

Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества» -
Региональный модельный центр дополнительного
образования детей



Опасности и риски подросткового возраста

(рекомендации для родителей)

Печатается по решению редакционно-издательского совета ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Регионального модельного центра дополнительного образования детей

Составители: Т.Н. Хлебалина, Т.Е. Титова

Опасности и риски подросткового возраста (рекомендации для родителей) / сост.: Т.Н. Хлебалина, Т.Е. Титова; ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей. – Тамбов, 2020. – 50с.

Подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов развития человека, именно в этот промежуток он решает сложнейшие задачи своей жизни. На первый план выходят проблемы поиска признания, общения, самоутверждения, выбора интересов, перспектив и планов.

Эти естественные обстоятельства перехода от детства к юности, от опеки к самостоятельности делают подростка податливым и склонным к экспериментам.

Крайне важно, чтобы в это время рядом находились достойные для подражания взрослые люди. Прежде всего, это родители.

Материал, представленный в сборнике, призван помочь родителям преодолеть трудности и проблемы подросткового возраста.

Тамбов: ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, 2020

Трудный подросток

Когда в семье растёт ребёнок, то с приходом подросткового кризиса его проявления ощущает вся семья.

Подростковый возраст даётся сложнее всего потому, что в этот период начинают играть гормоны. Подростки стремятся доказать свою правоту во всём, не соглашаются абсолютно ни с каким мнением, кроме своего, считают себя лучше остальных. В этот промежуток времени психику ребёнку повредить легче, чем когда-либо, поэтому нужно общаться с ним крайне аккуратно. Так как же наладить контакт с таким подростком?

Трудный подросток – ребёнок от 9 лет, поведение которого не вписывается в нормы, принятые в обществе. Попросту говоря, наблюдаются отклонения от общеизвестных норм. К категории трудных подростков относятся те, которые не могут найти общий язык с преподавателями, родителями. Любые методы воспитания принимаются в штыки. При этом их протест доставляет и им множество неудобств. Многие родители предполагают, что трудный подросток чувствует удовлетворение от своих ужасных выходов, однако в действительности, на подсознательном уровне он испытывает страдания.

У таких ребят имеются сложности психологического характера, и это проявляется практически во всём. Они проявляют агрессию, у них часто меняется настроение, подавленность сменяется вспышками ярости, они испытывают депрессивное состояние, страх. Всё это подавляет трудного подростка, оборачивается проблемами в учёбе, в семье. Общая учебная программа им даётся сложнее, они не желают выполнять общие требования, ссорятся с учителями.

Различные факторы провоцируют переход подростка от обычного к трудному. При этом такие дети необязательно похожи друг на друга: кто-то отстаёт в физическом развитии,

другой обгоняет по этому показателю прочих сверстников, третий чрезмерно возбужден, четвёртый очень замкнут и так далее. Все трудные подростки имеют собственные индивидуальные особенности, и было бы неправильно их обобщать.

Знаменитый воспитатель Антон Макаренко заявлял, что к пяти годам формируется личность ребёнка, и впоследствии внести коррективы в воспитание очень сложно.

Когда впервые появляются признаки того, что в воспитании возникли сложности? В момент, когда ребёнок начинает осознавать воспитательное воздействие. Согласно различным исследованиям, условия, которые окружают ребёнка в раннем детстве, впоследствии могут стать причиной проблем в подростковом возрасте. Воспитателям и родителям малышей важно осознавать это, ведь им приходится иметь дело с чутким и податливым детским мозгом. Родители, воспитывающие трудного подростка, должны осознавать, что сейчас исправляют ошибки, допущенные на предыдущих этапах воспитания. Не спешите расстраиваться – пока не поздно всё исправить.

Особенности поведения трудных подростков

Итак, как понять, что в семье трудный подросток? Замечено, что дети, у которых имеются проблемы с поведением, начиная с рождения и до 11 лет, они продолжают и в подростковом возрасте. Вряд ли это удивит родителей, ведь различные всплески они переживают на протяжении многих лет.

Конечно, не всегда именно родители повинны в этом кризисе. Это не отменяет того, что им придётся приложить усилия и помочь трудному подростку. В современном обществе их число неустанно растёт.

Любой, кто общался с трудным подростком или сам был им, знает, какими особенностями поведения отличаются такие дети. Кажется, будто они пытаются удержать в душе ярость, которая всё равно вырывается наружу.

Когда трудный подросток проявляет наибольший всплеск негатива?

Чтобы это понять, рассмотрим его характерные черты:
негативно реагирует на чьё-то желание помочь;
отрицательно относится к прикосновениям;
неохотно идёт на визуальный контакт;
с недоверием относится к окружающим;
испытывает проблемы с учёбой.

Первым толчком к тому, что появляются отклонения в поведении школьника, становятся проблемы в общении со взрослыми в семье либо в школе. Если кто-то из них поддерживает трудного подростка, то кризис проходит проще. Если же педагоги и родители настроены негативно, то он пытается найти поддержку извне. Часто выбор падает на асоциальные компании. Ему кажется, что таким образом он повышает свой статус. Впоследствии такую группу покинуть очень сложно.

Типы трудных подростков

Трудные подростки отличаются друг от друга.

Циники, у которых наблюдается сознательное нарушение социальных норм. Они уверены, что все хотят поступать, как они, и в действиях их сковывает лишь трусость.

Конформисты, идущие на конфликты под воздействием асоциальной компании. Преимущественно эти действия случайны, продиктованы подражанием «кумиру». Наблюдается у трудных подростков, имеющих большую зависимость от мнения окружающих. Зачастую становятся заложниками положения.

Колеблющиеся. Им сложно устоять от соблазнов. Им хочется немедленно удовлетворить спонтанно возникающие потребности. При этом нарушение норм влечёт за собой раскаяние.

Аффективные подростки, отличающиеся повышенной обидчивостью и немаленькими притязаниями. Нередко им кажется, что они терпят несправедливое отношение,

стремятся к протесту, мести. Среди категории часто встречаются демонстративные суицидники.

Как родителям найти общий язык с трудным подростком

Психологи выделили 8 основных правил, которыми необходимо руководствоваться при общении с трудным подростком:

1. Не проявляйте свою слабость.
2. Не настаивайте на душевных разговорах.
3. Установите границы для подростка.
4. Проявите уважение к ребёнку.
5. Привлекайте подростка к решению взрослых проблем.
6. Запрещайте правильно.
7. Предоставьте подростку свободу действий.
8. Выделите лидера в группе трудных подростков.

Как справиться с трудным подростком

Родителям, как и их подрастающим детям, непросто даётся сложившаяся ситуация. Зачастую они становятся свидетелями вспышек ярости, и не всегда способны адекватно реагировать на такие проявления эмоций. Важно понимать, что за детским гневом скрывается печаль, стыд, смущение и прочие чувства, с которыми он не может справиться. Осознавая своё бессилие, подросток набрасывается на оппонента, действуя на опережение. Чаще всего подростки не в состоянии осознать собственные эмоции и не знают, как их выразить приемлемым для социума способом. Также они боятся попросить поддержки, и даже демонстративно от неё отказываются.

В чём состоит задача родителей? Помогите сыну или дочери побороть негативные эмоции, и если он хочет выразить гнев, то пусть делает это более конструктивно.

Рекомендации, которым важно следовать:

Попробуйте определить, что скрывает ярость ребёнка. Возможно, он волнуется или его одолела депрессия.

Возможно, его смущает свой статус в обществе, и сверстники в чём-то превосходят его. Или ему не хватает общения и поддержки?

Необходимо установление нерушимых границ. В вашей семье должны действовать разумные правила, за несоблюдение которых подразумевается разумное наказание. Когда вы и подросток будете в благожелательном расположении духа, объясните ему, что чувство гнева естественно, но нужно найти адекватный способ его выражения. Пример: подросток набрасывается на вас. За такие проявления эмоций следует наказание в виде лишения каких-нибудь домашних привилегий или неприятного разговора с человеком, вызывающим у ребёнка авторитет. В этом возрасте соблюдение границ особенно важно.

Не игнорируйте тревожные сигналы. Возможно, вы заметили, что перед вспышкой ярости ребёнок мучается головной болью или активно расхаживает по дому. Возможно, он злится всегда по одной и той же причине. Если человек в состоянии определить ситуацию, вызывающую гнев, ему становится проще его держать под контролем.

Помогите подростку отыскать метод, помогающий справляться с яростью. Подходящие варианты: спортивные упражнения. Возможно, ему подойдёт спортивный зал, боксёрская груша. Некоторым ребятам проще выплеснуть эмоции через музыку или другое творчество. Определите, что вызывает интерес вашего сына или дочери.

У каждого подростка должно иметься пространство, где у него будет возможность привести свои чувства и эмоции в порядок. Юноша или девушка, испытывающие гнев, нуждаются в безопасном месте, где ему будет проще прийти в себя. Не нужно преследовать подростка, если он зол, требовать немедленных извинений или объяснения ситуации. Если приступ ярости не прошёл, ситуация сразу же усугубится и даже может стать причиной проявления физической агрессии.

Если хотите, чтобы ребёнок научился контролировать ярость – умейте сами справляться с гневом. Вы не сможете помочь подростку, если сами не способны держать себя в руках. Пытайтесь сохранять самообладание в любой ситуации.

Вы должны любить своего ребёнка и поддерживать его во всём. Особенно в трудный период. Это очень сильно сближает вас. Малейшая проблема может сбить подростка с толку, ваша задача – видеть подобные проблемы, помогать ему с ними бороться всеми силами.

Ребёнок связался с плохой компанией

Любые родители, у кого подрастают дети, волнуются и переживают за них. Все родители подростков боятся того, что их ребёнок может связаться с плохой компанией.

Маме и папе нужно осознать, что их дети в этом возрасте уже совсем не дети, но ещё и не взрослые. Поэтому заинтересоваться нехорошей компанией, они могут по следующим причинам:

поиск авторитета – в таком возрасте общение со сверстниками является приоритетной деятельностью, а чаще всего сильными и авторитетными являются отрицательные личности;

из чувства противоречия, которое очень сильно развито у подростков, хочется сделать не так как все;

желая стать популярным – ведь самыми известными личностями в школе являются нарушители порядка, поэтому это и привлекает подростков;

из любопытства – недостаток информации и свободы вызывает интерес и желание узнать, что это такое (курение, дискотека, драка);

поиск своего места в обществе – естественное желание быть принятыми в общество, поэтому многие плохие поступки совершаются просто «за компанию», а подростки, не

определившие ещё свою цель в жизни, методом проб и ошибок пытаются её найти.

Иногда даже любящие родители далеко не сразу узнают о попадании ребёнка в дурную компанию. Поэтому важно уловить изменения в поведении ребёнка: должны насторожить резкие смены настроения подростка, его подавленность, проявление других несвойственных реакций, запреты заходить в его комнату, избегание родителей, снижение успеваемости в школе или вообще прогулы занятий. Особенно надо быть внимательными при появлении в круге друзей подростка новых людей.

Заметив изменения в поведении ребёнка,

с ним необходимо поговорить в непринуждённой обстановке;

не читать нравоучения, не обвинять его ни в чём;

приведите пример из собственного опыта, спросите его мнение по этой ситуации.

Особенно осторожно надо разговаривать о новых друзьях. Постарайтесь узнать о них побольше.

Что делать, если ребёнок попал в плохую компанию

1. Родителям не нужно кричать на него или оскорблять – это может только усугубить ситуацию, ведь подросток изначально действует наперекор и будет ещё больше доказывать свою правоту.

2. Родители не могут решать, с кем ребёнку общаться, однако в их силах поселить в его голову сомнения касательно правильности выбора круга друзей. К примеру, если подросток попал в компанию хулиганов, рекомендуется невзначай показать, чем это может обернуться. Оставьте на столе газету с заметкой о каком-нибудь пойманном преступнике, посмотрите вместе поучительный фильм с подобным сюжетом.

3. Нужно правильно организовать досуг своего ребёнка, позаботиться о том, чтобы у подростка было как можно меньше свободного времени. Современные кружки

помогут в этом. В выходные нужно стараться проводить время всей семьёй, почаще выбираться на пикники, играть в пейнтбол, ходить в боулинг и др. Не возражайте, если подросток захватит с собой пару своих друзей.

4. Необходимо тренировать у ребёнка умение отказывать, ведь очень часто первым шагом в дурную компанию является неумение дать отпор фразе: «А тебе слабо?»

5. Чтобы контролировать ситуацию и пресечь ввязывание в дурную компанию, нужно завести знакомство с друзьями ребёнка, устраивать совместные мероприятия, чтобы ненавязчиво общаться с ними.

6. Ребёнку нужно признание его талантов, умений и способностей: если в семье его не ценят, он найдёт единомышленников на стороне, в той самой плохой компании. Поэтому необходимо чаще указывать на достоинства своих детей.

Если ребёнок попал в плохую компанию, родители не должны относиться к нему излишне строго и критично. Их задача – наставить его на верный путь, сделать так, чтобы ребёнок сам понял, что ему скучно в таком окружении, и самостоятельно вышел из дурной компании.

Рекомендации по раннему выявлению вредных привычек у подростков

В подростковом возрасте проявляются изъяны предшествующего воспитания. Следовательно, важнейшая задача педагогов и родителей – контроль за состоянием ребёнка. Необходимо обязательно обращать внимание на то, в каком состоянии он пришёл домой, сравнивая с состоянием, в котором он вышел из дома. Это позволяет вовремя выявить, к примеру, случаи, когда ребёнок впервые закурил, принял алкоголь или наркотики.

*Симптомы и внешние признаки в поведении ребёнка,
принимającego психоактивные вещества (ПАВ) –
алкоголь, табак, наркотики*

| ПАВ | Симптомы | Внешние признаки |
|---|--|--|
| Алкогольные напитки (пиво, вино, водка и т. д.) | Замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей) | Спрятанные бутылки, безвольное обвисание губ, расслабление челюстей, нарочитость движений, провалы в памяти |
| Табак | Снижение физической силы, выносливости, ухудшение координации, быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение трудоспособности | Запах табака (дыма), частое и длительное пребывание в туалете, в ванной, наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов, пожелтение пальцев |
| Вдыхание клея | Агрессивность, мечтательное или бессмысленное выражение лица | Вид пьяного человека, наличие тюбиков клея, пятен клея, бумажных или полиэтиленовых пакетов, носовых платков |
| Маригуана, травка, «курево», зелье | Сонливость, бессвязность мыслей, зрачки глаз расширены, отсутствует координация движений, тяга к сладкому, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации | Красные отеки под глазами, сильный запах жжёных листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, наличие папиросной бумаги, обесцвеченная кожа на пальцах |
| Кокаин | Повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, ощущение неуязвимости, повышенная активность, отсутствие чувства усталости | Наличие белого кристаллического порошка в маленьких пластиковых пакетиках или алюминиевой фольге, гиперемия слизистой оболочки носа |
| Героин, морфий, кодеин | Ступор, сонливость, следы уколол, водянистые глаза, пятна крови на рукавах рубашки, насморк | Наличие иглы или шприца для подкожных инъекций, матерчатого жгута, бечёвки, верёвки, ремня, обожжённых крышек от бутылок или ложки, прозрачных пакетов |
| Крек (наркотик) | Короткий период эйфории, сменяющийся депрессией, гиперактивность в начальных стадиях, апатичность, непрекращающийся насморк | Наличие небольших камнеподобных кусков в стеклянных пузырьках или полиэтиленовых пакетиках, небольших шпирмочек, свечей, бритвенных лезвий |

Как уберечь ребёнка от наркотиков (профилактика sniffинга, употребления спайса, снюса)

Проблема потребления наркотических и психоактивных веществ среди детей и подростков является значимой и представляет серьёзную опасность для здоровья подрастающего поколения. Возраст первого приобщения к наркотику стремительно снижается, вплоть до младшего школьного возраста.

В последние годы в Россию заходит поток новых наркотиков, расходуется по стране почтовыми отправлениями, а непосредственная торговля ведётся через сеть интернет. Теперь и несовершеннолетние активно втягиваются не только в потребление наркотических средств, но и в распространение их путём «закладок», т.е. оставляя наркотики в общедоступных местах (в подъезде, на клумбах, в водосточных трубах и т.п.). Для подростков это всё представляется интересной игрой.

Одним из таких наркотических средств, сбыт которых осуществляется бесконтактным способом, являются *спайсы*.

Названия этих наркотиков на слэнге: *спайсы* и *соли*. Борьба с ними сложна, потому что распространение происходит через интернет, и организаторы сами не прикасаются к наркотикам.

Спайс (от англ. «spice» – специя, пряность) – разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы. В 99% случаев употреблять курительные смеси начинают те, кто уже курит сигареты.

Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.

Сопровождается:

кашлем (обжигает слизистую);

сухостью во рту (требуется постоянное употребление жидкости);

помутнением либо покраснением белка глаз (важный признак! наркоманы знают, поэтому носят с собой глазные капли);

нарушением координации;
дефектом речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной плёнки);
заторможенностью мышления;
неподвижностью, застыванием в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30);
бледностью;
учащённым пульсом;
приступами смеха.

В связи с тем, что дозу сложно просчитать (разные продавцы, составы, формулы, концентрация), возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью, до потери сознания, и могут привести к смерти.

После употребления, в течение нескольких дней и дольше наблюдается:

упадок общего физического состояния;
расконцентрация внимания;
апатия (особенно к работе и учёбе);
нарушение сна;
перепады настроения (из крайности в крайность).

Как влияет спайс на организм подростка

Растущий организм, постоянно подвергающийся отравлению наркотиком, намного быстрее разрушается.

У такого ребёнка замедляется психическое развитие, возникают трудности с обучением. При дальнейшем употреблении происходит социальная дезадаптация. Курение спайсовой смеси приводит к постоянному спазму сосудов головного мозга, а в дальнейшем и к отмиранию клеток. Этот процесс, к сожалению, может быть необратимым.

При приёме *спайса* поражаются практически все органы и системы. И в первую очередь, печень и почки. Ведь именно они отвечают в организме за переработку и утилизацию балластных веществ и токсинов. Не в состоянии справиться с постоянно поступающими ядами, они

подвергаются разрушению, при этом возникает печеночная или почечная недостаточность.

Циркуляция токсических составляющих курительных смесей в кровяном русле приводит к тому, что отравлению подвергается весь организм.

Доказано губительное влияние *спайса* на половую систему. Типичным осложнением употребления курительных смесей является угасание либидо и снижение потенции. Это может приводить к бесплодию.

Употребление курительных смесей – частая причина подростковых суицидов. Как правило, выходят из окон. Это не значит, что подросток хотел свести счёты с жизнью, возможно, он просто хотел полетать.

Также в молодёжной среде популярны ещё более страшные наркотики, МДПВ (*соли*, легалка, скорость, свист и т.д.).

Опасность этих наркотиков заключается в их доступности и простоте употребления (нюхают, реже курят, разводят в любой жидкости и пьют, и самое страшное – колют в вену).

Очень сложно просчитать дозу и при передозировках *солями* процент летального исхода значительно выше, чем при передозировках опиатами. И, пожалуй, самое страшное – наркотики эти действуют на психику и разрушают личность. При употреблении *солей* человек стремительно деградирует, и деградация эта имеет необратимые последствия.

Если курительные смеси можно какое-то время употреблять незаметно, то начавшего употреблять *соли* видно сразу.

Под воздействием сразу и в течение несколько часов после употребления соли:

- дикий взгляд;
- обезвоживание;
- тревожное состояние (ощущение, что за тобой следят, что за тобой пришли);
- дефекты речи (судорожные движения нижней челюстью, гримасы);
- отсутствие аппетита;
- галлюцинации (как правило, слуховые);

жестикаляция (непроизвольные движения руками, ногами, головой);

полное отсутствие сна;

невероятный прилив энергии (желание двигаться, что-то делать, все действия, как правило, непродуктивны);

желание делать какую-либо кропотливую работу (как правило, начинают разбирать на составляющие сложные механизмы);

возникают бредовые идеи (например, поуправлять миром);

и всё это сопровождается искренним гонором, высокомерием и полным отсутствием самокритики;

позднее – резкая потеря веса (за неделю до 10 кг).

Как научить подростка говорить «нет»

Окружающий мир, общество в целом представляет собой пространство, в котором достаточно небезопасно взрослеть подрастающему поколению. Родители всегда боятся, что дети могут попасть под плохое влияние, увлечься наркотиками, алкоголем, связаться с нехорошими компаниями. Воображение рисует картины одну страшнее другой. Вот друзья предлагают выкурить сигарету, вот злой, агрессивный старшеклассник вымогает деньги. Ребёнок должен научиться сказать «нет» и в то же время не потерять своих друзей.

Умение отстаивать свои интересы и свою точку зрения понадобится ему не только в сложном подростковом периоде, но и во всей дальнейшей жизни. Те, кто не умеет этого делать, чаще всего, оказываются в жизни ведомыми, а это не та позиция, которая позволяет добиться большого успеха на любом поприще.

Способность быстро принимать решение, владеть эмоциями, сопротивляться давлению – всё это присуще взрослому человеку. У подростка таких умений нет, он должен этому научиться, его мозг должен «дозреть», и помочь ему в этом должны родители.

Научите подростка думать в первую очередь о самом себе

Подростки, как правило, осознают себя в большей степени частью группы, чем индивидуумом. Вы должны объяснить ребёнку, что, проявив себя как самостоятельную личность, он избавится от множества неприятностей. Скажем, на вечеринке, где все принимают алкоголь, другу, который призывает присоединиться, можно ответить: «Я чувствую себя здесь неуютно и пойду домой, но пойму, если ты захочешь остаться». Выход из неприятной ситуации найден без ущерба для дружбы.

Научите его взвешивать все «за» и «против»

На подростка постоянно обрушиваются различные предложения. Всё, что нужно сделать, чтобы понять «да» или «нет», просто взвесить все «за» и «против». Например, что хорошего он получит, если даст списать контрольную (немного, в лучшем случае – краткосрочную эфемерную благодарность), и что плохого (его могут заподозрить в том, что списал он, поставить плохую оценку и обречь на недовольство родителей).

Научите его отказывать с юмором

Объяснив отказ страхом, подросток вызовет раздражение у окружающих. Однако, обратив отказ в шутку, он сделает правильный выбор, оставшись королём положения.

Научите его говорить от своего имени

Чем увереннее в себе подросток, тем проще ему высказывать своё мнение и не поддаваться давлению окружающих. Поэтому предоставляйте ребёнку как можно больше возможностей для того, чтобы заявить о себе – говорить от своего имени. Даже в самых простых ситуациях, например, пусть он сам сделает заказ в кафе или что-то спросит у продавцов в магазине.

Научите его использовать язык тела

Если подросток держит голову высоко и не прячет глаза, любой его ответ будет казаться более веским. Старайтесь обращать внимание ребёнка на людей, которые

выглядят более уверенными в себе, и анализировать их поведение и манеру держаться.

Научите его повторять «нет» столько, сколько нужно

Объясните ребёнку, что, если он отказывается, а ему повторяют предложение, он имеет полное право повторять свой ответ столько раз, сколько понадобится, чтобы собеседник от него отстал. Чем больше раз он произнесёт «нет», тем чётче будет его осознание правильности такого выбора.

Держите равновесие

Чтобы ваш ребёнок понял силу слов «да» и «нет», вы должны употреблять их сбалансированно, чтобы они не потеряли своей значимости. Если вы слишком часто будете говорить ребёнку «нет», то он будет его воспринимать как барьер, а не инструмент для расширения прав и возможностей в общении.

Считайтесь с мнением ребёнка

Когда наши дети говорят нам «нет», это не очень приятно. Но мы должны уважать их мнение, когда это возможно.

Научите ребёнка аргументировать своё «нет»

Не всегда бывает достаточно сказать «нет». Иногда лучше сказать о причине отказа. Например, если ребёнка уговаривают пропустить урок, то он может сказать: «Нет, я не хочу пропускать урок, потому что сегодня будут набирать команду для соревнований, а я хочу в неё попасть».

Ролевая игра

Иногда бывает полезно рассмотреть различные ситуации. Особенно, если это касается давления со стороны сверстников, когда ребёнку сказать «нет» очень сложно.

Умение отказывать – это, в первую очередь, повышение личной безопасности

«Нет» – не трусость. Иногда для того, чтобы сказать «нет», нужно гораздо больше храбрости, чем просто пойти со всеми. Особенно если противостояшь коллективу или авторитету.

«Нет» – не глупость, если отказываешься и думаешь своей головой.

«Нет» – не непослушание, право на выбор есть у всех.

«Нет» – не противозаконно: в Конституции РФ записаны наши права и свободы, в том числе свобода на собственное мнение.

И главное «нет» – не перспектива остаться в одиночестве против целого мира, потому что за спиной всегда будут мама, папа, бабушка, дедушка, кто-то, кто любит, принимает и поддерживает ребёнка вне зависимости от его выбора.

Дети берут пример с родителей. Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок был лучше его самого. Увереннее, успешнее, решительнее. Но чтобы он стал таким, надо показать на своём примере, как стремиться к этому. Рассказать предысторию, как самому родителю было сложно или тяжело принять решение отказать, но сделать это всё же было нужно. Каким образом было принято это решение. Какие были бы последствия, если бы он ответил согласием на чьё-то предложение. Так вы поддержите своего подростка на пути его взросления.

Как уберечь ребёнка от игровой зависимости

За последние десятилетия наша жизнь изменилась благодаря новейшим открытиям и активному внедрению во все сферы жизнедеятельности новейших технологий. Компьютер в нашей жизни по праву занял одно из главных мест. Одни используют его в информационных целях, другие – для общения и хобби. Бесспорно, компьютер выполняет познавательную и коммуникативную функции, выступая в роли помощника. Но, проводя возле него время, значительно превышающее норму, человек становится зависимым от компьютера.

Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие к времяпрепровождению за компьютером и его аналогами (ноутбуком, планшетом и т.п.).

Наиболее распространена зависимость от игр. Игра присутствует в жизни человека с самого рождения, сам игровой процесс – естественное занятие. Но, становясь азартной, игра вызывает постоянное навязчивое желание играть и выигрывать, превращая человека в раба игры. Такая зависимость называется *игромания*.

Детская игромания вызывает серьёзные опасения у родителей, педагогов и врачей. Хотя пристрастие к играм не относится к химическим зависимостям, азарт и постоянные яркие впечатления приводят ребёнка в определённое психоэмоциональное состояние. При этом в организме в больших количествах вырабатываются эндорфины (собственные «наркотики») и гормоны стресса. Сердечно-сосудистая, мышечная и дыхательная системы работают с большим напряжением, быстро истощаясь вместе с психикой, приводя порой к страшным последствиям, вплоть до суицидов.

Ребёнок никогда не почувствует сам, что игра разрушает его здоровье и жизнь, т.к. его ценности ещё не сформировались, и ему кажется, что терять нечего. Поэтому его ни в коем случае нельзя оставлять наедине с проблемой. Конструктивная позиция взрослого человека такова: «Я люблю тебя и переживаю из-за того, что это случилось с тобой. Давай попытаемся справиться вместе».

Чаще всего такие проблемы возникают у детей, которые плохо справляются со стрессовыми ситуациями.

Например:

неблагополучная атмосфера в семье (конфликты, скандалы, унижения, физическое и эмоциональное насилие как между взрослыми, так и по отношению к ребёнку);

развод родителей;

получил в школе двойку, учителя и родители ругают;

перевод в другую школу, где увеличилась нагрузка на ребёнка;

не нашёл общего языка с учителями и одноклассниками;

занятость родителей своими делами, отсутствие времени на общение с ребёнком.

Что же привлекает детей и подростков в игре?

Наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;

отсутствие ответственности;

реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;

возможность исправить любую ошибку, путём многократных попыток;

самостоятельное принятие любых (в рамках игры) решений, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Симптомы игровой зависимости сходны с алкоголизмом и наркоманией:

времяпрепровождение за компьютером более 5-7 часов в сутки;

невозможность отвлечься от компьютерной игры;

раздражение, возникающее в ответ на вынужденную необходимость отстранения от любимого занятия;

состояние эйфории при игровом процессе;

отождествление себя с главным персонажем, полное растворение в игре;

нарушение нормального восприятия себя и окружающего мира;

игнорирование личной гигиены;

употребление пищи за компьютером;

изоляция от социальных контактов и общества в целом;

злоупотребление психостимуляторами (чай, кофе, табак, Кока-кола, Пепси);

общение на темы исключительно игровой тематики;

вкладывание денежных средств в игровой процесс или на оборудование для игр.

Выделяют 4 основные стадии игромании:

1. Игра как способ снятия стресса.

2. Сильная тяга к компьютеру даже тогда, когда ничего плохого не случилось.

3. Когда, занимаясь любыми другими делами, будь то занятия в школе или по дому, ребёнок систематически мыслями находится у монитора компьютера, в игре, и желание погрузиться туда значительно выше всего остального.

4. Все другие интересы из естественного образа жизни теряют свою ценность – друзья, спорт, учёба и др. Единственным смыслом жизни для подростка становится игра.

Проанализировав все эти стадии, можно прийти к выводу: профилактика детской и подростковой игромании – это создание для ребёнка оптимальных условий, которые бы исключили её формирование.

С этой целью ошибочно категорически запрещать использование компьютера, это может у ребёнка вызвать дополнительный интерес, привести к более опасным последствиям.

Следует «дозировать» время пребывания у компьютера, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, приучая также пользоваться им с целью получения новых знаний, а не развлечений.

Взрослый должен своим примером демонстрировать те правила, которые ввёл сам, например, ограничение пользования компьютером не больше 2 часов в день; во время приёма пищи – никаких просмотров телевизора, телефонов, планшетов; компьютер использовать только для учёбы или работы. Тогда у подростка не будет разногласий с родителями.

Не стоит критиковать ребёнка при друзьях или знакомых, также напоминать ему о каких-то неудачах. Похвала даже по мелочам – самооценка ребёнка будет расти с каждым днём.

Важно, чтобы у ребёнка был ряд обязанностей по дому, и он выполнял их не за какие-либо блага. Список его обязанностей не должен быть стимульным материалом к получению желаемого, а наоборот, быть фактором, помогающим понять свою взрослость.

Необходимо помнить, что для детей крайне важен этот виртуальный мир, поэтому ни в коем случае не нужно критиковать игру. Даже если ребёнок хочет рассказать об игре, показать её, нужно выслушать его, иначе это будет воспринято как пренебрежение, что приведёт к нежеланию ребёнка разговаривать с родителями на темы, которые для него важны. Можно показывать ему более развивающие игры и головоломки, научить ребёнка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений.

Альтернативой компьютеру могут стать современные настольные игры, совместные прогулки, пикники, походы в кинотеатр, зоопарк или на скалодром. Можно дать возможность подростку получить экстремальные ощущения, возможно, именно это его привлекает в играх.

Отличный способ занять свободное время ребёнка и вовлечь в другую деятельность – записать его в кружок или на занятия, которые ему интересны. Удовольствие, которое ребёнок получит от спорта, танцев и других подвижных занятий, не сравнится с радостью от очередной победы в виртуальном мире; он убедится в том, что положительные эмоции и даже азарт можно испытать другими способами. Однако слишком сильно загружать ребёнка кружками и секциями тоже не стоит, иначе есть риск получить совершенно другой итог – ребёнку будет психологически трудно успевать всё, и он снова уйдёт от реальности.

Чтобы показать ребёнку, сколько времени он теряет зря, просиживая у компьютера, можно расписать на бумаге, нарисовать схему – «вот столько ты просидел за ноутбуком за этот год, а мог бы уже научиться играть на гитаре (достичь результатов в каком-нибудь виде спорта, освоить иностранный язык, научиться кататься на роликах и пр.)».

Готовность помочь ребёнку в этом нужно подтвердить своими действиями – устроить в художественную школу, купить абонементы в спортзал, билеты на концерт, подарить

фотоаппарат, велосипед или гитару и пр. Исходить нужно из того – чего не хватает ребёнку, от чего конкретно он бежит в Интернет, к игре. Вполне возможно, что ему просто скучно. В этом случае альтернативу найти будет несложно.

Гораздо сложнее, если уход от скуки в игру перерос в серьёзную зависимость. Здесь придётся немало потрудиться, потому что момент уже упущен. Если игромания ярко выражена, родителям стоит обратиться к психологу.

Создание максимально комфортной психологической обстановки в семье, доверительные отношения, общение, режим отдыха и сна, совместный досуг, возможность поделиться с родителями своими переживаниями и радостями не дадут подрастающему человеку повода уйти от реальности в вымышленный мир игры.

Основная задача родителей – собственным примером научить детей радоваться жизни, а при необходимости – справляться с огорчениями и неприятностями, это эффективнее воспитательных бесед, приказов, крутых мер. Увидев личный пример и опыт родителей, ребёнок будет знать, что усилия приводят к хорошему результату, у него появятся цели и интересы в реальном мире, он поймет, что жизнь прекрасна и без Интернета.

Предупреждение вовлечения подростков в деструктивные группы через сеть Интернет

Интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни, многие даже и представить не могут, как раньше обходились без такого информационного ресурса. Интернет можно назвать одним из самых значительных и полезных изобретений человечества, но не каждый задумывается, как влияет всемирная паутина на нас. К сожалению, Интернет принёс много опасностей:

мошенничество в интернете;
фишинг (доступ к паролям);

вишинг (выманивание держателя платёжной карты конфиденциальной информации);

фарминг (процедура скрытного перенаправления жертвы на ложный ip-адрес);

кликфрод (обманные клики на рекламную ссылку лицом, не заинтересованным в рекламном объявлении);

«нигерийские письма» (просят у получателя письма помощи в многомиллионных денежных операциях, обещая солидные проценты с сумм)

мошенничество с помощью служб знакомств;

мошеннические интернет-магазины и др.;

возникновение интернет-зависимостей разного рода.

Всё больше людей вместо живого общения и активного отдыха предпочитают проводить много времени за компьютером, погружаясь в виртуальный мир. А злоупотребления неотвратимо ведут к возникновению психологической зависимости от Интернета, что негативно сказывается на нас.

Кроме того, в сети можно столкнуться с *троллингом*, когда Вам на хорошем форуме ни с того ни с сего нахамят, оскорбят, унижат (форма социальной провокации или издевательства в сетевом общении).

Получили активное развитие такие *негативные направления* (в том числе преступные), как:

буллинг (кибербуллинг – преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов);

грумминг – установление дружеского и эмоционального контакта с ребёнком в интернете для его дальнейшей сексуальной эксплуатации. До сих пор в традиционном оффлайновом мире данному типу преступников требовалось потратить несколько месяцев для того, чтобы втереться в доверие к своим жертвам – они даже знакомились с их семьями, дабы не вызывать подозрения. Но благодаря Интернету цепочка сократилась, и все процессы упростились.

Вовлечение в группы деструктивной направленности: тоталитарные секты религиозной или экстремистской направленности, группы, доводящие до аутоагрессии (суицида), так называемые «группы смерти», которые в настоящее время стали огромной мировой проблемой. Их аудитория – дети, которые после систематического посещения сообществ решаются на самоубийство.

Деструкция (лат. destructio – разрушаю) – разрушение, нарушение нормальной структуры чего-либо, уничтожение. Деструктивные культы призывают к разрушению, убийству, аутоагрессии.

В группах деструктивной направленности происходит разрушение личности человека через разрушение его психики.

Особую опасность представляет вовлечение молодёжи через сеть Интернет в группы деструктивной направленности, где очень активно используются социальные сети. По статистике, более 30% «страничек смерти» приходится на социальную сеть «ВКонтакте».

Деструктивные группы в соцсетях: что нужно знать о них родителям

Сценарий развития вовлечения примерно одинаковый.

На первом этапе робот-рассылка отправляет слово «привет», фразу «кто ты» и тому подобные с вербовочного аккаунта. Если адресат ответил, то переписка переадресовывается к реальному члену деструктивной организации, который затем продолжает переписку с потенциальной жертвой.

Организаторы или те, кто «ведёт» группу, подстраиваются под «своих», делают пребывание в группе комфортным, начинают дружить, а потом потихонечку начинают поворачивать сознание подростка в нужную сторону.

Они заинтересовывают собой, группой, своими желаниями так, что часто воспринимаются близкими друзьями. То есть подростку так кажется.

На самом деле он же не знает, кто там, за ником, аватаркой. В Интернете всё можно скрыть за выдуманым

образом. Сочиняется и некая соответствующая легенда. То есть сначала организуют определённый круг, который якобы считает конкретного подростка особым, принимает его. То есть происходит стойкое формирование убеждения, что только в этом круге его понимают, принимают, а вне сообщества этого нет и не будет.

Далее идёт погружение в депрессивный контент или приглашение на прикрывающие вербовочные сайты (которые прямо не указывают на свою принадлежность к деструктивной организации, секте, однако вся их деятельность направлена на привлечение новых участников); происходит девальвация (обесценивание) ценностей: семейных, духовно-нравственных, включающих в себя веру, совесть, обязанность и ответственность, различие хорошего и плохого.

Активно формируется определённая информационная среда. Здесь интернет-технологии применяются во всём многообразии. Предлагаются ссылки на сайты деструктивного содержания, специально создаются видеоролики, демотиваторы (демотиватор отличается безысходностью и безнадёжностью, имеет негативный смысл), рекламные баннеры, рассылается спам, создаются группы. А когда в группе люди уже стали, как кажется подростку, «самыми-самыми друзьями», то шансов на спасение из такой группы уже мало.

Так постепенно ребёнок втягивается. И втягивается именно как в секту так, что потом выйти уже практически невозможно.

С какой целью это делается? Существуют разные мнения, но они схожи:

вовлечение в экстремистские организации – для пополнения своих рядов;

в религиозные деструктивные группы – для вовлечения новых adeptов;

в «группы смерти» – желание «властвовать», извлечение прибыли за счёт продажи видео, на которых подростки кончают жизнь самоубийством.

Как же распознать опасную группу?

Логотип: знаки богов и ножи.

Засилье слов на букву «С» («Лучшие вещи в жизни с буквой «С»: – Семья суббота секс суицид»).

Картинки и фото в сером, чёрном и красном цвете.

Фото рельс, уплывающего парохода, удаляющегося человека в приглушенных серых тонах.

Психоделическая музыка.

Размещение на странице стихов такого плана:

«В 4:20 киты не проснутся,

В тихом доме не ждёт их рассвет.

Звёзды с неба на крыши прольются.

Играешь со мной? – Жду ответ».

Таким образом, к сожалению, помимо многих положительных моментов, которые даёт обучающимся Сеть: и поиск информации, и расширенные коммуникации, творческие мастерские и многое другое – обратная сторона медали существует и несёт в себе реальную угрозу.

С целью посещения сети Интернет подростки очень активно используют телефоны и планшеты, поэтому процесс контроля затрудняется. А ведь он необходим, чтобы вовремя распознать опасность (например, в «группах смерти» подростки проводили в интернете предутреннее время – с 4 до 6 утра).

Психологи выделяют четыре *тревожных сигнала*, на которые обязательно надо обратить внимание:

ребёнок резко становится послушным, но «отрешённым»;

у него меняется режим дня;

ребёнок вялый и постоянно не высыпается;

активные постоянно повторяющиеся рисунки (киты, бабочки, повторяющиеся цифры).

Признаки готовности:

грустные мысли в постах на соцстраничке;

появились на теле увечья (царапины и т.д.);

начинает раздаривать вещи;

открыто заявляет о своей скорой смерти.

Почему подвержены риску вовлечения молодые?

Вербовщики опираются на возрастные психологические особенности: слабая, неустойчивая психика, повышенная внушаемость, низкая самооценка;

неумение взаимодействовать с окружающими + трудная ситуация (семейные проблемы, нарушения взаимоотношений, неблагоприятный социальный фон и др.);

отсутствие духовного воспитания, недостаточная степень гуманитарного образования).

Так же предпосылками вовлечения являются:

неопытность, недостаточная ответственность;

психология подростка носит культовый групповой характер;

чем младше человек, тем более он подвержен влияниям окружения;

повышенная восприимчивость к предлагаемым правилам поведения в группе;

реальная жажда самоутверждения в социуме, однако сил для этого не хватает, а потому нужна поддержка покровителей;

очень сильная мотивация к формированию образа «Я» через отрицание отвергаемых моделей поведения;

личная незрелость (традиционный образ жизни индивидууму представляется как формальный, банальный, отживший, исчерпавший себя).

Личностные особенности, повышающие риск вовлечения в группы деструктивной направленности:

слабая, неустойчивая психика;

повышенная внушаемость;

низкая самооценка;

отсутствие позитивных жизненных целей;

неумение взаимодействовать с окружающими;

проблемы;

острый интерес и тяга ко всему необычному;

+

трудная ситуация (семейные проблемы, нарушения взаимоотношений, неблагоприятный социальный фон и др.);
отсутствие духовного воспитания;
недостаточная степень гуманитарного образования.

Что нужно делать родителям?

1. Разговаривайте с ребёнком. Объясните, что такое «хорошо», а что такое «плохо». Когда с детства у ребёнка есть чётко сложившееся мнение об этих понятиях, то его не интересуют призывы к насилию или суицидальному поведению.

2. Учите ребёнка мыслить критически. Подросток должен уметь самостоятельно фильтровать поступающую ему информацию, уметь анализировать её, сопоставлять с другой информацией, составлять собственное мнение.

3. Максимально восполните недостаток любви и внимания к ребёнку.

4. Создайте здоровую среду общения. Чаще обедайте вместе. В семьях, где принято вместе принимать пищу, дети реже чувствуют себя одинокими и, следовательно, реже задумываются о самоубийстве. Для подростка важно быть частью чего-то целого, так пусть этим целым будет для него семья.

5. Попробуйте вывести ребёнка на разговор, но ни в коем случае нельзя шпионить, дабы не потерять его доверие. Важно показать ему, какие механизмы действуют в этих группах, какие приёмы используются, чтобы сделать присутствие в подобных группах сначала привлекательным для ребёнка, а затем создать зависимость от этого, страх быть исключённым. Важно раскрыть манипулятивность и ложность таких взаимоотношений.

6. Всегда поддерживайте разговор с ребёнком, о чём бы он ни был. Искренне интересуйтесь его жизнью.

7. Придумайте ребёнку занятие. Пусть у него будет больше увлечений, тогда вряд ли его затянет виртуальная реальность.

8. Допустимо и осторожное использование директивных методов – твёрдый и однозначный запрет участия в таких

группах: ребёнок должен понять, что это недопустимо, это родительский запрет.

9. Не бойтесь обращаться к специалистам. Если между вами и ребёнком нет доверительных отношений, а между тем перечисленные выше тревожные сигналы присутствуют в поведении подростка, необходимо обратиться к психологу.

К сожалению, в нашем обществе еще недостаточны развиты основы кибербезопасности. Главная задача сегодня для общества, педагогов и родителей в том числе – обеспечение безопасности детей, которые не всегда способны правильно оценить степень угрозы информации, которую они воспринимают или передают. А задача молодых – быть грамотнее, критичнее, больше читать научную информацию и качественную художественную литературу, а также знать и выполнять основы кибербезопасности.

Признаки стресса у детей и подростков

Дети обычно кажутся менее подверженными стрессу, чем взрослые. Но дети реагируют на стресс явными эмоциональными и поведенческими проблемами. Частые слёзы, отстранённость, необъяснимая агрессия являются весьма распространёнными признаками стресса. Насторожить родителей должны и другие симптомы, появление которых свидетельствуют о тяжёлой травме, нанесённой ребёнку, и о том, что он переживает стрессовую ситуацию.

Физические признаки:

нарушение сна, бессонница, лунатизм, избыточный сон;
проблемы с едой или весом (избыточный или недостаточный);

частый плач без повода;

скрип зубами во сне или наяву;

частые травмы, чрезмерная неловкость;

безразличие или усталость;

нервные тики – подёргивание век, привычка грызть ногти, произвольное подмигивание и т.д.;

мочеиспускание в постель (особенно у старших детей);
ночные кошмары;
нечёткая дикция, заикание;
трудности с концентрацией внимания, быстрая утомляемость.

Поведенческие признаки:

возврат к поведению более раннего возраста;
неуспеваемость в школе – особенно при хорошей успеваемости прежде;

жестокое отношение к животным или к людям;

воровство;

побеги из дома;

беспричинное ломание вещей, вандализм;

ложь постоянная, по мелочам, беспричинная;

вспышки ярости;

чрезмерная мечтательность;

стремление делать всё абсолютно правильно;

употребление наркотиков.

Симптомы отношений и самооценки ребёнка:

чувство безнадёжности;

отношение к себе как к глупому или неспособному;

заявления типа «я хочу умереть», или «я жалею, что родился»;

излишние страхи; потеря друзей;

другие дети избегают вашего ребёнка или относятся к нему как к отверженному;

неучастие в коллективных делах.

Селфхарм – самоповреждающее поведение подростков.

Что делать?

Когда дети достигают подросткового возраста, родители встречаются с целым набором проблем в их поведении. В этот период особенно обостряются реакции ребёнка на стрессовые факторы, с которыми он не может

справиться самостоятельно. Это приводит зачастую к деструктивному поведению подростков, в том числе к самоповреждению.

Селфхарм (аутоагрессия, самоповреждение) – нанесение себе порезов, втыкание игл, прижигание сигаретой, вырывание волос, саморасцарапывание и прочее. Самоповреждение – это чаще всего попытка избавиться от ментального дискомфорта (страха, сильной тревоги, ненависти к себе) и свидетельство серьёзных психологических проблем. Селфхарм – не то же самое, что суицид, но можно серьёзно пораниться, даже если не собираешься этого делать. Можно не рассчитать глубину пореза или занести в рану инфекцию, которую придётся скрывать так же, как порезы и ожоги до этого – что действительно сильно ухудшает не только общее эмоциональное состояние, но и представляет опасность для здоровья.

Самоповреждения бывают самыми разными. Наносят их своими руками или же, используя подручные инструменты. Эмоциональную боль часто глушат самым «популярным» способом – порезами и проколами кожи, или же прижиганием – об себя часто тушат сигареты. Режут или жгут руки – на сгибах локтей, запястий, разрезают кожу пальцев или ладоней. Режут бедра – чтобы скрывать раны под одеждой. В принципе, царапание и расчёсы (порой до крови) тоже относятся к аутоагрессии, за тем исключением, что зачастую их сложно отличить от последствий других неврозов. Селфхарм более осознан, нежели автоматическое расчёсывание участка кожи.

Другой тип переживаний – попытка вернуть контроль над своим телом – может вылиться в сдавливание участков тела, часто головы; перетягивание щиколоток или запястий до потери чувствительности, перематывание эластичными бинтами торса или ниткой – кончиков пальцев. Такие практики позволяют почувствовать границы собственного тела и «вернуться» в него. К этой же категории относятся битьё головой или бросание своего тела на стену или другие

твёрдые предметы. Попытки наказать себя за отсутствие контроля над своими желаниями из-за расстройства пищевого поведения могут сводиться к проглатыванию несъедобных предметов.

Зачем это всё-таки делают? Селфхарм может быть способом справиться с переживаниями, эмоциональной перегрузкой. Концентрация на острых физических переживаниях отвлекает от эмоциональной боли, которая отходит на второй план. Некоторые психоэмоциональные состояния сильно притупляют восприятие реальности: в депрессии и околодепрессивных состояниях сложно вообще хоть что-то почувствовать, а физическая боль помогает прийти в себя и снова ощутить себя живым.

Самоповреждением часто занимаются молодые люди, находящиеся под гиперопекой. У них нет возможности самостоятельно контролировать свою жизнь: они занимаются не тем, что нравится им, учатся нелюбимой профессии и ограничены в близком общении с друзьями. В такой ситуации единственное, что можно контролировать, – это своё тело. Селфхарм становится способом повлиять хоть на что-то в своей жизни. Удивительно, но близкие таких людей почти никогда не замечают следов самоповреждений, хотя их сложно не заметить. Если на рубашке изнутри кровавые разводы, если человек при росте за метр семьдесят весит тридцать килограмм, а родственники этого не замечают – значит, не хотят замечать.

Зачастую селфхарм связан с болезненным чувством вины и попыткой наказать себя: за конкретные проступки или в целом за собственное существование.

Селфхарм связывают с разными диагнозами, в том числе с депрессивным расстройством, депрессией, однако чаще всего самоповреждение связано с тревогой и тревожными расстройствами.

В краткосрочной перспективе самоповреждения могут быть не так и страшны. Физическая боль позволяет

в некоторой мере оставаться на плаву, выразить те эмоции, которые словами высказать не получается, регулировать себя и отвлекаться от тяжёлых жизненных обстоятельств. Если вы от злости вдарили кулаком по стене или от нервов сгрызли маникюр – ничего ужасного ещё не случилось. Проблемы начинаются, когда селфхарм становится систематическим.

В долгосрочной перспективе самоповреждения вызывают больше проблем, чем решают. Многие селфхармщики не могут рассказать о своих травмах близким людям. С одной стороны, они стыдятся своих проблем, которые и заставили их навредить себе. С другой, стыдно и за сам факт самоповреждений, которые как будто становятся доказательством того, что ты не справился и потерял контроль. Облегчение от боли длится недолго и быстро сменяется этими чувствами стыда и вины, а невозможность поделиться собственными переживаниями с кем-либо только усугубляет одиночество и изоляцию. Такой замкнутый круг мешает освоить более эффективные способы борьбы с тревогой и депрессией.

Самоповреждение может вызывать зависимость. Оно начинается с импульсивного поступка или желания почувствовать контроль над собой, но вскоре может оказаться, что селфхарм сам начинает диктовать условия жизни. Довольно часто самоповреждение превращается в навязчивое поведение, которое бывает крайне трудно остановить. Однако суициденты далеко не всегда до попытки самоубийства наносили себе повреждения, а человек, наносящий себе повреждения, тоже редко доходит до «последнего шага».

По поводу селфхарма ходят разные мифы, которые коренятся в непонимании природы поступков селфхармщиков и неразличение самоповреждений с попытками суицида. Вот некоторые из них.

1. Люди, которые режут и травмируют себя, пытаются привлечь внимание.

Нет. Большую часть селфхармщиков не видно: они стыдятся своих травм и не собираются их демонстрировать. Это попытка контролировать себя, а не окружающих.

2. Люди, которые травмируют себя, безумны или опасны.

Не всегда селфхарм связан с серьёзными ментальными расстройствами. Это может быть тревожное состояние или синдром навязчивых движений, депрессия или последствия пережитых травм. Сам по себе селфхарм не говорит об агрессивности своего носителя – только о его психологических проблемах.

3. Люди, травмирующие себя, хотят умереть.

Чаще всего нет. Для них это просто способ справиться с эмоциями, а не неудачная попытка суицида. С другой стороны, подобные практики – всё же тревожный знак. Селфхармщики – в потенциальной группе риска по суицидам.

4. Если раны мелкие, то дела не так плохи.

Если человек в принципе дошёл до селфхарма, значит, у него есть проблемы. Не важно, что ран не видно или они выглядят неопасными, само наличие самоповреждений говорит о тяжёлых эмоциональных переживаниях, с которыми человек не способен справиться.

Большинство родителей не замечают самоповреждений своих детей в течение долгого периода времени. Поскольку те тщательно скрывают свои раны – носят одежду с длинным рукавом даже в летнее время и не посещают бассейн или баню, закрывают комнату, а при заходе взрослых в неё быстро одеваются. Хотя, с другой стороны, есть подростки, наоборот, демонстрирующие свои ранения с целью привлечь внимание окружающих. Порою только необходимость оказания медицинской помощи в случае инфицирования раны или открывшегося кровотечения заставляет родителей узнать всю правду о своём ребёнке. И в этом случае им надо проявить адекватные реакции на происходящее, хотя, конечно, это нелегко сделать, ведь мотив таких поступков им неизвестен и пугает возможность последующего суицида.

Поведение подростков, прибегающих к членовредительству, обязательно должно корректироваться. Опасность

суицида очень высока, даже если ребёнок не ставит это своей целью. Чем дольше практикуется такое поведение, тем сложнее отказаться от вредоносной практики замещения эмоций. Поэтому так важна внимательность родителей и ранняя психотерапевтическая работа не только с подростком, но и с членами семьи.

Не поможет:

1. Не злитесь. Селфхармщику и так плохо, не добивайте его своими эмоциями.

2. Не пытайтесь сделать вид, что всё нормально. Селфхарм – это признак серьёзного эмоционального расстройства, даже если вы не видите для него причин.

3. Не надейтесь, что «само пройдёт». По статистике, селфхармщиками становятся в юности и могут продолжать заниматься самоповреждениями всю жизнь.

4. Не спрашивайте, что вы сделали не так. Вы – не единственная причина аутоагрессии ваших близких.

5. Не пытайтесь решить проблему с наскока. Эту привычку нельзя бросить, не разобравшись в причинах.

6. Не пытайтесь спрятать острые предметы. Если кто-то хочет самоповреждений, способ найдётся. Что действительно легко – так это окончательно потерять доверие к вам.

Поможет:

1. Признайте, что дочь или сын нуждаются в помощи. Если вы – член семьи, скорее всего, понадобится комплексная семейная терапия; селфхарм – только часть проблем, которые придётся решать.

2. Будьте терпеливы. Скорее всего, это не тот вопрос, который получится решить за пару дней усилием воли.

3. Попытайтесь поговорить. Возможно, ребёнок ждёт возможности выговориться. Но не требуйте ответов, это только усугубит эмоциональное давление.

Важно быть рядом, научиться проявлять внимание и заботу так, как ваш ребёнок готов их принимать. Это могут

быть слова поддержки или совместные дела, долгие разговоры или просто молчаливые крепкие объятия.

Возможно родителям самим нужно будет посмотреть на себя со стороны и предпринять шаги к изменениям внутри семьи.

Предупреждение подросткового суицида

Детство, отрочество – это время встреч, открытий, мечтаний, когда всё интересно, когда каждый день полон новизны и очень хочется жить. В человеке заложен серьёзный потенциал прочности, в том числе в виде инстинкта самосохранения. И только действие очень мощного, противоестественного, духовно противостоящего человеку фактора способно сломить инстинкт самосохранения в этом возрасте.

Многое из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребёнка – глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, – не допустить у ребёнка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет, и единственный путь преодолеть трудности – покончить жизнь самоубийством.

Суицид или самоубийство – добровольное, целенаправленное лишение себя жизни. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии напряжения, ухода, выключении из тяжёлой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной ситуации, ведущей к самоубийству, является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

Все суициды делятся на три группы:

истинные;

демонстративные;

скрытые.

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетённое настроение, депрессивное

состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причём окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают. И своеобразный тест на готовность к истинному суициду – размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки.

Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ – «жить для того, чтобы жить» – ему ещё очень трудно.

Демонстративный суицид. Основная часть суицидов – это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа – «сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...». И бич демонстративных самоубийц – случайность: случайно выстрелило ружьё, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать!

Скрытый суицид – удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но, тем не менее, другого пути человек найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни по собственной воле, а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что всё это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и

жаждут скрытые суициденты (люди, обнаруживающие любые формы суицидальных проявлений).

Подростковой суицид имеет две *характерные особенности*.

Во-первых, отсутствие реального желания и чётко обозначенного мотива совершения самоубийства. Подростки не могут чётко обозначить причину, по которой они решили совершить самоубийство (обыденно, причина суицида воспринимается подростком как тяготящая его проблема, разрешить которую не представляется возможным). Обычно их объяснение суицидального намерения ограничивается лаконичной фразой «Просто надоело жить».

Во-вторых, отсутствие умения делиться своими переживаниями, подробно рассказать о них, и как следствие этого – неспособность отреагировать. Невысказанные негативные чувства, не нашедшие пути выхода, накапливаются и так уже в болезненной душе подростка, что только усиливает депрессивное состояние ребёнка.

Не стоит доверять распространённому мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причём сорвавшимся случайно. Нельзя оставлять без внимания такие высказывания.

Факторы риска совершения суицида

Можно выделить определённые группы факторов риска совершения в подростковом возрасте суицида.

Семейные проблемы. Как показывает статистика, дети, совершающие суицидальные поступки, воспитываются в семьях, где часто возникают конфликты между родителями, которые порой используют насилие при выяснении отношений с ребёнком. Такие родители крайне недоброжелательно относятся к своим детям, не замечая, как далеко заходит их рукоприкладство или унижение ребёнка.

Способствовать самоубийству могут и материальные проблемы семьи, часто связанные с утратой одного из родителей. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, потерю родителя, экономические неурядицы как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что не могут ничего сделать, у них нет будущего.

Школьные проблемы. Возникающие в школе проблемы с успеваемостью, в общении со сверстниками могут привести к отчужденности подростка от привычных для данного возраста личных дел. Особую роль здесь играет ближайший круг сверстников, чьи оценки приобретают огромное значение при формировании его представлений о самом себе. Потеря или осуждение группой может стать тем фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидному действию. Этот фактор особенно значим для подростков с выраженной чувствительностью и уязвимостью к различным пересудам, критике со стороны сверстников.

Проблемы интимно-сексуальной сферы. Неудачи в личной жизни, проблемы сексуального характера также могут спровоцировать самоубийство подростка.

Измена любимого человека, отягощенная унижением достоинства подростка, может привести к совершению им суицида. Чаще всего в ситуации разлада отношений с возлюбленным (или возлюбленной) к самоубийству прибегают те подростки, которые ощущают отвержение со стороны родителей, но при этом эмоционально зависимы от их внимания, уважения, чуткости.

Также к суицидальному поведению подростка может подтолкнуть неудачный половой контакт, сомнения по поводу сексуальной ориентации («гомосексуальная паника»), беременность девушки.

Аддиктивное (зависимое) поведение. Более высок риск совершения самоубийства у молодых людей, употребляющих

алкоголь и наркотики, так как приём этих психоактивных веществ снижает критичность мышления и способность контролировать импульсивное поведение, предвидеть и понимать последствия своих действий.

Незрелость личности и определённые черты характера. Склонные к самоубийству молодые люди отличаются высокой импульсивностью, агрессивностью или недостаточным уровнем личностной идентификации, что приводит к потере чувства собственного достоинства, целеустремлённости и смысла жизни. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в аптечке, подоконник в квартире – всё может стать средством совершения самоубийства. Поэтому родителям при выяснении отношения со своими детьми следует помнить, что, если скандал уже разгорелся, нужно «не подливать масло в огонь», а попытаться остановиться и успокоиться, чтобы не спровоцировать ребёнка на необдуманные действия.

Некоторые подростки, склонные к самоубийству, характеризуются высокой внушаемостью или подражанием. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает телевидение, литература, массовая культура. Так, подросток, находящийся в депрессии, может решить, что самоубийство – это удел всех гениальных людей, несчастных в своём одиночестве и непонимании окружающими. Социальное подражание наиболее характерно для подросткового возраста, характеризуемого резким негативизмом и пессимистическим настроением молодых людей, склонных делать выводы о том, что будущее от них не зависит, или что их мечты вряд ли сбудутся. Небольшие группы подростков даже объединятся и создают общества самоубийц.

Некоторые особенности характера также обуславливают склонность к самоубийству. Подростки с повышенным чувством ответственности за свои поступки, легкоранимые и берущие вину за происходящее на себя, входят в группу риска лиц, склонных к суициду. Жизненные проблемы у людей

такого типа вызывают обостренное чувство вины и отчаяния, мысли о собственной никчемности и бесполезности.

При наличии факторов риска подросток может прийти к состоянию, способному к суициду.

Признаки намерения совершения суицида

Если говорить о ранней диагностике суицидального поведения, то о намерении подростка совершить самоубийство могут свидетельствовать *ряд признаков*:

изоляция или отстранение от людей, особенно от близких друзей;

внезапная или постепенная потеря интереса к своей внешности;

изменение оценок, отношения к учёбе, невыполнение заданий, внезапно начавшиеся прогулы – особенно если раньше не наблюдалось ничего похожего;

потеря веса и аппетита, внезапно пробудившийся аппетит – превосходящий нормальный или обычный;

бессонница или продолжительный сон;

постоянная или внезапная самокритика, низкая самооценка, чувство никчёмности, ненужности;

озабоченность смертью, процессом умирания;

резкая потеря интереса к прежним занятиям;

резкие внезапные перемены в личности подростка, повлекшие апатию, депрессию, вялость;

неожиданная раздражительность, приступы ярости, гнева, ненависти;

употребление алкоголя – усилившийся или внезапно возникший интерес к спиртным напиткам, наркотикам;

неожиданные проявления рискованного и опасного поведения, словно провоцирующего несчастные случаи, гонки на автомобиле, хождение по карнизам, крыше, перебегание улиц в опасном месте;

неожиданное раздаривание любимых вещей, памятных сувениров, подарков, книг;

затяжные приступы безнадежности, тоски, беспомощности;

высказывания о нежелании жить дальше – прямые или завуалированные, мотивированные и нет.

Если вы наблюдаете у ребёнка сочетание нескольких из перечисленных признаков, то оказать помощь подростку следует незамедлительно.

Помощь в решении проблемы

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

Сохраняйте контакт со своим ребёнком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

Расспрашивайте и говорите с ребёнком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

Не начинайте общение с претензий, даже если ребёнок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы.

Помните, что *авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен* и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребёнок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков ещё только формируется картина будущего, они видят или совсем отдалённое будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться

поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое жизнь? В чём смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он всё равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

Сделайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребёнку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

Дайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребёнка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребёнка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток ещё не умеет с ней обходиться, и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребёнку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он ещё нуждается в помощи и руководстве.

Уважаемые родители, любите своих детей и чаще говорите им об этом, уделяйте им каждую свободную минуту, интересуйтесь их делами, учите преодолевать трудности, убедите в том, что любая чёрная полоса обязательно сменится белой.

Доверие между детьми и родителями

Почти все родители хотят, чтобы между ними и детьми были тёплые доверительные отношения. Это не только приятно, но и определённая гарантия безопасности: плохо, когда родители узнают о чём-то таком последними.

Однако в реальной жизни большинство родителей сталкиваются с тем, что их дети недостаточно откровенны с ними, не хотят или не могут беседовать с родителями о личном. Установить доверительные отношения с ребёнком очень непросто.

Воспитание доверия начинается с раннего детства. Едва научившись говорить, ребёнок стремится поделиться с папой или мамой тем, что его волнует. И в этот период очень важно дать понять ребёнку, что его внутренний мир для родителей очень важен. Если мама найдёт в себе силы проявлять интерес к переживаниям ребёнка каждый раз, как он их выражает, то контакт уже будет установлен. А вот тем родителям, которые на этом начальном этапе на автомате отвечают «Да-да, нормально» или вообще отмахиваются: «Мне некогда, не приставай!» – на всю оставшуюся жизнь внушат ребёнку, что им не интересно, о чём он думает, что чувствует и переживает – любая попытка быть откровенным заканчивается болезненным щелчком по носу: «Не беспокой меня своими глупостями». Раз за разом, отмахиваясь от ребёнка, родители возводят стену отчуждения, отторжения. Откуда же затем в отроческом и подростковом возрасте взяться откровенности? Тем более в юности, когда дети становятся особо ранимы и уходят в раковину, стремясь защитить свои чувства от грубости.

Когда ребёнок достигает такого возраста, что уже может связно излагать свои мысли, очень важно, чтобы родители прислушивались к тому, что он говорит, особенно к теме «нравится – не нравится». Такие беседы необходимо поддерживать и развивать. Допустим, ребёнок увидел нечто красивое, что привлекло его внимание. Заметив его заинтересованность, уместно спросить: «Ты видишь вот это дерево (лошадь, вечернее небо, облако)? Нравится? Мне тоже. Ты знаешь, когда я была маленькая, я очень любила смотреть на облака. Они очень красивые, правда? Мы с моей мамой часто рассматривали облака и угадывали, на кого они похожи». И дальше можно рассказать поподробней эпизод из своего детства, приоткрыть своё личное, поделиться с ребёнком – он будет знать, что обмен эмоциями и чувствами – это нормально.

Есть ещё один очень хороший способ установления и укрепления доверительных отношений с детьми: в возрасте лет от 3 и примерно до 10 многие дети очень любят рассказы из серии «Когда ты был маленьким». Они очень любят рассматривать свои фотографии, комментировать их и вспоминать. Совместные вечера воспоминаний тоже очень укрепляют доверие. Годам к 11-12 дети уже начинают стесняться своего младенчества и даже могут отрицать его, поэтому важно успеть пройти этот период с детьми.

Очень плохо влияет на взаимоотношения между детьми и родителями небрежное отношение к чувствам детей, особенно высмеивание чего-то сокровенного. Некоторые взрослые почему-то считают, что для ребёнка высмеивание – «ничего такого», но на самом деле дети реагируют на него гораздо острее, чем взрослые. И тем более нельзя предавать огласке то, что было сказано в личном разговоре – такие беседы не для посторонних ушей.

Доверия подростка добиться непросто; из-за постоянно бушующих гормонов он подозрителен и взвинчен, на каждое слово, сказанное в его адрес, реагирует болезненно.

Нельзя строить общение с детьми подросткового возраста на нравоучениях и наставлениях. Все указания подрастающему поколению воспринимаются тинейджерами крайне негативно. Во время общения с подростком можно дать совет, привести пример из жизни (не пытаясь представить третье лицо совершенством, ведь каждый сам должен для себя решить, чему следовать), но не пытаться навязать ему что-то. Особенно это касается личных вкусов. Молодёжь не будет терпеть критики её предпочтений (музыкальных, литературных и прочих).

Следует проявлять ненавязчивое внимание ко всем сферам его жизни, показывая интерес к увлечениям ребёнка, точке зрения и позиции касательно определённых вопросов, но при этом не нарушать его зону комфорта, не приставать с расспросами. Подростками воспринимаются лишь советы

от людей, которые относятся к ним, как к равным, шутят с ними, интересуются их мнением по какому-нибудь поводу. Завоевать доверие старшекласника можно задушевными беседами. Совместные чаепития с диалогами ни о чём и без подвоха также укрепляют доверительные отношения.

Необходимо почаще спрашивать об интересах сына или дочери, вполне возможно, что у ребёнка талант, и не один. Такой подход поможет подростку найти себя и начать доверять родителям, рассказывать о своих увлечениях, знаниях и успехах в интересующей его области.

Искренность на всех этапах построения взаимоотношений является незаменимой. Очень важно не только расспрашивать у школьника о его переживаниях, вызывать на откровенность, но также и самому открываться перед ребёнком (в разумных пределах можно говорить только исходя из возраста и степени зрелости), делиться тем, что происходит в жизни родителей, а по возможности не стесняться спрашивать совета.

Подросток должен чувствовать себя полноценным членом семьи. Если планируются изменения в быту или другой сфере (ремонт, приобретение домашнего животного, приглашение гостей), необходимо спрашивать его мнение по этому поводу. Пусть он принимает активное участие в жизни семьи.

Ободрение и поддержка – это ключ к сердцу дочери или сына, независимо от их возраста. Это ответ на вопрос, как наладить доверительные отношения с подростком. Это очень важно для человека, для которого весь этот мир новый, и все его проявления он встречает впервые. Поэтому страхи, неуверенность и прочие чувства охватывают школьника, но, если будет рядом тот, кто будет верить в него, поддерживать, давать чувство защищённости и ободрять – это не только поможет преодолеть все невзгоды, но также будет способствовать зарождению и построению доверительных отношений.

Интернет-источники:
<https://inha.ru/article/podrosok/>
https://zen.yandex.ru/media/id/5dc9942bf3cd8870191c570a/trudnyi-podrostok-osobennosti-povedeniia-sposoby-raboty-i-sovety-roditeliam-5dcfbcac089979742c12e09e?utm_source=serp
<http://womanadvice.ru/rebenok-svyazalsya-s-plohoj-kompaniej>
<http://bezopasnost-rebenka.ru/chto-dela>
<https://zavisimosty.ru/nikotin/spajs/upotreblenie-podrostkami.html>
<http://www.naroch2.by/rod/socpedagog/4>
<https://ozgsch17.edumsko.ru/conditions/safety/post/620001>
<https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2019/12/22/profilaktika-upotrebleniya-tabachnoy-produktsii>
<https://ozgsch17.edumsko.ru/conditions/safety/post/620001>
<https://zen.yandex.ru/media/formoms/sniffing--smertelno-opasnaia-zavisimost-u-detei-5df8dbe21febd400b9d070e5>
<http://cdc.minobr.ru/2018/08/ostorogno-sniffing/>
<https://izhgo.org.ru/deti/nauchite-podrostka-govorit-net/>
http://detinform.ru/articles/kak_nauchit_rebenka_otstaiivat_svoi_prava_i_interesy_govorit_net_i_ne_poddavatsya_negativnomu_vozdeistviyu_sverstnikov
https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/9862375-say_no
<http://stopnark.ru/kak-nauchit-podrostka-govorit-net.html>
Источники:
<file:///C:/Users/user/Desktop/Methodicheskie-rekomendatsii-ATK.pdf>
<https://ruroditel.ru/konsultatsiya-i-sovety-roditelyam/bezopasnyy-i-zdorovyy-obraz-zhizni/destruktivnye-gruppy-v-sotssetyakh/>
[http://irk-sch9-nmr.ucoz.ru/load/shkola_molodogo_uchitelja/motivy_i_priznaki-suicidalnogo_povedeniya/2-1-0-3](http://irk-sch9-nmr.ucoz.ru/load/shkola_molodogo_uchitelja/motivy_i_priznaki_suicidalnogo_povedeniya/2-1-0-3)
kstvo-adm.ru>social...profilaktika-suitsidalnogo...i...

http://www.psyllive.ru/articles/6014_suicid.aspx
<http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2013/02/22/pamyatka-dlya-roditeley-suitsid>
<https://azbyka.ru/deti/doveritel-ny-e-otnosheniya-kak-ih-ustanovit>
<https://topgorod.com/deti/podrostki/11765-kak-zavoevat-doverie-podrostka.html>
<http://www.zirveart.com/vospitanie-detey/4406-kak-zavoevat-doverie-u-podrostka.html>
<https://sosed-domosed.ru/doveritelnye-otnosheniya-s-podrostkom/>

Опасности и риски подросткового возраста

(рекомендации для родителей)

Ответственный за выпуск: И.А. Долгий
Составители: Т.Н. Хлебалина, Т.Е. Титова
Ответственный редактор: Е.Н. Устименко
Технический редактор: С.И. Антонова

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и
юношества» – Региональный модельный центр
дополнительного образования детей
392000, г. Тамбов, ул. Сергея Рахманинова, 3-б