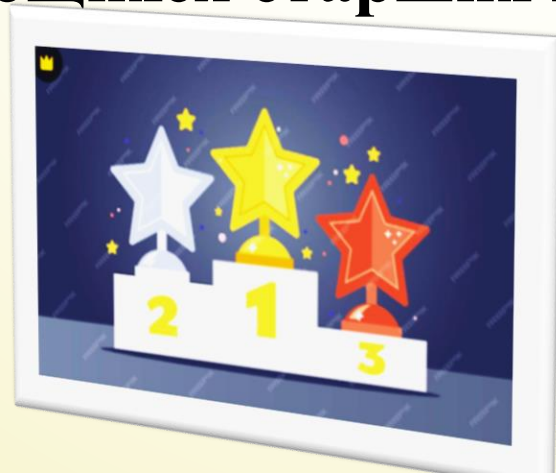


# Воспитание толерантности: профилактика экстремизма и гармонизация отношений

- ▶ **Цель:** *повышение осведомлённости родителей о воспитании толерантности у детей*

**Профилактическая беседа с родителями  
обучающихся старших классов**



# Толерантность — это ..

- ▶ уважительное и доброжелательное отношение к различиям между людьми, включая их взгляды, убеждения, культуру, поведение или особенности, даже если они отличаются от собственных,
- ▶ способность принимать других без осуждения,
- ▶ умение избегать конфликтов и находить компромиссы, сохраняя открытость и эмпатию,

*Для подростков, особенно с ограниченными возможностями здоровья, развитие толерантности помогает выстраивать позитивные отношения, снижать уровень агрессии и предотвращать социальную изоляцию.*

## ▶ **Делинквентность и её профилактика**

- ▶ это склонность к противоправному или асоциальному поведению, обычно выражающаяся в мелких нарушениях норм и правил, таких как прогулы, вандализм, мелкое воровство или хулиганство. Это поведение, которое нарушает социальные или правовые границы, но не обязательно достигает уровня серьёзных преступлений.
- ▶ У подростков такое поведение часто связано с импульсивностью, слабым самоконтролем или протестом.
- ▶ **Профилактика такого поведения:**
- ▶ Устанавливайте в семье чёткие и понятные правила.
- ▶ Обсуждайте последствия поступков («А что, если...?»).
- ▶ Поощряйте ответственность с помощью домашних обязанностей и школьных проектов.
- ▶ Учите подростка думать о последствиях своих действий.

## Аддиктивное поведение и его профилактика

- ▶ Аддиктивное поведение – это тяга к рискованным занятиям или занятиям, приносящим быстрое удовольствие (чрезмерное использование электронных устройств, азартные игры, поиск острых ощущений и т. д.). У подростков оно часто возникает как способ справиться со стрессом или эмоциональным дискомфортом.
- ▶ **Профилактика:**
- ▶ Предлагайте безопасные и интересные альтернативы (спорт, творчество, хобби).
- ▶ Ограничивайте доступ к триггерам (например, бесконтрольный интернет).
- ▶ Развивайте навыки самоконтроля (дыхательные упражнения, рефлексия).
- ▶ Поддерживайте здоровый образ жизни.

Рекомендации родителям по профилактике  
склонности к отклоняющемуся поведению  
и формированию толерантности у  
подростков

# 1.Создание доверительной атмосферы в семье

## **Почему важно:**

- Подростки часто скрывают свои истинные чувства, боясь осуждения.

## **Что делать:**

- Проводите короткие ежедневные беседы (по 10–15 минут) без гаджетов.
- Задавайте открытые вопросы: «Что тебя сегодня порадовало или огорчило?»
- Используйте активное слушание: повторяйте слова ребенка.
- Говорите: «Ты можешь ощущать разные эмоции и чувства, давай разберемся вместе – какие именно».

## **Как внедрить:**

- Начните с 5 минут за ужином или во время прогулки. Можно использовать «карточки эмоций» для начала разговора. Хвалите за открытость.

## 2. Управление эмоциями и снижение агрессии

### Что делать:

- ▶ Научите ребенка простым техникам самоконтроля (дыхание 4-7-8).
- ▶ Запишите ребенка на занятия физической активностью (футбол, танцы, единоборства и т. д.).
- ▶ Установите правило: «Мы не кричим – мы разговариваем».
- ▶ Обращайте внимание на признаки напряжения и мягко спрашивайте: «Ты выглядишь расстроенным, хочешь поговорить?»

### Как внедрить:

- ▶ Практикуйте совместное дыхание по 5 минут в день. Выбирайте вид спорта вместе. Хвалите друг друга за спокойное разрешение конфликтов.

### 3. Профилактика аддиктивного поведения и самоповреждения

**Почему важно:** высокий риск аддиктивного поведения и самоповреждения, указывает на тягу к рискам или адреналину. Этот факт требует внимания.

**Что делать:** обсудите простые правила безопасности (например, ограничение времени в интернете, избегание незнакомых веществ), подчёркивая заботу.

- Поощряйте позитивные занятия, такие как спорт, музыка или творчество (2–3 раза в неделю), чтобы удовлетворять любопытство безопасно.
- Следите за изменениями в поведении (например, замкнутость или необычная активность) и мягко спрашивайте: «Ты сегодня другой, всё в порядке?»
- ▶ **Как внедрить:** составьте расписание с подростком, включив одно правило и одно занятие. Хвалите за участие: «Молодец, что сходил на занятие!» Отмечайте прогресс в дневнике наклейками. Если замечаете интерес к рискованным темам, обсудите с психологом.

## 4. Развитие социальных навыков и ответственности

### Почему важно:

Развитие социальных навыков и чувства ответственности помогает подросткам уверенно справляться с давлением сверстников и принимать правильные решения в сложных ситуациях.

**Что делать:** проводите сценарии «Что, если...?», обсуждая выбор, например: «Что, если кто-то предложит нарушить правило?»

- Поручайте небольшие обязанности дома, например, выбрать семейное занятие или помочь с посудой, давая выбор в рамках задачи.
- Поощряйте участие в школьных кружках (например, спорт, музыка, волонтерство) для развития позитивных связей.
- ▶ **Как внедрить:** вводите один сценарий в неделю за ужином. Награждайте за обязанности совместным досугом, например, игрой. Свяжитесь с учителем, чтобы подобрать кружок, и хвалите за участие: «Классно, что ты попробовал (стал заниматься) !»

## 5. Семейная поддержка и сотрудничество со специалистами

- **Почему важно:** подростки нуждаются в стабильной поддержке и адаптированных подходах. Регулярное взаимодействие с психологом помогает выявлять скрытые проблемы (особенно из-за социальной желательности) и корректировать стратегии.
- **Что делать:** создайте семейные ритуалы, например, еженедельную прогулку, игру или творчество, чтобы укреплять связь.
- Проводите ежемесячные встречи со школьным психологом, чтобы обсуждать прогресс и адаптировать рекомендации.
- Если замечаете усиление проблем (например, агрессия, замкнутость или тяга к рискам), обратитесь к психологу или неврологу.
- ▶ **Как внедрить:** планируйте ритуалы по интересам подростка, например, прогулку в парк. Заранее записывайтесь к психологу, готовя 1–2 вопроса о поведении ребёнка. Хвалите за участие в семейных делах: «Круто, что мы провели время вместе!»

# Важные принципы и заключение:

Эти рекомендации помогут родителям формировать у подростков толерантность, эмоциональную устойчивость и ответственное поведение. Регулярное открытое общение, физическая активность, чёткие семейные правила и совместные занятия создают благоприятную атмосферу для гармоничного развития ребёнка и помогают предотвратить возможные трудности.

Начните с небольших, но регулярных шагов:

- коротких ежедневных бесед
- одного семейного ритуала
- простых правил и позитивных занятий.
- Постепенно вводите новые привычки, когда предыдущие станут устойчивыми. Будьте примером спокойствия и открытости – это один из самых действенных воспитательных инструментов. Если вы заметили, что поведение подростка вызывает беспокойство, не стесняйтесь обращаться к школьному психологу. Своевременная поддержка специалиста помогает решить многие проблемы на раннем этапе.