны сделать. Ему самому может быть стыдно и страшно идти к психиатру-наркологу. Необходимо поддержать решение ребенка обратиться за помощью к врачу и присутствовать на первом приеме для моральной поддержки.

Доверившись тому врачу, у которого начал лечение ребенок, постарайтесь продлить общение с ним, иметь возможность всегда обращаться к нему за помощью и советом. Ничего не утаивайте от врача, рассказывая о ребенке, будьте с ним откровенны. Общение с врачом понадобится в течение нескольких лет, так как состояние стабилизируется у больных с наркотической и алкогольной зависимостью примерно через два-три года.

**13. Восстановите доверие к ребенку, после того как он прекратит употреблять наркотики.**

Когда ребенок перестал употреблять наркотики, окружающие его и в первую очередь его родители и близкие, прекращают обсуждать тему наркотической зависимости. Дело в том, что воспоминания о наркотиках оживляют, обостряют у лиц, зависимых от них, тягу к употреблению наркотиков. А постоянные навязчивые разговоры тем более могут сыграть провокационную роль и побудить ребенка к возобновлению наркотизации.

Устанавливайте разумные границы контроля за ребенком. Конечно, вы не сразу успокоитесь. Напряженное ожидание новых неприятностей, предположения, что ребенок вновь стал употреблять наркотики, могу побудить вас к высказыванию своих подозрений, обыскам, осмотрам ребенка.
Вы должны знать, что у бросивших употреблять наркотики могут случаться состояния сухой ломки (псевдоабстиненции) даже спустя продолжительное время (месяцы) после прекращения приема наркотиков. Сообщите о своих предположениях лечащему врачу, пусть он примет ребенка. При наличии у врача обоснованных сомнений в трезвости пациента он предложит сдать анализ мочи на содержание наркотиков. Проведение наркологической экспертизы позволит точно установить, употреблял ли ребенок наркотики. Если вы столкнулись с обманом со стороны ребенка, то это быстро выяснится.

**14. Помогайте ребенку изменить жизнь к лучшему.**

Разговаривая с ребенком, хорошо представляйте себе, зачем вы это делаете. Беседы с ним следует проводить только тогда, когда он трезв. Во время разговора вам следует контролировать себя и оставаться спокойным. В разговорах следует подчеркивать, что вы не приемлете только его поведения, связанного с одурманиванием, а не самого ребенка как личность. Подтвердите свою любовь к ребенку.

Постарайтесь найти как можно больше времени для общения с ребенком и совместных занятий с ним. Вместе ходите в музеи, театры, на спортивные соревнования, формируйте традиции семейного общения и времяпрепровождения. Активно развивайте интересы и увлечения подростков, особенно те, которые могут стать альтернативой потреблению наркотиков. Интересуйтесь друзьями ребенка, приглашайте их к себе домой, общайтесь с ними. Как правило, первые пробы наркотиков происходят в группе сверстников. Знайте, с кем дружит ваш ребенок, тогда у вас будет возможность повлиять на происходящее. Каждый ребенок - это индивидуальность. Помогите ему найти себя, поверить в свои способности и возможности, направить его усилия на полезное для себя, реализацию положительных планов.

Обратите внимание на то, как вы сами относитесь к курению, выпивкам, самолечению. Если вы справились с привычным потреблением таких веществ, то ваш пример послужит образцом поведения для детей.

Если подросток обращается к вам за помощью, не наказывайте его. Ваша задача - помочь ему найти способ изменить жизнь в лучшую сторону. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что все плохое проходит.

Источник: gou-centr.kubannet.ru

**Трудный ребенок: как с ним быть**

*Мы, учителя и родители, часто сталкивались с детьми, устраивающими истерики, быстро выходящими из себя. Мы называем таких детей невоспитанными, трудными, манипуляторами, считая, что они намеренно так ведут себя, чтобы добиваться своего. А про родителей таких детей мы говорим, что они не умеют воспитывать своих детей, что это плохие родители. Как же все обстоит на самом деле?*

 «Стоит быть с ними построже», «Нужно держать таких детей в ежовых руковицах», «Не стоит потакать их прихотям», - говорим мы, видя очередную истерику. Например, в супермаркете, в школе или в детской поликлинике. «В наше время с детьми так не нянчились», «Дать ему подзатыльник (ремня)», - говорят люди постарше. А родители сгорают от стыда, потому что уже перепробовали все методы: и кнут, и пряник, и строгость, и предельную доброту. Некоторые даже обратились к врачам и психологам, и их детям поставили диагнозы: синдром дефицита внимания, биполярное расстройство или др. Такие дети могут проходить и медикаментозное лечение, однако решения проблемы все равно нет: дети как были [нервными и агрессивными](https://pedsovet.su/metodika/6425_kak_obschatsya_s_agressivnym_rebenkom), так и остаются, из года в год.

О таких детях написана книга «Взрывной ребенок», автор Росс В. Грин, американский психолог, более 20 лет специализирующийся на проблемах взрывных детей, от которых все отступились. Он утверждает, что проблему взрывного ребенка решить можно, но строгость и суровое воспитание не делает ребенка менее раздражительным и возбудимым.

**Кто такие взрывные дети?**

Мы уже описали взрывных детей. Их взрывоопасность выражается в скандалах, истериках, замыкании в себе, плаче. Такие дети могут быть взрывными только в определенных ситуациях (например, только в школе или только дома), могут взрываться по несколько раз в день или редко, раз в неделю, месяц.

**Почему трудные дети так себя ведут?**

Часто, когда ребенок взрывается, мы идем на уступки ему: проще выполнить его требования, чем часами скандалить и портить нервы себе, ребенку и всем окружающим. Люди, работающие с такими детьми (родители и учителя), уже перепробовали все методы, и уступка является менее болезненным методом. Жизнь окружающих такого ребенка часто превращается в сплошное испытание: взрывной ребенок не только взрывается, но взрывает окружающих вокруг себя: родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестер (которые, кстати, считают, что взрывному ребенку больше дозволяется и уделяется больше внимания).

В уступках как основном способе поведения с такими детьми кроется проблема. Дело в том, что у детей (как и взрослых, как и животных) формируется привычка: стоит только ребенку устроить истерику, как его желание выполняется. Взрослые всеми силами пытаются противостоять этой привычке: настаивают на своем, однако ребенок все больше психует, в итоге на грани отчаяния и в пике скандала взрослые вынужденно сдаются. Ребенок получает свое, и привычка закрепляется.

При этом в определенных ситуациях этот же ребенок может вести себя хорошо, не выражает никаких предпосылок плохого поведения. Интеллект таких детей, как правило, соответствует возрастным нормам. Поэтому мы часто говорим такому ребенку: «Можешь (хорошо себя вести), когда хочешь». Отсюда мы делаем вывод, что ребенок устраивает истерику, когда сам этого хочет, делает это намеренно. Манипулирует.

**Дети ведут себя хорошо, если могут**

Однако Росс В. Грин, несколько лет совместно с коллегами занимающийся проблемами таких детей, утверждает, что детям тоже не нужны истерики. «Дети ведут себя хорошо, если могут» - это основная позиция автора книги. Сравните с «Дети ведут себя хорошо, если хотят».

Бывают дети, которые не умеют хорошо рисовать или которые никогда не достигнут высоких результатов в спорте и музыке, а есть дети, имеющие особые проблемы – отсутствие адаптивности и самоконтроля – и таких детей мы называем взрывными, невоспитанными, трудными. Детьми, для которых единственный возможный вариант поведения в ряде ситуаций – истерика. Но почему? Что делает собака или другое животное (не обладающее речью), если ей наступят на хвост или зайдут на ее территорию? Рычит, лает, кусается и убегает. Что делает ребенок, не умеющий говорить или выражать свои эмоции? То же самое! Рычит, кричит, психует и убегает. А взрывные дети часто не умеют выражать свои эмоции: они не умеют анализировать свои чувства и желания и не обладают достаточным словарным запасом, чтобы описать свое беспокойство и потребности.



**"Дети не выбирают сознательно вспыльчивость как манеру поведения, точно также как дети не выбирают сниженную способность к чтению".**

Взрослые, понимая, что есть дети с проблемами интеллектуального и физического, должны признать, что есть дети и с проблемами адаптивности и самоконтроля. Это взрывные дети. Это другие дети. «Но ведь мои родители воспитывали меня так, как я воспитываю своего сына или дочь, и я вырос хорошим человеком, почему я должен идти на уступки своему ребенку?». А почему родители должны заниматься с ребенком решением логопедических проблем? Почему родители должны по особой методике учить детей с ДЦП? Эти примеры кажутся нам очевидными: мы знаем, что дети с нарушением речи и с ДЦП – другие, а взрывных детей мы считаем просто невоспитанными. Нам кажется, что нужно просто найти подход к этим детям, быть строже, не потакать капризам, «правильно» воспитывать. Конечно, капризам потакать не нужно, не нужно и вырабатывать связь «истерика – достижение цели». Но что же нужно? Как работать с такими детьми?

**В чем же суть проблемы трудных детей? Почему они не могут вести себя как «нормальные» дети?**

Такие дети знают, что такое хорошо и что такое плохо, они знают, какое поведение считается приемлемым, однако их вспыльчивость отражает своеобразную задержку в развитии. Эти дети не умеют решать возникающие проблемы, находить точки соприкосновения с другими людьми, улаживать разногласия, уступать, контролировать себя в состоянии стресса. А стресс у таких детей вызывает совсем не то, что у «обычных» людей. Стрессовой ситуацией может стать замена одного урока другим, решение пойти в кино не в тот день, в который договаривались заранее, даже если ребенок хочет пойти на предлагаемый фильм и сам просил родителей об этом и т.д. Это происходит из-за того, что взрывные дети уделяют слишком большое внимание отдельным деталям, не умеют «перестраиваться» под другие условия, они в силу своих особенностей предпочитают предсказуемость, распланированную жизнь, простые однозначные ситуации, размеренность. Это не «легкие на подъем» дети.

Одной из проблем взрывного ребенка является то, что ребенок сам не понимает, почему он так себя ведет, не может описать это словами (скудный словарный запас) и не может сам справиться со своей натурой. Решение проблемы должен взять в свои руки взрослый, постепенно научающий ребенка справляться со своим стрессом или научая его не воспринимать отдельные жизненные ситуации как стрессовые.

Часто взрывные дети уже раздражительны из-за неуспеваемости в школе, травли одноклассников, отсутствия друзей, нормальных отношений со сверстниками. Усугубляется это повышенной возбудимостью нервной системы.

**Взрывные дети – дети с низким уровнем адаптивности и самоконтроля. Что это?**

* способность переключаться с одной задачи на другую;
* способность организовать и планировать свою жизнь;
* способность дистанцироваться от проблемы (ситуация и эмоциональная реакция – одно, решение проблемы – другое);
* умение находить общий язык с окружающими, умение разговаривать и договариваться, умение жертвовать чем-то своим для другого;
* умение правильно оценить ситуацию и отношение других по отношению к себе. Взрывные дети могут, например, считать, что их никто не любит, или, наоборот, не понимать, что их собственное поведение может кому-то не нравиться, они могут не замечать, что из-за этого с ними никто не дружит Таким образом проблемы общения только еще сильнее усугубляются.

Все эти качества – не врожденные, они приобретаются, у основной части детей это происходит по мере взросления само, у взрывных – с отставанием. Перечисленные проблемы – это не оправдание плохого поведения ребенка, это причины, с которыми нужно работать, чтобы помочь ребенку преодолеть отставание в развитии.

**Как исправить поведение взрывного ребенка?**

Понять, в чем конкретно у ребенка проблема (поможет психолог и наблюдение за ребенком) и постепенно и целенаправленно работать с проблемой. Ребенок не умеет общаться со сверстниками? Нужно учить общаться. Не умеет реагировать на смену плана или обстоятельств? Помочь не считать это проблемой и уметь перестраиваться. Не умеет выражать свои чувства и желания? Учить оценивать свое состояние, работать над пополнением словарного запаса и умением выражать свои чувства, эмоции и желания.

От взрослого, возможно, потребуется отказаться от ряда своих требований (особенно поначалу), научиться активному слушанию, поступиться частью своих желаний и отказаться от старого метода общения. А также потребуется добиться понимания проблемы ребенка от окружающих (учителей, родителей, бабушек и дедушек и всех, кто работает и постоянно общается с ребенком).

**Три стратегии общения с ребенком**

**А** – жестко продавливаем свой вариант поведения (ешь печенку, а то конфету не дам; сегодня пойдем в бассейн – я сказала; собирайся живее – поедем к бабушке).

**В** – полное согласие с желанием ребенка (ничего хорошего, ведь ребенок нуждается в воспитании, особенно если у него не сформированы навыки общения, самоконтроля, уступок).

**Б** – договор между ребенком и взрослым, чтобы все стороны все устраивало. Это долго, трудно, порой со срывами, однако необходимо, если мы действительно хотим, чтобы ребенок вырос активным, самостоятельным, умеющим выстраивать свои отношения с окружающими. Взрывные дети обладают большим потенциалам, у них могут быть замечательные качества и способности, которые трудно разглядеть за постоянными скандалами.

**Как же договариваться с детьми?**

Не нужно давать ребенку готовое решение, нужно помочь ему сформулировать свою проблему, помочь предложить свое решение, а затем обсудить его и свое решение, найти то, что приемлемо для обеих сторон. Порой это очень трудно, можно придумать красивое решение, но невыполнимое ребенком или вами. Если найденное решение опять привело к срыву, значит, это было не лучшее решение. Стоит поискать новое.

Об этом – основная часть книги «Взрывной ребенок», мы не видим смысла переписывать ее в нашей статье, отметим лишь, что первое, чему нужно научиться и следовать этому безукоснительно, – активное слушание.

**Активное слушание ребенка**

Как разговорить ребенка? Задавайте наводящие вопросы, сочувствуйте ребенку – повторяйте его слова или мимику, жесты. Не бегите вперед паровоза, сразу предлагая свое решение.

- Я не хочу идти сегодня в школу.

- Ты не хочешь идти в школу. Что случилось?

- Сегодня опять эта математика.

- Да, у тебя в расписании математика.

- Математичка вечно позорит меня перед всем классом за то, что я не умею решать уравнения.  Я ненавижу ее.

- Ты не умеешь решать уравнения. Твоя учительница плохо к тебе относится.

- Да…

Далее стоит решить проблему уравнений и поведения учителя. Как? Об этом и стоит разговаривать с ребенком. Возможно, родитель с ребенком позанимаются вместе, возможно, найдут репетитора или обратятся к своему учителю. А ведь можно было сразу сказать ребенку: «Как это ты не хочешь в школу? Как не пойдешь? Портфель собрал? Вперед, вот еще что – не хочу в школу, учеба в школе – твоя обязанность. Одевайся!». И далее скандал, ремень, потерянные нервы и время.

В зависимости от ситуации, взрослый должен выбирать вариант А, Б или В. Чаще всего – Б, и постепенно проблема взрывоопасности ребенка сойдет на нет.

Автор: Росс В. Грин «Взрывной ребенок», <https://pedsovet.su/>