

Адресные рекомендации для родителей (законных представителей) подростков по результатам прохождения социально-психологического тестирования (СПТ)

Потребность в одобрении.

1. В первую очередь родителям надо помнить, что их сын или дочь подросткового возраста уже не маленькие детки, которых можно отчитывать и наказывать какими-то кардинальными мерами, но они еще и не совсем взрослые. На этапе подросткового возраста, взросления вашего ребенка, родителю лучше всего взаимодействовать со своим подростком на основе трех «П» - *принимать* своих детей, стараться *понимать* своего ребенка, образно говоря, входить с ним в его проблемную ситуацию, вместе ее проживать, оказывать *поддержку*, тем самым показывая, что вы не равнодушны к его проблемам и переживаниям. Стараться избегать чрезмерных осуждений, критики, оценки в адрес своего ребенка. Если вы будете выстраивать отношения со своим ребенком-подростком на основе трех «П», то будьте уверены, в том, что ваш подросток станет вам доверять.

2. Также важно понимать, что с началом становления подросткового возраста появляется новая ведущая деятельность – общение, которая сменяет прежнюю, учебную деятельность. Общение помогает подростку саморазвиваться, социализироваться в обществе, усваивать нормы морали, поведения, взаимодействия с окружающими. Старайтесь больше общаться с вашим ребенком, рассказываете ему о том, что его ждет в будущем, на что он должен быть нацелен. Мотивируйте его на какую-либо деятельность исходя из его личных собственных интересов и предпочтений, предлагайте, направляйте, поддерживаете, но не навязывайте свои интересы. В противном случае это может спровоцировать негативное поведение подростка - «уход» от чтения моралей и нотаций к тем (чаще всего это асоциальные компании), кто будет готов выслушать, поддержать и дать совет, чаще всего приводящий к разрушительному поведению.

3. Помните, что для подростка важно признание своего достойного положения в социуме, признание своего «Я». Здесь важно родителям уважительно и с пониманием относиться к саморазвитию своего ребенка-подростка, к его эмоциональным переживаниям, знать то, что творится в душе ребенка, что его беспокоит и тревожит.

4. Старайтесь общаться со своим подростком с позиции «равный - равному», хотя это довольно сложно и кажется непонятным. Анализируя нынешнюю социально-экономическую ситуацию, изменение условий жизни нашего общества и государства необходимо учитывать, что современные подростки существенно отличаются, скажем, от тех же подростков 20-30 лет назад. В общении все же старайтесь избегать сравнения себя в те годы с вашим сыном или дочерью в нынешние годы. Все-таки прошло очень много времени, многое изменилось, и то, что было раньше нынешним подросткам сегодня трудно понять и представить, просто потому, что они живут в другой ситуации.

5. Универсальной целью отрочества является избавление от родительской опеки, приобретение все большей независимости в поведении. Здесь прослеживается очень тонкая грань между самостоятельностью и родительским контролем. Безусловно, родительский контроль должен присутствовать, но не во всех ситуациях. В тех ситуациях, где можно «отпустить», позвольте вашему ребенку взять на себя ответственность за принятие решений, дайте ему некоторую свободу на поиски вариантов. Обсудите с ним, что он может сделать сам, а что с помощью родителей, одобряйте его или ее выбор, т.к. подростки нуждаются в одобрении значимых взрослых, поскольку чаще всего они ориентированы на мнения авторитетных людей. Таким образом, ваш подросток будет учиться самостоятельности, и будет формироваться чувство ответственности за последствия принятия решений. Но и совсем отпускать «вожжи» не стоит, так как это может привести к негативным последствиям. Если в семье подросток не будет получать одобрения его

действиям, положительной оценке тех поступков, пусть даже самых незначительных, он будет искать это одобрение на стороне, таким образом, с помощью своих друзей, компаний (групп) подросток будет удовлетворять свою потребность в одобрении «на стороне», вне семьи. А отсюда следуют: уход из дома, приобщение к компании сверстников ведущих асоциальный образ жизни, негативные потребности и привычки – курение, употребление алкоголя и наркотиков.

6. Помните, подростковый возраст - это переходный, кризисный период в жизни человека и он характеризуется своими особенностями. Не стоит преувеличивать проблемы и трудности, равно как и преуменьшать их. Взрослый не имеет права абстрагироваться от этих проблем. Наоборот, его задача, зная особенности подростка, помочь ему в создании условий для *самостоятельного и успешного* разрешения им этих проблем и трудностей.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на его сильные стороны;
2. Избегать подчеркивания промахов;
3. Показать, что вы довольны поведением ребенка;
4. Уметь проявлять любовь и уважение к ребенку;
5. Уметь помочь ребенку разбить большое задание на более мелкие, с которыми ему будет легче справиться;
6. Проводить больше времени с ребенком;
7. Внести юмор в отношения с ребенком;
8. Знать обо всех начинаниях ребенка;
9. Уметь взаимодействовать с ребенком;
10. Позволить ему самому решать проблемы там, где это возможно;
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
12. Принимать индивидуальность ребёнка;
13. Проявлять сопереживания и веру в вашего ребёнка;
14. Демонстрировать оптимизм.

Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает ваш ребёнок, это поддерживает его и стимулирует продолжить дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя. Поддерживать можно посредством: - отдельных слов (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово); - высказываний («Я горжусь тобой; это действительно прогресс; я рад, что ты в этом участвовал; это здорово!»); - прикосновений (дотронуться до руки, обнять, погладить); - совместных действий, физического соучастия (сидеть или стоять рядом; играть с ним; слушать его); - выражением лица (улыбка, подмигивание, смех, кивок); Подлинная поддержка родителями своего ребёнка должна основываться на подчёркивание его способностей, возможностей, положительных сторон.

Рекомендации по преодолению импульсивности в поведении

Импульсивность - это трудности сдерживания непосредственных реакций и побуждений. Импульсивный ребенок может быть болтливым, отвечать «не дослушав вопроса», принимать решения, не задумываясь, испытывать трудности в ситуациях, требующих ожидания (например, когда нужно дождаться своей очереди), торопиться, дергать других или вмешиваться в чужой разговор, реагировать на то, на что нужно и не нужно.

Также импульсивность может проявляться в повышенной конфликтности. Но при этом импульсивный человек не начинает ссору или конфликт первым, а легко эмоционально откликается на любую провокацию. У импульсивных детей в связи с этим часто возникают драки и ссоры со сверстниками. При отсутствии коррекционно-воспитательных мер у импульсивного ребенка впоследствии могут развиваться следующие личностные черты:

- **Несдержанность** в своих эмоциональных проявлениях, в первую очередь негативных. У импульсивных людей эмоции возникают намного легче и быстрее и проявляются сильнее. При этом ребенок не чувствует границы дозволенного и не может оценить возможных последствий своих действий. Именно поэтому не рекомендуется учить импульсивного ребенка отвечать ударом на удар, даже с целью самообороны. Это опасно и для самого ребенка и для других.

- **Слабая способность к анализу** пережитого опыта. Импульсивные люди часто не делают выводов из произошедших ситуаций, не могут восстановить причинно-следственные связи, не отдают отчета в том, что какие-то события могли случиться по их же собственной вине.

- **Слабая способность к предвидению.** Импульсивный человек, даже зная, что будет дождь, может не взять с собой зонтик. Так как всякие «неожиданные» ситуации у импульсивных людей происходят часто, а причинно-следственные связи простираются плохо, «причиной» бед и злосчастий часто оказываются окружающие или неудачно сложившиеся обстоятельства.

- **Эгоизм** (сильное «хочу» и слабое «надо»). Импульсивный человек в своем эгоизме руководствуется тем, что является наиболее ярким и привлекательным в данный момент, а это часто его собственные сиюминутные желания и побуждения, которые представляются импульсивным очень важными. Об интересах других импульсивные люди будут думать, только если их этому специально учить.

- **Ведомость.** Импульсивные люди поддаются на уговоры и принимают предложения, недооценив возможных последствий и не имея собственной позиции. Такая ведомость может также проявляться в виде компьютерной или телевизионной зависимости.

- **Нетерпеливость.** Импульсивному часто хочется действовать быстрее и кажется, что окружающие неоправданно медлительны.

Что может помочь, когда речь идет о воспитании импульсивного ребенка?

1. **Своевременная диагностика и последующее медицинское сопровождение.** ЭЭГ-исследование позволит оценить состояние лобных отделов мозга, а УЗДГ сосудов головы и шеи – особенности мозгового кровообращения. Врач-невропатолог может назначить терапию, направленную на улучшение функционального состояния мозга ребенка.
2. **Знание и понимание.** Ребенок должен знать о том, что у него есть такие особенности. Знать, в чем это проявляется, и понимать, какие последствия могут быть у импульсивных поступков. Что-то поправить можно, только если есть осознание проблемы. При этом импульсивность не должна быть поводом для самооправдания, о чем ребенок также должен знать.
3. **Проговаривание.** Уменьшить вероятность появления импульсивных ошибок при выполнении заданий помогает проговаривание своих действий вслух до начала выполнения и в процессе выполнения (как сопровождение). Также хороши и другие средства, позволяющие вынести программу во внешний план (схемы, планы, рисунки, счет (например, если что-то нужно повторить определенное количество раз) и т.д).
4. **Тайм-аут.** Счет до 10 (до 100), в ситуациях, когда возникают сильные отрицательные эмоции (посчитай до 100, а потом уже реагируй). Счет может сопровождаться какими-то действиями, например, 10 раз вдохнуть и выдохнуть, массировать виски, пока не досчитаешь до 10 и т.д.
5. **Игры, требующие ожидания или выжидания.** Для маленьких детей полезны игры в «Кошки-мышки» (там необходимо замереть и не двигаться, пока «кошка» не спит), в «Молчанку» (кто сможет дольше промолчать) и в «Гляделки» (глядеть друг другу в глаза, не отвернуться, не моргнуть, не засмеяться).

6. **Командный спорт** как средство социализации, обучающее взаимодействию в команде для достижения общего, а не личного результата и, соответственно, препятствующее формированию эгоистических тенденций в поведении.
7. **Ограничение компьютерных игр**, особенно агрессивного содержания. В противном случае вероятным является формирование компьютерной зависимости. Лучше занимать свободное время другими занятиями, в том числе, спортом, шахматами (развивающими логические и аналитические способности).
8. **Введение системы правил**, касающихся разных сторон жизни. Четкое выдерживание границ, обозначаемых этими правилами. Это касается и взаимоотношений с родными (например, «Не разговаривать на повышенных тонах», если это происходит, то разговор немедленно прекращается второй стороной: «Я в таком тоне разговаривать не буду. Успокойся, а потом приходи и поговорим»), и правил организации режима, и правил русского языка, и правил дорожного движения и любых других правил. **Правила не должны подвергаться обсуждению.** Правила должны быть распространены на всех членов семьи, и соблюдаться ими неукоснительно.
9. **Правильное введение ограничений** в неконтролируемые желания и нежелательные эмоциональные проявления. Ограничения вводятся по 3-шаговой системе: 1) Принять потребность ребенка и показать ему, что Вы поняли, чего он хочет, что чувствует, и не видите в этом ничего плохого (каждый имеет право на желания и чувства); 2) Ввести ограничение: так, как этого хочешь ты (так, как ты это показываешь), это невозможно; 3) Предложение альтернативы: родитель предлагает ребенку другой вариант, который учитывал бы потребность или чувства ребенка, но не задевал бы личные интересы родителя. «Я понимаю, что ты сейчас рассержен. То, как ты выражаешь свою злость недопустимо. Я не могу позволить тебе меня толкать и кричать на меня. Ты можешь спокойно высказать свою претензию словами, в спокойном тоне. В этом случае, я обещаю, что выслушаю тебя».
10. **Разговаривать спокойным голосом.** Импульсивные дети в первую очередь воспринимают тон и реагируют на тон. Содержание сообщения может от них ускользнуть, а подумать о причинах, вызвавших такой тон голоса у родителя, они часто не успевают.
11. **Не торопить при выполнении школьных заданий**, так как это может привести к росту числа импульсивных ошибок.
12. **Обсуждать с ребенком разные житейские ситуации**, с помощью вопросов стимулируя его к анализу произошедшего. «Как ты думаешь, почему он поступил таким образом?», «А тебе не кажется, что могло быть вот так...?», «А что будет, если он сделает это? Какие ты видишь варианты?», «Я это вижу так, а как видишь ты?». Попытки ребенка самостоятельно ответить на вопрос больше стимулируют анализ, чем многократные объяснения родителей.
13. **Каждое требование должно иметь в пару к себе разумное последствие**, которое наступает, если требование не выполняется. Ребенок должен знать об этом. Не рекомендуется просить его о чем-то многократно. Лучше один раз сказать ему, проверить его понимание просьбы, а если она не выполняется, вводить последствия.
14. **Родителям важно не забывать о том, что у них есть тоже свои потребности, желания и нежелания.** Важно, чтобы ребенок научился их учитывать и понимал, что личная свобода кончается там, где начинается свобода другого человека. Иначе формируется эгоистическое представление о взаимоотношениях (мои желания важнее желаний других). Для этого родители должны сообщать ребенку о том, что их не устраивает, чего бы они хотели. Важно, чтобы они учились говорить ребенку «нет» тогда, когда «да» нарушает их личную свободу.
15. **Обязательные совместные семейные мероприятия**, чтобы ребенок понимал важность семейной общности и интересов семьи. Акцентирование внимания ребенка на том, что

каждый раз, когда он что-то делает или собирается сделать, важно вспомнить о том, как к этому отнесется семья, и действовать исходя не только из того, хорошо ли это для меня, но и из того, хорошо ли это для семьи.

16. **Приучение ребенка к обязательному контролю правильности своих действий** после завершения выполнения задания. Это важно при импульсивности, так как импульсивный ребенок в процессе выполнения часто упускает какие-либо из стоящих перед ним задач.
17. **Обязательное поощрение ребенка за соблюдение им правил**, за сдерживание (например, если импульсивный ребенок не побежал вслед за товарищем через дорогу, а остановился и дождался маму).
18. **Обучение ребенка приемам, которые могли бы помочь ему исправить ситуацию**, если неприятность, связанная с его импульсивностью, уже произошла. Так, важно, чтобы ребенок был способен признать свою вину, искренне раскаяться в произошедшем, извиниться, спросить, что он мог бы сделать, чтобы загладить произошедшее и сделать то, о чем его попросят.
19. Импульсивного ребенка важно **приучать делать что-то хорошее для других людей**, помогать другим

Подверженность влиянию группы или как научить ребенка говорить «нет»?

Очень важно научить детей с юных лет говорить «нет», особенно, когда речь идет о сигаретах, наркотиках, алкоголе и т.д. Дети нередко пробуют алкоголь либо сигареты с подачи их же друзей, а друзьям, как известно, бывает очень трудно отказать. Для того чтобы уберечь ребенка от отрицательных привычек, родителям самим необходимо подавать пример в семье, говорить о том, что детям запрещается курить, пить спиртные напитки и пробовать наркотики. Родители должны научить детей, как реагировать на давление их сверстников либо друзей, когда те предлагают, к примеру, выпить.

Что же следует делать родителям для того, чтобы научить ребенка говорить «нет» наркотикам, алкоголю и сигаретам? Родителям следует не только говорить, что что-то делать просто нельзя, но и доступно объяснять, почему это нельзя делать. Так, к примеру, можно простыми словами объяснить детям, к чему может привести курение, употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете также просмотреть документальный фильм на данную тему, который бы демонстрировал пагубное влияние данных вещей на организм человека. Что касается спиртных напитков, то дети часто просят взрослых прохожих купить им спиртные напитки. В данной ситуации необходимо пояснить детям, что это противозаконно. Предложите детям альтернативный вариант отрицательным привычкам. Так, к примеру, приобщайте их к спортивным играм, играя всей семьей в футбол либо настольный теннис. Покажите на практике, что спортивные игры не только полезны, но и занимательны. Поддерживайте Ваших детей в попытке предложить их друзьям положительные альтернативные варианты спиртному либо наркотикам. Если же друзья будут продолжать предлагать спиртное, либо сигареты, научите детей говорить «нет». Объясните, что говорить «нет» в подобной ситуации даже необходимо, тем более, когда человек действительно не желает курить либо пить.

Поделитесь собственным опытом и расскажите детям, как Вы реагировали, когда Ваши друзья пытались предложить Вам сигарету либо наркотик. Будьте открыты для обсуждения с детьми любых ситуаций. Дети должны знать, что Вы всегда готовы обсудить с ними проблему и поделиться собственным опытом. Сообщите детям, что при отказе на предложение, к примеру, покурить, они должны твердо сказать «нет», оставаясь при этом спокойными и уверенными. Они не должны колебаться при ответе, поскольку их друзья могут попытаться еще и еще раз предложить покурить или попробовать наркотики, если будут чувствовать некоторую неуверенность при ответе.

Принятие сверстниками.

У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленишь из «Мы» – подростки становятся членами разных неформальных организаций. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.

Рекомендации:

1. Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.
2. Развивайте самостоятельность в ребенке при решении конфликтных ситуаций. Но, приучая к самостоятельности, важно не пропустить ситуацию, в которой необходимо вмешательство взрослых.
3. Поддерживайте подростка.
4. Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
5. Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
6. Влюбленность. Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
7. Доверие к ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.
8. Научите ребенка заводить знакомства. Наличие друзей – одна из важных составляющих эмоционального благополучия ребенка. Создайте ребенку круг общения. Приглашайте друзей домой, познакомьтесь с их родителями. Дополнительное образование не только будет способствовать развитию вашего ребенка, но и поспособствует в формировании круга общения.

Развитие самоконтроля.

Самостоятельность мышления и действий — основа искусства самоконтроля. Для того, чтобы обучить ребёнка искусству самоконтроля, вряд ли нужно его чрезмерно опекать, делать и решать всё за него или устанавливать в семье тотальную диктатуру. Так вы воспитаете только инфантильного, безвольного человека, не способного на какие-либо проявления самостоятельности. Гораздо важнее уже с младшего школьного возраста приучать ребёнка ко всем важным «само» - к самостоятельности мышления и действий, самоконтролю и самодисциплине. Особенно это касается мальчиков. Пусть фраза «я сам» станет самой любимой в его лексиконе. Пусть пробует всё делать сам, естественно, в разумных пределах, и под вашим присмотром. Пусть сам пробует себе готовить, «режимить», распределять своё время таким образом, чтобы в нём находилось время и для учёбы, и для занятий любимым хобби, и для физкультуры, и для общения с друзьями. Сложнее всего, пожалуй, научить детей самостоятельному, независимому мышлению, которое является основой самоконтроля. Этим важнейшим качеством могут похвастаться далеко не все взрослые.

Поощряйте, если его мнение противоречит вашему и мнению большинства людей. Только так можно воспитать независимую, самостоятельно мыслящую личность. Если ваш ребёнок научится мыслить самостоятельно и независимо, то ему будет гораздо легче контролировать себя, когда сверстники будут предлагать ему что-то неблагоприятное, криминальное и опасное для здоровья. Он не будет следовать стадному инстинкту, когда кто-то предложит попробовать покурить или сделать селфи на крыше вагона электрички.

Обладая самостоятельным, независимым мышлением и адекватной самооценкой, он также сможет легко контролировать себя в каких-то стрессовых ситуациях, когда кто-то будет его оскорблять или провоцировать на драку. Никакое негативное влияние извне в этом случае не сможет сбить его с пути истинного.

Спорт — одно из лучших средств развития самоконтроля и самодисциплины. Если вы вовремя отдадите своего ребёнка в подходящую спортивную секцию, то уже очень скоро вы заметите у него позитивные изменения не только в физическом, но и в психологическом плане. Чемпионами становятся единицы, но все, кто серьёзно занимается спортом, приобретают на всю жизнь не только полезные физические навыки и свойства, но и важный психологический набор — самоконтроль, самодисциплину, знание своих сильных и слабых сторон, целеустремлённость, способность напряженно трудиться для достижения цели. Мир тренировок, сборов и соревнований непременно поможет вашему ребёнку стать лучше. Проведите несколько уроков эмоциональной грамотности. Вся наша жизнь, по сути, построена на эмоциях, но ни в одной школе, и ни в одном университете нас не учат в них разбираться. Восполнить этот пробел, и провести для своего ребёнка несколько уроков эмоциональной грамотности должны его родители.

С младшего школьного возраста учите ребёнка правильно распознавать свои эмоции и понимать причины их появления. Когда он немного повзрослеет, объясните ему, что избавиться от отрицательных эмоций в этом мире невозможно даже на необитаемом острове. Искусство заключается в том, чтобы эффективно ими управлять и направлять их огромную энергию в нужное русло. В какой бы стрессовой ситуации он не оказался в жизни, он ни в коем случае не должен принимать никаких серьёзных решений, находясь под воздействием отрицательных эмоций. Прежде всего, он должен успокоиться, проанализировать все минусы и плюсы сложившихся обстоятельств и только потом что-то решать. Это основное правило эмоциональной грамотности, которое поможет ему избежать множества глупостей, которые в нашем мире совершаются под воздействием отрицательных чувств. Искусство превращать негативное в позитивное Второе важное правило эмоциональной грамотности, которому вы можете обучить своего ребёнка, заключается в том, что любые негативные эмоции нужно научиться превращать в нечто позитивное. Например, отрицательные эмоции могут стать отличным топливом для усиленных занятий спортом, бунтарского творчества, усиленной работы по самосовершенствованию и т.д. Нужно научить его использовать любые эмоции для достижения того, на что он в обычном состоянии, как правило, не способен. Объясните ему, что любые эмоции — это своеобразный «допинг», который можно расходовать для достижения того, на что мы в обычном, спокойном состоянии, как правило, не способны, и его нужно использовать во благо, для достижения чего-то позитивного. Естественно, подростку нужно подавать соответствующий позитивный пример. Если вы сами не в состоянии контролировать свои негативные эмоции, то как вы можете требовать этого от своего ребёнка? Важно научить его контролировать не только свои эмоции, но и мысли, которые, во многом определяют наше настроение и жизненную философию. Если он будет мыслить позитивно, то и взгляды на жизнь у него будут соответствующие. В любом случае, к подростковому возрасту ваш ребёнок должен понять, что, если он сам не научится контролировать свою жизнь, то это будет делать кто-то другой.

Склонность к риску.

Чем ближе ребёнок к подростковому возрасту, тем больше мыслей у родителей, о том, что будет дальше. Ведь совершенно невозможно предсказать, как ребёнок изменится.

Конечно, часть семей уверены в том, что их дитё не станет алкоголиком-преступником-наркоманом. Другие же частенько об этом задумывается. А вдруг попадет в нехорошую компанию или глупость какую сделает. А там вся жизнь под откос.

Действительно, нет никаких гарантий в отношении течения подросткового возраста. Иногда самые хулиганистые дети вдруг берутся за ум, начинают учиться и осуществлять свои планы. Нередко бывает и обратная картина: ранее вполне благополучный ребенок вдруг начинает «дурить» и постоянно влипает во всякие истории.

Одна из причин, по которой происходят подобные изменения - потребность у подростков в риске. По большому счету в тяге к рискованному поведению нет ничего плохого. Это часть развития личности, период, когда еще недавний ребенок должен выйти из круга семьи и встретиться с внешним миром. Естественно, ребенок и до этого не изолирован от окружающих. Но в то время, когда он принимал не так много самостоятельных критических решений, чаще ориентировался на поведение родителей, их одобрение или порицание. Но потом все меняется. Тинэйджер все хочет делать сам, жить своим умом и стать самостоятельным.

В первую очередь во время становления как личности подросток должен:

- Выделиться – приобрести самостоятельность и определиться со своей личностью.
- Вписаться – быть принятым у друзей и в подростковом сообществе.
- Достичь – найти пути реализации и достижения целей.
- Овладеть – обрести способность брать на себя ответственность для достижения

целей.

Выделяют 2 типа рискованного поведения:

Положительный риск. В этом случае подросток рискует с пользой для себя. Это рискованное поведение, которое помогает развить определенные качества личности, преодолеть страхи, влиться в социум и т.п. Здесь «поведение» включает в себя множество ситуаций, а не только то, как себя подросток ведет. Это и достижение целей, определенных результатов, опробование нового, общение с людьми разного возраста и социальных групп. Дети оспаривают авторитет взрослых конструктивными способами. В том числе и тем, что демонстрируют свою самостоятельность и способность решать поставленные перед ними жизнью вопросы.

Положительный риск можно подразделить на несколько категорий.

1. Риск, связанный с повседневной жизнью:

- Социальный (вступление в группы, клубы, организация собственных социальных объединений)
- Эмоциональный (признания в любви, приглашения на свидания, разделение своих чувств с друзьями)
- Физический (занятия экстремальным спортом с учетом безопасности)

2. Школьный риск:

- академический (выбор занятий и заданий повышенной сложности) - атлетический (умение играть в команде, побеждать в соревнованиях, принимать поражение и т.п.)
- внеклассная деятельность (участие в кружках, научных клубах, помощь учителям и одноклассникам в учебе)

3. Социальный риск:

- участие в волонтерской деятельности
- работа с младшими по возрасту детьми и помощь им в обучении
- начало деятельности, связанной с финансами, начало своего бизнеса, участие в благотворительности, связанной с пожертвованиям.

4. Отрицательный риск:

Поведение, включающее опасные для жизни и здоровья виды деятельности. Это употребление наркотиков, алкоголя, нарушение закона, пищевые расстройства, незащищенный секс. В этом случае подростки могут искать или создавать ситуации явной угрозы для жизни: балансировать на краю крыши, перебегать рельсы перед близко идущим

поездом и т.п. В этом случае тинэйджеры быстро перестают удовлетворяться недавней степенью риска и пытаются вести себя более рискованно, чем до этого: выпивать больше, пробовать разные наркотики, сочетать психоактивные вещества, вести беспорядочную половую жизнь. И даже негативные последствия такого поведения их не останавливают.

Хоть не существует никаких гарантий, что тот или иной ребенок будет в подростковом возрасте «проблемным» или нет, есть определенные закономерности – факторы риска склонности к опасному поведению.

Факторы риска.

1. Низкое ожидание успеха в жизни. Ребенок не ждет, что он может решить свои проблемы, поступить в ВУЗ, хорошо учиться и быть положительно оцененным окружающими.

2. Низкая самооценка.

3. Бессилие перед жизнью. Предыдущие попытки измениться к лучшему не принесли результатов.

4. Низкая успеваемость в школе.

5. «Плохая компания». Такие подростки более склонны идти на поводу друзей, что бы они ни делали.

Факторы снижения риска.

С другой стороны существуют и факторы, которые снижают риск опасного поведения:

1. Внимательное отношение подростка к своему здоровью и деятельность, направленная на его поддержание.

2. Хорошие и доверительные отношения со взрослыми.

3. Просоциальная деятельность, включенность в благотворительность.

4. Наличие друзей с положительными установками в отношении себя и своего будущего.

Стоит так же помнить, что важным фактором для степени и характера рискованного поведения являются давние психотравмы. Они могут неожиданно всплывать в период взросления и значительно влиять на поведение подростка. Если он не может справиться с ними адекватно, то он начинает прибегать к нежелательному поведению.

Кроме различных видов рискованного поведения у некоторых подростков наблюдается полный отказ от риска в своей жизни. Так как они не проходят важный этап своего взросления, они, в целом, гораздо сложнее переносят жизненные сложности, чем дети, берущие положительный риск. Так, подростки, отказывающихся рисковать даже положительно, на 20 процентов чаще употребляют алкоголь и наркотики.

Что могут сделать родители, чтобы уменьшить риск негативных форм риска у своих детей?

- Ориентировать детей на получение знаний. При этом целью должна быть не столько хорошая оценка, как знания сами по себе.

- Поощрять ситуации, когда ребенок хочет самостоятельно «позитивно рискнуть».

- Обучать ребёнка позитивному риску, в том числе и физическому.

- Обсуждать с подростком его эмоции, помогать в вопросах, связанных со сложными ситуациями.

Если ребенок не склонен раскрываться полностью (а он и не должен этого делать), необходимо научить его искать помощи у авторитетов, осуществлять поиск ответов на вопросы в Интернете (компьютером пользоваться умеют практически все подростки, а вот использовать его себе на пользу, способны далеко не все).

Другими словами, ребенок должен научиться рисковать в пределах безопасных границ, приобретать важные для жизни навыки и уметь справляться с жизненными и психологическими проблемами.

Тревожность.

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Он не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него родители. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению с взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка.

Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.

Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения, родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога – воспитанникам.

Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе. Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Что необходимо сделать:

- отработать навыки владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка;
- обучить взрослых, окружающих тревожного ребенка, правилам поведения с таким ребенком.

Таким образом, работу по ситуативной тревожности следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов ситуативной тревожности. Главная цель такой работы - не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь.