



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 2 * 2022

Журнал Московской службы
психологической помощи населению

Особенности
пубертата

Меня больше
не любят?

Играй,
гормон!

Эндокринный
взрыв



МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051 +7 (495) 051

С городского

С мобильного

Круглосуточно, включая
выходные и праздничные дни

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
московскую
регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей,
при наличии у одного из супругов
(партнеров) постоянной московской
регистрации или постоянного
места работы в Москве

Граждане РФ,
имеющие временную
регистрацию
в Москве сроком
не менее 6 месяцев

Жители МО
и РФ, имеющие
постоянное место
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу
в частях Московского гарнизона
и/или обучающиеся в военных
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных
отделений
московских вузов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи
www.msph.ru

Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

4 Особенности пубертата

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

10 Играй, гормон!

ШКОЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

16 Когда родители рядом

СОЦИУМ

22 Учимся говорить «нет»

28 ВОПРОС-ОТВЕТ

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

32 Эмоциональные качели

УРОКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

38 Буллинг: советы специалиста

ДЕТСКИЙ МИР

44 Меня больше не любят!

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

УЧРЕДИТЕЛЬ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО

РЕДАКТОРА

Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Абульханова-Славская К.А.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Барabanщикова В.В.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

РЕДАКТОР

Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.


АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru



ТО ДРОСТУМ



Пришло время, и наш милый, душевный, ласковый ребенок начал меняться на глазах. Отношения с ним становятся непредсказуемыми и противоречивыми, порой кажется, что прежнего эмоционального контакта уже не будет. Да и мы тоже хороши! Говорим правильные вещи, но при этом можем кричать, ругаться, уча самообладанию. Всегда ли сами соблюдаем правила, которые требуем выполнять?

Очевидно, что не только подросток, но и вся семья испытывает трудности. Родители должны найти необходимый баланс. Как отпустить в самостоятельное плавание – ведь понятно, что подростку нужно дать возможность познать свое «Я» вне семьи – и при этом так выстроить общение, чтобы сохранить связь на всю жизнь. Если этот баланс удается соблюсти, переходный возраст проходит более-менее спокойно, без эксцессов.

Как помочь подростку и себе преодолеть этот возрастной кризис с пользой, лучше понять своего взрослеющего ребенка, попробовать разделить его интересы и глубже узнать внутренний мир самого дорогого вам человека?



ДОБРОТА
ИЩЕ НЕ



Светлана
ВАВРЕНЮК,
психолог МСППН

Если подростка не считают за взрослого, он начинает вести себя как ребенок.

Алфред Э. Ньюмен

Пубертат, «подростковый» или «переходный возраст» – часто при одном только упоминании о нем родителей охватывают тревога и страх, при этом мамы и папы малышей уверены, что у них все будет «по-другому» и все эти пугающие истории не про них. Стоит только упомянуть о том, что в семье подросток, как в ответ моментально лóвите сочувствующие взгляды и воспоминания из личного опыта о том, как тяжело проживался этот период...

Традиционно считается, что «опасный возраст» начинается с 10–11 лет и продолжается в среднем до окончания школы (16–18). В последние годы пубертат заметно изменился: от 8 до 18, в некоторых странах предлагают увеличить его и до 24 лет.

Но что же происходит с взрослеющим ребенком и что так беспокоит родителей?

Начнем с физиологии

Рассматриваемый период знаменуется существенной перестройкой всего организма. Основные изменения запускаются в головном мозге, а именно в префронтальной его зоне, которая отвечает за координацию отделов мозга, осознание себя, планирование и контроль. В результате этих изменений в голове поселяется хаос: говорю одно, делаю другое, хочу – третье.

За год до появления вторичных половых признаков происходит гормональная перестройка организма: половые железы начинают вырабатывать мужские и женские гормоны, гормон роста запускает

Подростку нелегко с самим собой: неустойчивость гормональной системы приводит к частым сменам настроения, приступам агрессии, слезливости, апатии. Вы можете вместе смеяться над шуткой, и вдруг сын или дочь убегает в слезах

интенсивное развитие мышечной и костной ткани. Скелет при этом вытягивается значительно быстрее, отсюда видимая непропорциональность – ребенок меняется буквально на глазах. Тело не успевает подстраиваться под быстрые метаморфозы, и визуально создается впечатление неуклюжести и несуразности движений. Внутренние же органы перенапряжены и не справляются с нагрузкой, отсюда постоянные утомляемость и сонливость, обострение и даже появление новых, иногда хронических заболеваний.

Перестраивающийся гормональный фон запускает ряд физиологических изменений: лишний вес, проблемы с кожей и волосами, повышенное потоотделение. Это только видимые изменения.

Подростку нелегко с самим собой: неустойчивость гормональной системы приводит к частым сменам настроения (эмоциональные качели), приступам агрессии, слезливости, апатии, дурашливости. Вы можете вместе смеяться над шуткой, и вдруг сын или дочь убегает в слезах.

Выработка гормонов не поддается никакой логике, не зависит от времени су-

ток, режима дня, питания, они живут своей жизнью, неподвластной никому.

Девочки особенно склонны к изменениям настроения из-за большого количества гормона эстрогена, особенно в период до наступления первой менструации и стабилизации цикла.

Мужские гормоны у мальчиков – андрогены, – наоборот, способствуют более агрессивному поведению, тяге к «подвигам». Сюда можно отнести и тестостерон, отвечающий за половое влечение, с которым подростку справиться порой не по силам.

Единственный способ совладать с гормональным всплеском – усиленная работа и спорт. Родителям важно помочь ребенку заранее выбрать вид спорта и секцию, желательно еще до наступления подросткового возраста, тогда занятия войдут в привычку, сформируется команда единомышленников, которая впоследствии и удержит подростка в спорте.

Психологический портрет

Специалисты сравнивают возраст взросления со вторым рождением – юноши и девушки психологически отделяются

от семьи и «рождаются» как самостоятельные индивиды. Нависают вопросы: «Какой я?», «К чему иду?», «Что собой представляю?», – отвечая на которые, подросток со временем формируется в целостную личность с представлением о себе и своих возможностях. На эти сложные вопросы не каждый взрослый человек может ответить, а у несовершеннолетних они вызывают тревогу и беспокойство.

Найти ответы, продолжая зависеть от непоколебимого мнения родителей, сложно, за их авторитетными установками рискует не родиться собственное «Я».

Отношения со взрослыми членами семьи перестраиваются, родитель предстает перед ребенком под другим углом – уже не такой идеальный, как в детстве. Поведение, форма общения, стиль одежды, характер, профессия мамы и папы – все попадает под критическую оценку вашего чада. Это важный этап сепарации: разочароваться во всемогуществе родителей, чтобы начать жить своим умом!

Ох уж эта взрослость!

Особую значимость приобретают самостоятельность и стремление завоевать авторитет, которые выражаются в желании подростка, чтобы все относились к нему как к зрелому человеку, которому требуются равноправие в отношениях, сформировавшаяся позиция, поэтому часть своей жизни он ограждает от вмешательства взрослых.

Бунтуют и отстаивают самостоятельность бурно, импульсивно, иногда агрессивно, недостаточно владея волевыми навыками и личностной саморегуляцией, не научившись еще брать на себя ответственность и выполнять легко брошенные обещания.

Здесь не обойтись без помощи родителей и учителей, которые и являются сдерживающим механизмом такого бунтарства через установление границ допустимого поведения, соблюдение норм и правил, принятых в семье, столкновение с последствиями своих действий.



Подростки бунтуют и отстаивают самостоятельность бурно, импульсивно, иногда агрессивно, недостаточно владея волевыми навыками и личностной саморегуляцией, не научившись еще брать на себя ответственность и выполнять легко брошенные обещания

Правила и границы создают чувство безопасности и снижают внутреннюю тревогу, о которой уже говорилось выше. Важно общаться с ребенком на равных, без осуждения и критики, учить его собственным примером, «здесь и сейчас», быть открытым и искренне интересующимся его жизнью.

Противоречие между «хочу» и «могу», разочарование во всемогуществе мамы и папы, сепарация от родителей – все это и представляет психологический кризис переходного возраста, задача которого – сформировать собственное ответственное «Я» и научиться жить своим умом.

В стае

С этого момента особое значение приобретает общение со сверстниками: подростки объединяются в группы, в которых сталкиваются с новыми социальными ролями и связанными с ними требованиями.

Здесь необходимо завоевать авторитет, потому как ошибок и слабостей не прощают, а ритуалы и правила, которые объединяют и позволяют чувствовать свою принадлежность, незыблемы.

Через компанию взрослеющий человек учится разрешать конфликты, завоевывать авторитет, проявлять эмпа-

тию, переживать предательство, хранить верность, выбирать друзей, справляться с врагами. Все это является ведущей деятельностью подростка, главная задача которого – собрать весь свой опыт, представления о себе и собственных возможностях, ролях (сын, друг, ученик, житель города, спортсмен) и объединить в собственный образ «Я».

Значение коммуникации со сверстниками в этом возрасте сложно переоценить – интересы определяет окружение. Успехи в учебе, спорте или творчестве имеют смысл, только когда способствуют укреплению авторитета среди своих. Если же быть отличником ближним кругом не поощряется, то рвение к учебе ослабевает, и даже самый выдающийся ученик может сознательно отвечать неправильно, лишь бы соответствовать требованиям стаи.

Воспитывать подростка – дело нелегкое, ребенок выходит из-под контроля, в то же время являясь еще очень уязвимым. Родителям важно научиться балансировать между доверием и контролем. Это интересный и неповторимый опыт – быть рядом и наблюдать за взрослением человека, поиском себя, своего места в этом мире, первой любви...

Советы родителям:

- **Максимально сохранять доверительные отношения.** Ребенок должен знать, что вы его опора и поддержка во всем

- **Четко соблюдать нормы и правила, принятые в семье.** Устанавливая границы дозволенного, вы помогаете подростку учиться контролировать поведение. Главное, чтобы правила были ясны и понятны, не несли противоречивых посланий. Отсутствие же правил и норм, а также их непостоянство порождают внутриличностные конфликты и могут привести к серьезным нарушениям в поведении

- **Научиться договариваться и соблюдать данные обещания.**

- **Соблюдение границ семьи.** Каждый член семьи имеет право на свое личное пространство – как ребенок, так и родители

• Появилась проблема?

Ставьте четкие, конкретные и достижимые пути ее преодоления. Если родитель понимает, что ребенку не дается математика, не нужно добиваться блестящих результатов любой ценой – гораздо разумнее ставить задачу улучшить ту оценку, которая есть сейчас

• «Что посеешь, то и пожнешь».

Если вы хотите, чтобы ребенок вел здоровый образ жизни, сначала научитесь сами правильно питаться и заботиться о здоровье, чтобы ЗОЖ был нормой для семьи

• Заняться собой и своей жизнью!

Всегда приятно общаться с увлеченными людьми, и очень скучно, когда интересы родителя замыкаются на школьных достижениях ребенка. Помните, что никто, кроме вас, не научит сына или дочь счастливой жизни и вы – та призма, через которую они видят взрослую жизнь!



ИГРАЙ,
ГОРМОИ!





Виталий
СМОЛКОВ,
психолог МСППН

Трудно принять тот факт, что ребенок, когда-то полностью и всецело обожавший и боготворивший маму и папу, теперь огрызается по поводу и без, не хочет слушаться и ставит ваши слова под сомнение...

Такой уж возраст – граница между детским и взрослым развитием психики. Пожалуй, самый сложный период для родителей, у которых при столкновении с новым поведением сына или дочери могут возникать проблемы с принятием этой данности, что, в свою очередь, выливается в тревогу, агрессию, обиду и т.п. по отношению к ребенку.

С точки зрения возрастной психологии и физиологии, кардинальные изменения во внешности и поведении юноши или девушки вполне закономерны и достаточно хорошо изучены. Вот что нужно знать родителям об особенностях подросткового возраста.

Итак, граница рассматриваемого периода жизни человека – от 10-11 до 15-19 лет (у исследователей возрастной психологии данные немного разнятся). В этом возрасте

происходит значительная перестройка эндокринной (гормональной) и нервной систем, что оказывает несомненное влияние на изменение внешности и поведения. Метафорически выражаясь, в теле взрослого живет ребенок. Эмоциональное состояние при этом варьирует от чрезмерно активного до подавленного и пассивного.

Переоценка установок

За счет быстро развивающегося мозга происходит переоценка многих установок. Возникает стремление «быть взрослым». При этом сохраняются детские раннимость и чувствительность к критике и неудачам. Меняются авторитеты. Если раньше ребенок не подвергал сомнению значимость родителей, то теперь авторитетами могут стать совершенно другие личности.

Для данного возраста характерно «заражение» фанатизмом – и не всегда от достойных людей и идей. Повышенная чувствительность и эмоциональность из-за «пляски» гормонов вынуждают подростков становиться грубыми, скрытными, иногда даже агрессивными. Возникают протест к требованиям взрослых (и не только родительским) и желание поступать наперекор их мнению («Назло маме отморожу уши»). При этом возможно как скрытое, так и демонстративное игнорирование их требований. «Взрослая» часть подростка стремится к независимости, свободе, желанию «всего достичь самостоятельно» и «быть всеми признанным и любимым как личность». При этом «детская часть», напротив, старается познать новые «вкусы» праздного образа жизни в общении со сверстниками.

В этот период частым проявлением самости является «культ саморазрушения», который может выливаться в беспорядочные отношения, пристрастие к


сигаретам и спиртному, употребление психоактивных веществ.

Помимо прочего, осознание своей «социальной беспомощности» и «детской зависимости от родителей» порой вгоняет подростка в состояние депрессии, как и переживание из-за «несчастной любви».

«Внутренняя катастрофа»

Подростковая депрессия, как правило, протекает тяжелее, чем у взрослых. Психологи и психотерапевты объясняют это тем, что «новая химия» депрессивного подростка воспринимается мозгом как состояние, «из которого невозможно выйти» и которое «останется на всю жизнь». И если у зрелого человека депрессия воспринимается на уровне временного недуга, то у подростка – как внутренняя катастрофа.

Если взрослый способен утешить себя достижениями в жизни (работа, семья, об-



**Если раньше
ребенок не
подвергал сомнению
значимость
родителей, то теперь
авторитетами могут
стать совершенно
другие личности**

рование и пр.), то среднестатистическому подростку, как говорится, «похвастаться нечем». Именно такое положение дел и усугубляет и без того ранимое состояние, которое выливается в деструктивное поведение по отношению к окружающему миру.

Что тогда делать родителям?

Существует множество рекомендаций психологов о том, как правильно вести себя с подростком. Конечно же, дети бывают разные, и в любом случае необходим индивидуальный подход к каждому. Однако можно разобрать распространенные рекомендации для родителей по взаимодействию с их повзрослевшими сыном или дочерью:

• Считайтесь с ним и принимайте таким, каков он есть.

В том числе старайтесь принимать его или

ее мнение, кумиров, новых друзей и пр. Помните, что принимать – не значит соглашаться. Иными словами, старайтесь без оценок судить о новом имидже, любимой музыке, увлечениях и пр. Принимайте это как некое явление природы. Таким образом, подростку не придется доказывать вам, что он уже не ребенок, и это не будет столь болезненным ударом по его чувствительной самооценке

• Если ситуация «выходит из берегов» и вы вынуждены использовать жесткие ограничения, старайтесь максимально логично аргументировать свою позицию и запреты.

Как пример, не «Потому что я так сказал(а)», а «Меня беспокоит, что ты делаешь... Поэтому я вынужден(а) поступить следующим образом...»



Подростковый возраст имеет начало и конец. К сожалению, невозможно избежать ссор и эмоциональных разговоров с повзрослевшим ребенком. Однако следует относиться к данному явлению с терпением и пониманием. Ваш ребенок взрослеет, в нем играют гормоны – и это нормально. Главное – сохранять любовь, что обязательно даст свои плоды

- **В диалоге с подростком следует избегать эмоций.** Во-первых, экспрессивные разговоры воспринимаются ими крайне чувствительно и заставляют замыкаться в себе. Во-вторых, таким образом вы даете понять, что он уже не ребенок и имеет право разговаривать со взрослыми на равных. Больше апеллируйте к холодной логике и аргументации и меньше – к эмоциональным высказываниям

- **Старайтесь поддерживать его в «правильных» увлечениях, таких как спорт, музыка, наука, искусство и пр.** Любому подростку крайне важна реакция старших. Без нее он не чувствует своей реализации как «взрослый», и у него тут же пропадает желание заниматься тем, что «никому не интересно»

- **Подкреплять его «взрослую» часть можно, подключая к ответственным действиям.** Например, он уже спосо-

бен самостоятельно готовить документы для поступления, оформлять различные справки и документы в учреждениях, посещать и вызывать врача на дом и пр. Таким образом он быстрее научится «быть взрослым»

В завершение хочется добавить, что подростковый возраст имеет начало и конец. К сожалению, невозможно избежать ссор и эмоциональных разговоров с повзрослевшим ребенком. Однако следует относиться к данному явлению с терпением и пониманием. Ваш ребенок взрослеет, в нем играют гормоны – и это нормально. Главное – сохранять любовь, что обязательно даст свои плоды.



ЭНДОКРИННЫЙ ВЗРЫВ

переходного
возраста

В физиологическом отношении **подростковый период обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов**, основными из которых являются гормоны роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин

Меняется активность эндокринной системы, что приводит к выраженным колебаниям вегетативных функций: потливость, побледнение, покраснение, похудение

Подростки становятся эмоционально неустойчивы, ранимы. Часто ускоренность физического и раннего полового развития не совпадают, что создает большие психологические и межличностные трудности

Именно в подростковом возрасте половая принадлежность обретает реальное социальное значение.

Различие между мальчиками и девочками быстро и резко усиливается и иногда достигает разницы в 1,5 или 2 года

Физиологическое развитие значительно опережает психическое и социальное, что делает подростков неуравновешенными, конфликтными, побуждает вырваться из-под родительской опеки и контроля



КОГДА РОДИТЕЛИ РЯДОМ

В переходном возрасте не только меняются внешний вид, поведение, манера общения, но и появляются табуированные темы, которые ваше чадо обсуждать не хочет. Взросление и увеличение дистанции от опеки – естественный процесс. Это первые попытки пробовать жить самостоятельно. Подросток иначе воспринимает окружающий мир, меняется сознание, появляется необходимость найти «правильные» ответы на вопросы: что такое справедливость, чувство собственного достоинства, возникает потребность в самореализации.



Юлианна
БЕЛОВА,
психолог МСППН

Но это вовсе не означает, что с появлением новых потребностей ребенок знает, как ему поступать и что делать в той или иной ситуации. Он по-прежнему нуждается в помощи и понимании значимых взрослых. Взрослым важно осознать, что прежняя родительская роль уже не так работает, нужны диалог и взрослое взаимодействие, без императива: «Как скажу, так и будет». Подобная схема взаимодействия будет все чаще приводить к увеличению непонимания и, как следствие, раздражению и агрессии.

Открытый диалог

Семья, что уж говорить об остальных социальных институтах, часто бывает психологически не готова к изменениям в поведении подростков. Стремление к самостоятельности, попытки принимать личные решения воспринимаются как «непослушание», «упрямство», «глупость» или даже «неуважение». Неумение или нежелание равноправного взаимодействия подводит родителей к мысли, что тотальный контроль решит все проблемы. В этот период мамы и папы пытаются максимально контролировать юного

Делинквентное поведение — антиобщественное противоправное поведение, наносящее вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом

«диссидента» для «его же безопасности», хотя задача видится совсем иной: наступило время взрослого взаимодействия и честного, открытого диалога.

Когда ваши сын или дочь становятся подростками, им меньше всего хочется говорить с родителями по душам, для этого у них теперь есть сверстники.

Они все чаще с открытым неудовольствием реагируют на проявление различных форм нашего внимания и нежности, но значит ли это, что мы должны перестать проявлять прежние заботу и внимание? Конечно, нет. Просто придется менять форму и методы. Вместо авторитарного «делай, как я сказала» — «я бы на твоём месте поступила вот так, ну ты взрослый теперь, так что решай сам, но если что, советуйся, я рядом». Почувствовали разницу? Первый вариант агрессивен, и использовать его будет все сложнее.

Лучше вспомните себя в этом возрасте: всегда ли вы принимали домашний контроль за благо? Некоторые мои клиенты, имеющие проблемы с детьми, высказываются на консультации так: «Мне уже сорок, а мать продолжает без конца лезть со своими советами и контролем». Хочется спросить: «Поведение вашей мамы ничто не напоминает?..»

Случай из практики

Еще недавно бежали с работы, чтобы накормить Сашу, поиграть с ним, проверить уроки и уложить спать. Сейчас только и слышим, что ему это больше не нужно. О каком-то психологическом странстве все время говорит, которое мы с мужем нарушаем. Его раздражает, что «лезем» в его личную жизнь. Ну какая личная жизнь! Ему всего 15. Весь вечер проводит за компьютером, демонстративно закрывая дверь комнаты, а на общение с нами и вовсе нет времени. Видимо, мы что-то делали неправильно... Как исправить?

Взросление и развитие ребенка происходят в процессе общения и ежедневного взаимодействия с вами. Семья, с одной стороны, формирует потребности, с другой — поступательно удовлетворяет эти уже созданные потребности в принятии, признании, защите, эмоциональной поддержке. Именно в семье ваши дети приобретают социальный и эмоциональный опыт, через который у них возникает образ себя и социума, строятся коммуникации с миром.

В начале этого пути и в будущем важным является родительское отношение не к поведению, а к самой личности под-

ростка. Это и есть краеугольный камень воспитания. Придется менять отношение к ребенку: «накормить, поиграть» – это подходит в первые годы жизни, когда акцент ставится на исполнении его базовых потребностей – на обеспечение необходимых условий для физиологического роста и формирования высших психических функций.

А вот в период взросления он уже имеет собственное представление о «психологическом пространстве», которое родители по привычке продолжают нарушать. И фраза «Какая у него может быть личная жизнь! Ему всего 15», конечно, противоречит ведущему требованию к воспитанию в этом возрасте – обеспечить развитие навыков, интересов, получения положительного опыта путем терпеливого и уважительного взаимодействия с ним.

Степень свободы

В юношеском возрасте степень свободы сильно возрастает. Интенсивное развитие, общение со сверстниками на-

ряду с профессиональным самоопределением становятся основной возрастной задачей, а позиция родителей, как значимых взрослых, уходит на второй план. Но, несмотря на выраженное стремление детей к независимости, глубинная связь с вами, потребность в психологической поддержке остаются. Именно от нас, родителей, зависит в этот период дальнейшее безопасное развитие, так как в случае неадекватного, деструктивного общения, игнорирования запросов ребенка очень высока возможность эмоционального отчуждения и, как следствие, появления вредных привычек, делинквентного поведения, а в более сложных случаях и психопатологических расстройств.

Характер отношений с сыном или дочерью – возможность родительского влияния на них. В подростковом возрасте, как и в любом последующем, вы остаетесь рядом, но теперь позволяете им учиться на своих ошибках, предоставляете больше свободы, оставив за собой негласное право вмешаться, чтобы помочь в случае необходимости.





ЧУВСТВУЕШЬ ЛИ ТЫ ВРЕМЯ?

Ты уже почти взрослый, и у тебя много обязанностей и занятий. Но зачастую очень хочется развлечься, пообщаться с друзьями и даже немного полениться. Как ты управляешь своим временем, как можно с выгодой его использовать?

Ответить на этот вопрос поможет тест



1/ Ты часто опаздываешь?

- А** – Часто
- В** – Иногда
- С** – Всегда прихожу вовремя

2/ У тебя много дел, а твой приятель (приятельница) затеял долгий телефонный разговор.

Можешь ли ты вежливо его остановить?

- А** – Без проблем
- В** – Могу это сделать, но редко
- С** – Если буду уверен, что не обиду его

3/ Если кто-то из членов семьи включил телевизор, будешь ли ты смотреть тоже, даже если не собирался?

- А** – Со мной такое часто случается
- В** – Буду, но всего несколько минут
- С** – Нет, пройду мимо

4/ Если ты начал читать интересную книгу:

- А** – Откладываю дела в сторону, пока ее не прочитаю
- В** – Прочитываю ежедневно по несколько страниц
- С** – Не трачу время на чтение книг

5/ Получается выделить день недели, на который не планируешь никаких дел, а только отдыхаешь?

- А** – Иногда бывает, но не каждую неделю
- В** – Конечно, мне это необходимо
- С** – Не могу себе такое позволить

6/ Мучают ли угрызения совести, если что-то не доделал?

- А** – Да, но в этом нет ничего страшного
- В** – Очень, даже уснуть иногда не могу
- С** – Совсем не переживаю

7/ Бывает так, что у тебя из-за учебы не остается времени на отдых и общение?

- A** – Да, часто
- B** – Не бывает
- C** – Иногда

8/ Есть ли у тебя хобби?

- A** – Жалко тратить на это время
- B** – Если бы даже и было, на него все равно нет времени
- C** – Есть, с удовольствием уделяю ему свободное время

Ключ к тесту

- 1.** A – 0 B – 5 C – 10
- 2.** A – 10 B – 0 C – 5
- 3.** A – 0 B – 5 C – 10
- 4.** A – 0 B – 5 C – 10
- 5.** A – 5 B – 0 C – 10
- 6.** A – 5 B – 10 C – 0
- 7.** A – 10 B – 0 C – 5
- 8.** A – 10 B – 0 C – 5

Интерпретация

0-20 баллов:

У тебя очень много дел, но время куда-то «пропадает». Постарайся не позволять событиям управлять собой. Распределение времени – в твоих руках.

25-60 баллов:

Ты знаешь цену времени и в целом успеваешь сделать то, что планировал. Как хорошо, что находишь возможность не только управляться с делами, но и свободное время для отдыха и любимых занятий.

65-80 баллов:

У тебя отлично получается контролировать и планировать свой день: нет ни одной бесполезно потраченной минуты. Но не забывай, что и возможность расслабиться и отдохнуть бывает очень полезной.

Адаптирован на основе теста из книги С.В. Ковалева «Подготовка старшеклассников к семейной жизни».
<https://www.twirpx.club/file/1725487/>



УЧИМСЯ

ГОВОРИТЬ

«НЕТ»





Алена
ЛИПЯКОВСКАЯ,
психолог МСППН

Слово «нет» играет в жизни человека значимую роль: защищает от опасности, сохраняет достоинство и помогает занять место среди других людей. Если подумать, то двумя простыми реакциями «нет» и «да» мы способны регулировать все сферы жизни. Зная это, появляется очень важный вопрос: как найти между ними баланс? А следом за ним другой: как научить ребенка вовремя сказать «нет»?

Искусство отказа шлифуется всю жизнь. Невозможно один раз определить, когда и как говорить «нет». Меняются жизнь, люди, которые нас окружают, и, конечно же, мы сами. Научить подростка отказывать означает научить его выбирать.

За простотой короткого слова находится большая гамма чувств и энергии. Любое несогласие, делаем мы его с легкостью или через длительные размышления, обладает преимуществами и недостатками.

Когда мы мотивируем подростка отказывать тому, что нежелательно в его жизни, основной упор делаем на положительную сторону слова «нет». Тем самым мы пока-

С помощью такого «нет» люди лучше узнают нас, понимают, могут ли они нам доверять. И самое важное, твердым отрицанием мы защищаем себя от возможной опасности

зываем другим людям, что для нас важно. «Нет, я не пойду гулять: обещал помочь родителям», – так ваш сын, к примеру, может сказать о том, что время с семьей для него ценно.

Словом «нет» мы освобождаем время и ресурсы для чего-то другого: например, отказываясь от посещения одной секции, подросток сможет посвятить это время другому интересному хобби. С помощью такого «нет» люди лучше узнают нас, понимают, могут ли они нам доверять. И самое важное, твердым отрицанием мы защищаем себя от возможной опасности.

Когда преимущества отказа очевидны, не возникает никаких сложностей в том, чтобы сказать «нет». Сложно понять, как можно не хотеть чувствовать себя уверенным, сохраняя свои интересы или здоровье с помощью одного простого отрицания. У родителей возникает искреннее непонимание: как можно было согласиться попробовать что-то недопустимое? Например, алкоголь или прыжки с высоты. Это же точно вредно! Неужели мой ребенок не понимает, чем это все может закончиться?

Скорее всего, несовершеннолетний понимает значимость отказа. Но он свертывается и с его недостатками. Если я отка-

жу, то могу потерять уважение других людей. Мои ценности могут быть отвергнуты, а вместе с ними и я сам. Возможно, родители предлагают отказаться от того, что, наоборот, хотелось бы попробовать, например, погулять поздно ночью. Иногда отказ тоже угрожает опасностью: а вдруг я скажу «нет», а мне объявят бойкот, оскорбят, ударят? По сравнению с этим отдаленные возможные последствия уже не такие страшные.

Сложно говорить «нет»? Почему?

Давайте вспомним маленьких детей, когда на каждое слово в ответ мы слышим «нет, нет, нет!». Малыш наслаждается опытом отказа, наблюдает за собой и реакцией окружающих. Постепенно отказ из его уст становится более уместным, и ребенок знает, что у него есть два варианта ответа: «да» и «нет».

Но случается, что он знает, что слово «нет» от него не принимается. Это может начаться в период знакомства с выбором или позже. Возможно, ему не задают те вопросы, где он может потребоваться. А возможно, за его отказом следует такая бурная реакция со стороны взрослых, что чадо тут же сожалеет о таком решении.

Доверительные отношения с родителями могут стать отличным началом для того, чтобы научиться делать выбор. Отказывать даже в тех ситуациях, когда на тебя давят, легче, если знаешь, что отказ – это нормально.

Показать допустимость слова «нет» в разных сферах жизни вы можете и своим примером. Полезно поделиться с подростком историей о том, как смогли не согласиться с предложенным, хотя это было сделать сложно или страшно.

Часто отказ ассоциируется со слабостью, но на самом деле несогласие – это символ лидера, самостоятельного человека. Чем больше таких примеров будет в жизни ребенка, тем увереннее он почувствует себя при отказе.

Узнай себя!

Единственно возможный способ сделать выбор, подходящий для конкретной ситуации, – отталкиваться от знаний о себе. Это одновременно и просто, и сложно, именно в подростковом возрасте каждый факт о себе и о мире подвергается сомнению.

Как помочь подростку понять себя:

- ▶ Вести открытый и искренний диалог. Многое становится яснее, когда мы просто говорим об этом вслух! Интересуйтесь разными аспектами жизни ребенка, задавайте вопросы и будьте готовы получить абсолютно любой ответ. Вопросы могут быть разными: «Эта прогулка важна для тебя?», «Тебе было скучно на этом празднике?»
- ▶ Обсуждать разные жизненные ситуации или фрагменты из фильмов/книг, но не с точки зрения оценки (это было хорошо/правильно), а с позиции изучения мира (Понимаешь, почему человек так поступил? Близка ли тебе эта позиция?)
- ▶ Вспоминать разные ситуации, когда подросток говорил «нет». Встречал ли он в ответ негатив? Если кто-то ответил агрессивно, то важно ли это для сына или дочери? А может быть, было такое, когда он/она хотел(а) отказать, но соглашался(лась). Какие последствия тогда были? Изменил(а) бы он/она свое решение сейчас и почему?





Екатерина Бурмистрова
ВЗРОСЛЕЕМ С ПОДРОСТКОМ:
ВОСПИТАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Дарь, 2021 г.

В книге известного семейного психолога Екатерины Бурмистровой рассматриваются различные, часто откровенно болезненные ситуации в семьях, в которых растут дети. Здесь вы найдете анализ причин – от физиологических до социальных и психологических – реакций подростка на те или иные жизненные вызовы, а также алгоритм возможных действий родителей.

Однако это и не готовые рецепты и рекомендации, а скорее гид по сложному семейному лабиринту, призванный помочь родителям выстроить отношения с подростком и найти свой собственный уникальный эскиз построения новой модели поведения. Через кризис можно пройти, сохранив с повзрослевшим ребенком теплые, доверительные отношения и сумев стать для него настоящим другом, – так можно обозначить главную задачу автора.

Важный момент в том, что цель такого обсуждения – не мотивировать подростка всегда отказываться, а попытаться вместе понять, что обычно является основой для его ответа.

- Обратная ситуация. Попробуйте вспомнить случай, когда самому подростку отвечали отказом. Легко ли ему слышать «нет»? В какие моменты была готовность согласиться с отрицанием, а в какие – нет? Если вспомнить ситуацию, произошедшую между вами, то можно провести настоящее исследование. Сравнить, кто из вас что чувствовал, думал, как принимал решение. Важный момент! Наша задача – не найти виновного, а показать друг другу, как мы все отличаемся, и это отличие – норма!
- Еще одна ситуация: человек ответил «да», а спустя время вы узнали о том, что на самом деле он хотел отказать. Как к этому относиться? Очень часто подобные моменты вызывают удивление: «А почему сразу не отказал? Я же не кусаюсь!». Подобный взгляд помогает по-новому посмотреть и на собственный выбор.
- Записаться на индивидуальную консультацию к психологу. Общение в кабинете специалиста уникально тем, что его цель – помочь человеку узнать себя лучше и на основе этой информации принимать решение. Возможно, в вашей ситуации это будет идеальный путь.

Умение говорить «нет» показывает уверенность человека в принятом решении. Такой навык становится шагом, который делает подросток для своего успешного взросления. Самое большое, что вы можете сделать, – это поддержать его при совершении этого шага, быть рядом и самим принимать его отказы.

КИНОФИЛЬМ

ЧУЧЕЛО



Режиссер

РОЛАН

БЫКОВ

Фильм Ролана Быкова о девочке, сумевшей противостоять подлости и предательству. Снят по одноименной повести Владимира Железникова, написанной на основе реальной истории, произошедшей с племянницей автора, которая взяла на себя чужую вину, а класс, в котором она училась, объявил ей бойкот.

Для юных кинозрителей фильм стал откровением, вызвал широкий общественный резонанс и обширные дискуссии. В 1986 году лента была удостоена Государственной премии СССР, а также главного приза на Международном кинофестивале в Лионе.

ГОД СОЗДАНИЯ: 1983
СТРАНА: СССР

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Кристина Орбакайте, Юрий Никулин, Елена Санаева,
Светлана Крючкова, Павел Санаев, Ролан Быков,
Дмитрий Егоров, Антонина Вольская



Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

ОПЯТЬ ЭТОТ ТЕЛЕФОН!

Внучка делать уроки не хочет, всячески ищет причины не ходить в школу, в последнее время нахватала двоек. Спортом не занимается, двигается мало. Мать это не волнует, отца нет. Мы (бабушка и дедушка) очень тревожимся, что она не дотянет до 9-го класса. Как справиться с таким ребенком? У нее, правда, переходный возраст – 13 лет. Есть ли способы оторвать детей от телефона? Как воспитывать таких, как наша внучка?

Подобные тревоги понятны и объяснимы: волнуетесь за благополучие внучки, переживаете по поводу ее здоровья и успеваемости в школе. При этом вы совершенно справедливо обратили внимание на возраст девочки: она как раз тинейджер, подросток. И все,

что вы о ней написали, только подтверждает... успешность ее развития. Дело в том, что каждый возраст имеет свои приоритетные процессы, крайне необходимые для взросления и воспитания личности. И сейчас главной, ведущей деятельностью, благодаря кото-

рой ваша внучка развивается, является общение, в основном со сверстниками. Вы упомянули, что «двойки» у девочки появились в последнее время – вероятно, прежде она училась лучше. И это вполне допустимо – ведь до подросткового возраста у детей развивается в основном учебная деятельность, которую ваша внучка уже освоила. Теперь ребенок познает себя и мир с помощью общения – только не реального, как наверняка было и у вас в ее годы, а виртуального, характерного для сегодняшнего дня – с помощью социальных сетей и мессенджеров. Смысл и цель (становление личности) остались прежними, поменялись лишь средства их достижения.

Постарайтесь найти способ не избавления от телефона, а привлечения внимания внучки к другим средствам достижения цели. Ведь помимо сети,

общаться можно и нужно во многих других местах! Важное условие – исходите из интересов, склонностей и способностей подростка. Вы знаете ее лучше всех, поэтому вспомните и понаблюдайте: что она любит и что ей нравится, что умеет делать особенно хорошо и когда ей нескучно? Привлекает ли ее иностранный язык, физика или спорт, а может, рисование, допустим, комиксов? Кем бы ей хотелось стать и в какой сфере она могла бы достичь успеха? Может, внучка прекрасно ладит с малышами или обожает собак и замечательно поет? Только на первый взгляд кажется, что подростков ничего, кроме зависания в телефоне, не интересует. Перед ними все дороги открыты, и если кто-то из родных подскажет, на что стоит обратить внимание, и даст понять при этом, что в любом случае он рядом, – это счастье.



СКАНДАЛ НЕ ЗА ГОРАМИ

Моей дочери 16 лет, и у нее начались отношения со взрослым парнем, который уже работает. Она стала пропадать до глубокой ночи, уроки не делает, со мной поговорить отказывается, хотя я много раз начинала диалог в очень мягких тонах. Муж, ее отец, вот-вот взорвется, его эта ситуация бесит. Что делать?

Рассмотрим ситуацию с разных сторон. Пока подросток несовершеннолетний, родители отвечают за него и морально, и юридически – скорее всего, ваша дочка это прекрасно понимает. Также она взрослеет, и общение с молодыми людьми – важная и нужная часть ее жизни. Однако и для вас есть значимые вещи, например, состояние ее здоровья и жизни, общее благополучие: как в плане эмоционального комфорта, так и в связи с тем, что ждет в будущем. И между тем авторитарное поведение родителей приведет, скорее, к серьезному конфликту, чем к тому, что дочка разделит ваши взгляды.

Наиболее разумным решением проблемы является компромисс – достижение таких договоренностей, при которых обе стороны будут в большей степени удовлетворены. Например, вы можете согласиться на встречи и про-

гулки дочери с молодым человеком при условии знакомства его с вами. Пообщавшись с ним, постарайтесь быть объективными и снисходительными к выбору дочки – вы сможете убедиться в том, что ему можно доверять. Тем более вы пишете, что парень взрослый и наверняка уже осознает, что такое ответственность.

Другой компромисс – способность дочери свободнее распоряжаться своим временем при поддержании должной успеваемости в школе. Старайтесь избежать категоричности: если дочка никогда не училась на пятерки, будет ошибкой ставить условие достижения отличной учебы. Главное – искренне суметь объяснить поводы вашего беспокойства, учесть особенности подросткового возраста и помнить о том, что он обязательно завершится, а ощущение поддержки и защиты любящих родителей останется навсегда.

МЫ ДРУЗЬЯ ИЛИ НЕТ

Мне не так давно позвонила сестра и рассказала, что мой 15-летний сын в трудной ситуации обратился к ней, не ко мне... Почему? Ведь мы с ним друзья, постоянно тесно общаемся, я знаю все его проблемы, интересы, друзей...

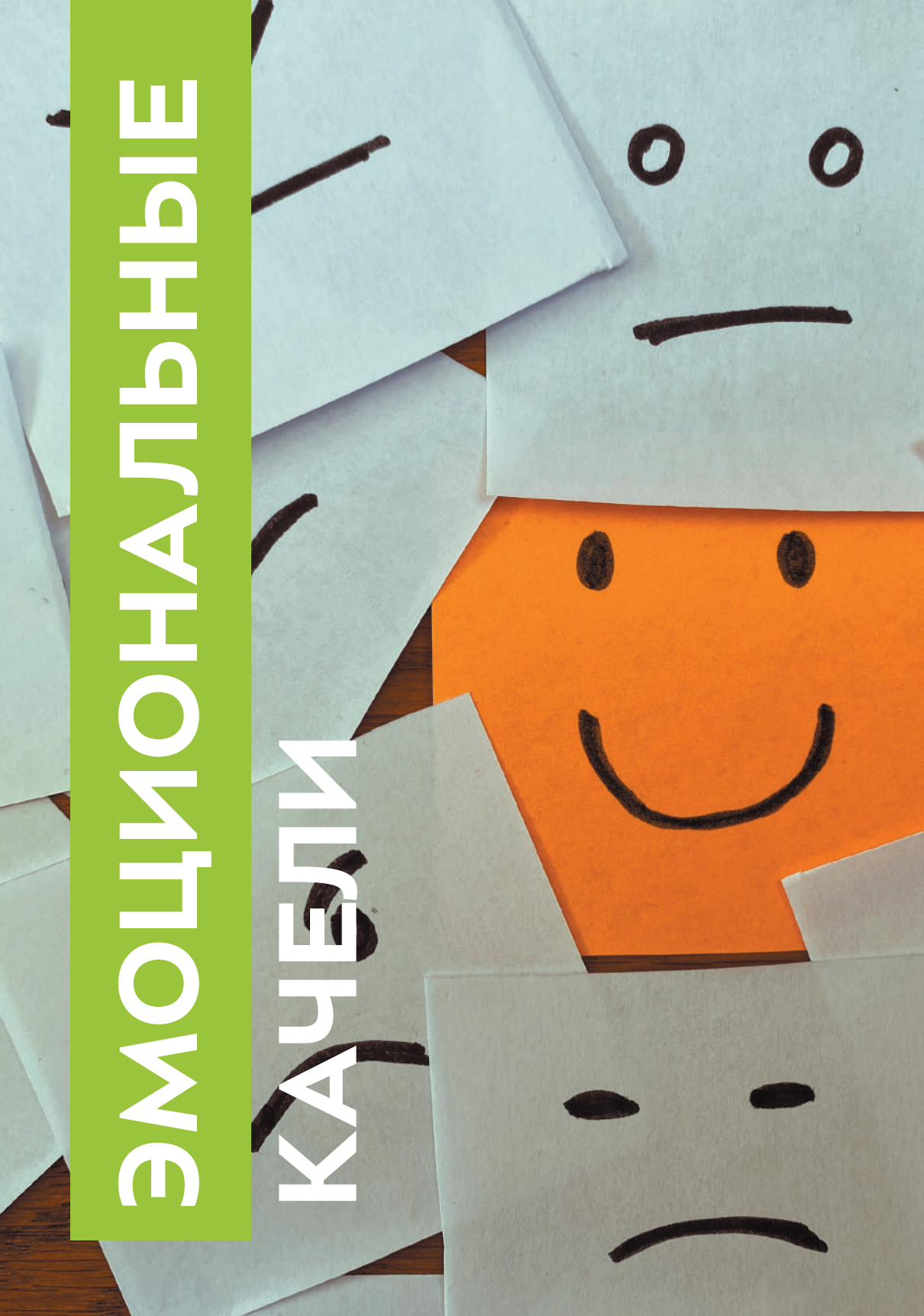
Самое замечательное, что может быть, – это доверительные отношения родителя и подростка. А как известно, даже малый повод их разрушить зачастую довольно трагичен. Возможно, у сына возникла ситуация, при которой он боялся лишиться вашего доверия или просто не хотел вас волновать и расстраивать. Как вариант – юноша

предпочел справиться самостоятельно, но что-то пошло не так, и он заручился поддержкой взрослого человека. Ваш сын большой молодец именно потому, что повел себя как взрослый ответственный человек, вовремя и верно осознавший происходящее и решивший не рисковать. Вы воспитали настоящего мужчину, это здорово.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

КАЧЕСТВИ





Наталья
ЗЯЗИНА,
психолог МСППН

Пубертатный (подростковый) период, возраст полового созревания, характерен тем, что в жизни подростка, помимо физиологических перестроек, происходят изменения в эмоционально-личностной сфере и социальном взаимодействии с окружающими. В это непростое время возможны проявления агрессии, депрессивных состояний, острой эмоциональной чувствительности или, наоборот, черствости. «Эмоциональные качели» являются частью адаптационных процессов в переходе от детства к взрослости.

Коротко о важном

Если много веков назад (в наши дни в некоторых культурах это сохранилось) было принято создавать семьи до 15 лет, то сегодня в таком возрасте можно встретить молодых людей, все еще не знакомых с особенностями физиологии собственного организма. Создается разрыв между физикой тела и его осознанием,

Важно чутко и своевременно реагировать на изменения в настроении и поведении подростка и при необходимости оказывать помощь и поддержку

рождающий излишнее эмоциональное напряжение и психологические проблемы.

Нельзя не принять во внимание также и особенности семейного воспитания и ближайшего окружения, в которых находятся юноши и девушки. Например, в семье не принято поднимать тему романтических отношений, в то же время одноклассники начинают активно общаться с противоположным полом – получается, что поговорить подростку о новых явлениях в его жизни со значимым взрослым зачастую невозможно.

Или... друзья носят «штаны с подворотами», а родители заставляют надевать теплый зимний комбинезон – так возникают конфликты.

Важно чутко и своевременно реагировать на изменения в настроении и поведении подростка и при необходимости оказывать помощь и поддержку.

Почему вдруг двойки?..

В пубертатный период возрастают нагрузки на организм и психику, это чревато снижением успеваемости в школе.

Как справиться?

- **Чрезмерные нагрузки и отсутствие отдыха.** Без отдыха невозможно эффективно трудиться.

Желая воспитать достойную личность, родители взваливают на ребенка тяжелый груз в виде занятий одновременно в художественной и музыкальной школах, спортивной секции (а лучше – сразу в нескольких), многочисленных репетиторов. Повышенные нагрузки чреватые физическим и эмоциональным истощением.

Обеспечьте соблюдение режима сна и отдыха, прислушайтесь к интересам ребенка. Иногда стоит снизить требования или сделать перерыв в занятиях, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье сына или дочери

• Конфликты со сверстниками

Общение со сверстниками – один из главных аспектов жизни подростка. Возникает потребность в общении, социальной активности, но не всегда хватает опыта, навыков и знаний. Быть высмеянным, осужденным друзьями – более страшное испытание для подростка, чем наказание или неодобрение со стороны родителей

• Конфликты с преподавателями

В нашей культуре не принято подвергать сомнению авторитет учителя. Но, к сожалению, в образовательной среде возможны случаи психологического и физического насилия над

детьми и подростками. Если подросток жалуется на преподавателя, выясните причины недовольства и при необходимости обратитесь в образовательное учреждение

• **Романтические отношения**

Первая любовь и первое расставание – значимые события в жизни каждого человека. При необходимости окажите поддержку, расскажите о своей первой любви, не игнорируйте вопросы полового воспитания

• **Проблемы дома**

Являясь членом семьи, подросток прямо или косвенно участвует в ее событиях. Углубляясь в собственные переживания (горе утраты, развод), взрослые могут не замечать переживаний младших членов семьи

• **Психические расстройства**

В период физиологических перестроек возможно проявление различных заболеваний, в том числе

психических. Забота о здоровье ребенка – обязанность родителей.

Не стесняйтесь обращаться к специалистам для оказания необходимой помощи

Сепарация от семьи

Согласно отечественной школе возрастной психологии, каждому периоду свойственна определенная деятельность. В младенчестве – взаимодействие со взрослым (матерью), в дошкольном возрасте – игра, в младшем школьном – учеба, в переходном – общение со сверстниками. Это не означает, что в период начальной школы ребенок должен только учиться, а в детстве – только играть, но именно ведущая деятельность является ключевой в психическом развитии.

Что касается значимости социального окружения, семья в некоторой степени «теряет авторитет», возникает потребность в повышении независимости, подросток больше времени проводит с друзьями, гуляет допоздна... Ограниче-



Мир становится другим, меняются эпохи, мода. Неизменно одно: у несовершеннолетних всегда была, есть и будет своя субкультура. Своя, но в каждом поколении разная: сленг, кумиры, стиль. И это совершенно естественно

ние общения может негативно сказаться на его эмоциональном состоянии.

Интересно об интересах

«Вот в наше время» музыка была лучше, одевались приличнее, больше читали и т.д. и т.п. Мир становится другим, меняются эпохи, мода. Неизменно одно: у несовершеннолетних всегда была, есть и будет своя субкультура. Своя, но в каждом поколении разная: сленг, кумиры, стиль. И это совершенно естественно. Развиваясь как личность и обретая самостоятельность, подросток формирует собственные интересы.

Планируя совместный досуг, поинтересуйтесь мнением сына или дочери. Запреты и навязывание собственных интересов чреваты протестным поведением, конфликтами и просто испорченным настроением. Если ваш ребенок не любит классическую музыку, не удивляйтесь, когда он заснет на концерте симфонического оркестра. Или, например, вы планируете совместную поездку на море, хотите посетить местные достопримечательности, а подросток не горит желанием тратить время на экскурсии, мечтая об аквапарках и водных аттракционах. Велика

вероятность, что юный путешественник предпочтет остаться дома и поиграть в компьютер, а не идти с вами на «скучный концерт», не ехать на «дурацкое море» вместо того, чтобы весело провести лето с друзьями в деревне. Обсуждайте, договаривайтесь, ищите компромиссы и уважайте интересы друг друга!

Как «испортить» отношения с подростком

- 1 Крик и отчитывание подростка – чем больше, тем хуже. Агрессивное и радикально директивное отношение отдалят вас друг от друга.
- 2 Игнорируйте и снимайте с себя ответственность за воспитание и поведение: «Ты же взрослый, вот и решай проблемы» – эффективная стратегия для потери открытых доверительных отношений.
- 3 Чрезмерная опека: «Мы друзья с детьми». Вхождение в роль «друга» может выглядеть глупо, особенно если ранее вы не были так близки, что могли поведать один другому самые сокровенные тайны.

Как сохранить доверительные отношения

Соблюдайте грань между обязанностями и правами, ответственностью и свободой действий, наставлениями и принятием выбора. Несмотря на потребность в самостоятельности и независимости, ребенок не обладает достаточным опытом решения проблем как взрослый человек. Поддержка, помощь – то, что вы можете предложить. В крайнем случае, подросток будет восполнять дефицит внимания, любви и поддержки вне семьи, и нет абсолютной гарантии, что он найдет их в хорошей компании.

Приведите собственный пример или попросите об этом авторитетного для подростка родственника (друга семьи). Взрослые зачастую позиционируются и воспринимаются как люди с безупречной репутацией. Однако они благополучно забывают, что когда-то были подростками и не всегда безупречно и безболезненно

преодолевали этот период. Опыт авторитетного взрослого поможет сыну или дочери справиться с трудностями.

Часто мама и папа обращаются к психологу с запросом на коррекцию «неправильного» поведения, и бывает так, что запрос подростка кардинально отличается от родительского. Например, вы считаете, что у ребенка расстройство пищевого поведения, а сам он переживает о разрыве романтических отношений. Зачастую психологическая помощь требуется самому родителю, а не взрослому чаду. Возможно, необходима семейная консультация для налаживания взаимопонимания.

Пубертат – период противоречий, трудный и важный для физического и психического развития, социального становления личности. Самое важное со стороны родителей – соблюдать баланс свободы и ответственности, ограничений и дозволений в отношениях с подростком. И, конечно же, любите своего ребенка.



БУЛЛИНГ: СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА





Антонина
ПАХОЛЯ,
психолог МСППН

– Мам, я сегодня с одноклассником подрался!
– Меня опять ребята побили!
В этих, на первый взгляд, похожих фразах заложен разный смысл. Если первый случай похож на драку один на один, то во втором – привлекают внимание слово «опять» и множественное число обидчиков. Уже по этим двум признакам можно заподозрить, что ребенок подвергается буллингу.

Буллинг – это

Особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива остальными его членами (или частью), отличающийся систематичностью и регулярностью.

Основные черты, по которым можно определить, подвергается ли ребенок буллингу:

- намеренность
- повторяемость
- неравенство сил

Часто дети скрывают, что над ними издеваются, думают, что сами спровоцировали эту ситуацию, и пытаются справиться самостоятельно

Допустим, ваш ребенок подрался с одноклассником, оба ушли с синяками, а на следующий день уже мирно общаются на переменах – это ситуативный конфликт.

Буллинг начинается тогда, когда кого-то регулярно:

- 1 дразнят, обижают до слез
- 2 запирают в туалете или раздевалке
- 3 избивают

Можно выделить восемь видов буллинга:

- **Изоляция** (человека исключают из общих занятий, он оказывается в одиночестве)
- **Присоединение** (для участия в травле не обязательно быть инициатором)
- **Вербальные издевательства** (обидные слова, насмешки, словесные угрозы)
- **Бодишейминг** (оскорбления относительно внешнего вида, размеров или формы тела)

- **Физические издевательства** (применение силы, грубые жесты)

- **Издевательства на тему секса** (шутки, жесты или комментарии, распространение сплетен)

- **Кибербуллинг** (запугивание или троллинг в интернете, через СМС или чаты)

- **«Я ни при чем»** (быть свидетелем издевательства и не сообщать об этом ни сразу, ни после)

Как видим, в ходе буллинга есть несколько участвующих сторон, а не только жертва и агрессор (инициатор травли).

В буллинге также участвуют наблюдатели (видят, что происходит, но не вмешиваются), защитники (пытаются помочь жертве, поддерживая ее).

Для каждого участника такая ситуация не пройдет бесследно. Каждый взрослый, узнав, что в классе кто-либо подвергается систематическому насилию, должен понимать, что негативные последствия будут у всех участников, не только у жертв.

В первую очередь тяжесть последствий ощущает ребенок, который оказался в роли жертвы. У таких детей падают успеваемость, показатели здоровья. Могут появиться головные боли, апатия, признаки депрессии.

Во взрослом возрасте у таких людей часто занижена самооценка, повышена тревожность, склонность к депрессии, одиночеству.

Те, кто в школе был агрессором, затем могут испытывать чувство вины, тревожность.

Как понять, что ребенок подвергается буллингу

Самый первый шаг – поговорить с подростком и попытаться узнать у него напрямую: не обижают ли его?

Часто дети скрывают, что над ними издеваются, думают, что сами спровоцировали эту ситуацию, и пытаются справиться самостоятельно.

В любом случае, чтобы вовремя узнать о происходящем, родителям необходимо поддерживать постоянный контакт с ребенком.

Не время от времени спрашивать: «Как у тебя в школе?», а регулярно разговаривать на разные темы, интересоваться его мнением, высказывать свое. И тогда ребенку будет проще подойти и рассказать что-то важное для него.

Неужели систематически?

Как быть, если дружеского общения с детьми не достигнуто, нет явных признаков физического насилия (ссадин, синяков, порванной одежды, испорченных вещей), но при этом на душе неспокойно?

Во-первых, обратите внимание: не изменилось ли поведение сына или дочери в последнее время? Нет ли перемен в настроении, в отношении к школе? **Внезапная необоснованная потеря интереса к учебе – один из самых явных признаков происходящего буллинга.**

Во-вторых, вы можете поговорить с классным руководителем, который ежедневно наблюдает за происходящим в классе и кого информируют другие дети.

Часто родитель думает: стоит ли вмешиваться или же дать ребенку возможность самому «разрулить» ситуацию?

Так вот в ходе конфликта решение можно оставить за подростком, поддерживая его и обсуждая возможные варианты поведения.

Во время буллинга вмешательство взрослых необходимо! – слишком нерав-



ны силы «жествы» и организованной, агрессивно настроенной группы.

Что же делать родителю, если ребенок подвергается травле

- ▶ Необходимо эмоционально поддерживать ребенка, явно показать ему, что вы на его стороне и будете помогать в решении этой проблемы. Уже само осознание, что он не один, может оказать психологическую помощь.

Для того чтобы подросток открылся и поверил в вашу поддержку, может понадобиться не одна беседа с ним, особенно если до этого ваши разговоры не были регулярными.

- ▶ Сохранять спокойствие, не паниковать и не испытывать агрессию! Ваше спокойствие и уверенность в себе могут дать сыну или дочери ощущение защищенности и надежности в этой нестабильной ситуации. Если же вы будете тревожиться и паниковать, то беспокойство усилится у всей семьи.

- ▶ Обратиться за помощью к классному руководителю. Именно он чаще всего способен стать тем взрослым, кто может положительно повлиять на ситуацию.

Влияние учителя

Влияние учителя на отношения в классе чрезвычайно сильно, не только в начальной, но и в средней и старшей школах, – именно у взрослых больше всего ресурсов, чтобы справиться с ситуацией, изменить ее. У ребенка чаще всего этих ресурсов нет.

Меры по урегулированию ситуации:

- Совместно с классным руководителем и психологом школы разработать план выведения класса из ситуации буллинга.

Важно еще раз вспомнить, что буллинг – это проблема не только того, кого травят. Это системная проблема всего коллектива! И пострадавшими будут все.



Именно эта мысль должна быть хорошо усвоена и родителями, и педагогами, и другими взрослыми.

Буллинг – это уже итог, показатель того, что в коллективе не все гладко

Взрослые должны решать эту проблему, не оставляя ее детям.

- Необходимо убедиться, что в классе (и в школе в целом) существуют правила поведения, обязательные для всех участников педагогического процесса. Если таких нет – необходимо их разработать и внедрить.

- Если родители столкнулись с непризнанием учителем того, что в его классе происходит буллинг, и, соответственно, с нежеланием разрешить эту проблему, необходимо обратиться к завучу, директору школы, но не оставлять ситуацию.

Без участия педагогов проблема не может быть решена, каких бы усилий ни прикладывали вы и ребенок.

Ваша цель – не наказать обидчиков, не добиться справедливого возмездия, а помочь ребенку выйти из тяжелой ситуации регулярного насилия. И тем самым помочь не только ему, но и всему классу.

С таким настроем стоит вести переговоры с педагогами, администрацией школы и родителями других детей.

И, конечно же, продолжать поддерживать теплые, открытые к диалогу отношения со своим ребенком.

Это и есть главный залог успеха в решении проблемы буллинга.

Всероссийский телефон доверия для детей, подростков, родителей:

+7 (800) 2000 122

Детский телефон доверия:

+7 (495) 624 60 02

Центр экстренной психологической помощи МЧС России:

+7 (495) 989 50 50

**ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**





Вас можно поздравить?! В семье появился второй ребенок – какая радостная новость! Но только что-то ваш старший опечален...

Смотрит хмуро, поздоровался с трудом, не мчится помогать родителям... «Да что там, – сетует мама, – не могу допроситься в магазин сходить, уже не говоря о том, чтобы погулять с коляской или покачать маленького... Наказание какое-то!».

МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕ ЛЮБЯТ?



Воспитывайте в ребенке гордость за то, что он сможет в будущем стать папой или мамой.

Н. Куликова

ДЕТСКИЙ МИР



Дарья
МАРКОВА,
психолог МСППН

Как сделать так, чтобы между детьми не возникло ревности, чтобы для малыша «старший», полувзрослый, оставался значимой фигурой? И, развиваясь, один стал подражать, а другой – умиляться и наслаждаться общением. Для подростков маленькие дети, скорее, объект для нежности и повод проявить себя более взрослыми. Они с трепетом могут относиться к ним, возможно, вы даже и не видели их такими. Главное – в это время не упустить контакт с первенцем.

Здравствуй, малыш!

С появлением еще одного члена семьи взрослых ожидает большое количество организационных вопросов, задач, проблем, большая часть их внимания и забот теперь будет направлена на малыша. Чтобы старший ребенок не испытывал ревность, чувство отчуждения и заброшенности, необходимо его подготовить к этому замечательному событию.

Первенец испытывает все тяготы переходного возраста, и появление братьев и сестер может послужить дополнительным стрессом

- 1 Своевременно сообщите ему о грядущих изменениях. Не расстраивайтесь, если онотреагирует не так, как вам хотелось бы, дайте психике обработать и встроить новость во внутреннюю картину мира.
- 2 Расскажите, а лучше обсудите, появятся ли у него новые обязанности, что хочется и важно каждому члену семьи. Покажите, что его чувства и мнение важны.
- 3 Обратите внимание на сложности, с которыми можете столкнуться. Лучше разговаривать с позиции «вероятности» и «временности» проблем. Например, мама какое-то время будет уставшей, могут быть дни, когда мы все не будем высыпаться, что просто (возможно тебе придется приходить в школу позже).

Такого раньше не было!

Не забывайте, что первенец испытывает все тяготы переходного возраста, и появление братьев и сестер может послужить дополнительным стрессом. Малыш приходит в уже сложившуюся систему, тогда как подростка перемены вынуждают перестраиваться, менять устоявшийся образ жизни.

К тому же он осваивает не изведанный доселе опыт, и к нему может прийти

осознание, что он теперь не единственный ребенок в семье и родителям важен еще кто-то. Появляется и новая социальная роль – старшего брата или сестры.

В этот момент важно обращать внимание на фоновое настроение ребенка, которое расскажет об адаптации к изменениям. Если вы наблюдаете в последнее время дистанцию, вспыльчивость, обидчивость, а у подростка нет других стрессов, которые могли бы спровоцировать такое состояние, поговорите прямо о том, что происходит. Обозначьте, что вы открыты и готовы понять и услышать о его переживаниях.

Ревность

Многие боятся ревности детей, но преждевременно не пугайтесь такой вероятности. Заметили ее проявления? Это нормально (она случается в отношениях между детьми). Скорее, отнеситесь к этому как к сигналу обратить внимание на ваши отношения и постарайтесь понять, в чем сейчас особенно нуждается старший.

Почему важно держать в фокусе внимания потребности подростка? Потому что ваш надежный, доверительный контакт влияет на его отношение к младшему брату или сестре.

Вспомните, что вам раньше нравилось делать вместе. В то время, когда младенец

в коляске и вас ничто не отвлекает, есть возможность общаться, обсуждать дела. Через год, по мере развития активности малыша, это будет сложнее осуществить, придется искать другие варианты поддержания отношений.

Ежедневно выделяйте время для каждого ребенка, не допускайте, чтобы кто-то из родителей всецело «принадлежал» одному и не отвлекался на второго. При этом иногда создавайте пространство, где вы наедине с подростком и за ваше внимание не надо бороться: когда родитель только с ним. В это время больше интересуйтесь его личной жизнью, друзьями и делами, сходите в кино, займитесь тем, что вы оба любите.

Можно вместе поехать в гости к знакомым, у которых тоже недавно появился новорожденный. Расскажите несколько смешных историй, каким первенец был в детстве, – это поспособствует позитивному восприятию изменений.

Меня больше не любят?

Это ощутит тот ребенок, который мало получал внимания от взрослых и раньше, а появление второго заберет то немногое, что было. Если вы прежде не замечали, что ему не хватало общения с родителями, будьте готовы к негативу.

Пусть проявит те чувства, на которые сейчас способен; попробуйте понять его правду, даже если вы не можете ее до конца разделить.

Необходимо, чтобы он открыто высказывал свои недовольства вам, родителям. Поделитесь с ним, как вы видите ситуацию или где было тяжело и сложно, не с целью оправдаться или обвинить кого-то, а для большего понимания друг друга. Дайте место правде каждого.

Если климат в семье благоприятный, какие бы ни происходили события, родственники учатся по-новому строить быт и взаимодействия. Любой стресс, вводящий в дисгармонию и конфликты, – это



сигнал о том, что отношения давно требовали внимания и участия всей семьи.

Я не нянька!

При решении вопроса, где будет спать младенец, придерживайтесь рекомендации, что до трех лет ему полезно находиться в одной комнате с родителями.

Распорядок и режим дня с подростком слишком разный. Старайтесь, чтобы малыш не трогал вещи старшего. Ему важно ощущать свое место и физически, и психологически, территория и личные вещи являются продолжением нас самих.

Взрослые устают чаще, чем раньше, и тогда возникает потребность обратиться за помощью к старшему ребенку. Скажите, что будете рады, если он захочет и сможет подключиться, но не заставляйте – он не выбирал быть «вторым родителем». Помните о разнице между помощью и обязанностями. Проще принимать участие в хлопотах, если нет ощущения рутины.

Не его выбор

Прося о помощи позаботиться о малыше, не забывайте, что за подростком остается право отказать вам. Апелляция к тому, что он старший, часто воспринимается как негатив, нежели как новые возможности, которые определяют и используют взрослые.

Лучше выявить положительные аспекты. И прежде всего тот, что у подростка формируется ответственность через включение его в заботу о младшем, но при этом может возникнуть и обратный эффект.

В этот период также прививаются и осваиваются азы родительства. Однако если старший будет тащить много обязанностей против своей воли, то перспектива стать в дальнейшем отцом или матерью точно не понравится.

Будьте честны с ребенком, это всегда чувствуется, особенно подростками, так как они наиболее восприимчивы к прав-

де и имеют более категоричное мнение обо всем. Манипуляции дадут временный эффект, могут спровоцировать возмущение и недоверие к взрослому.

Успешный родитель: второй шанс

Итак, у вас уже второй ребенок, и появился второй шанс стать более «успешными» родителями. Не совершать ошибок, сделанных с первенцем. Психологи рекомендуют понять себя и осознать, что вы не лучше и не хуже, а другой/разный с каждым ребенком.

Важно понимать, что всегда есть возможность стать хорошими родителями, это зависит от того, насколько мы попадаем в меняющиеся потребности детей во время их развития. То, что нужно сейчас малышу: уход, присутствие, теплота, – не так важно подростку, который, скорее, нуждается в доверии, уважении, принятии.

Если вы чувствуете, что личное отношение поменялось к первому ребенку, вы стали более раздраженными или появилась дистанция с вашей стороны, обратитесь к психологу. Возможно, вы переживаете за будущее, а может, особенности вашего внутреннего психологического мира влияют на детско-родительские отношения.

Пример: вы устали, вам нужна мощь, а внутренняя установка «я сама» сильнее и не дает обратиться за поддержкой. В это время подросток лежит на диване, копаясь в телефоне. Вы раздражаетесь и не понимаете, почему испытываете такие эмоции. Переживания, за которыми стоит внутренний конфликт, не всегда удается распознать самостоятельно.

Подростки часто даже пользуются ситуацией, что родители заняты, – «мне больше свободы» (вероятнее в гиперопекаемой семье), и в это время важно не потерять контакт с ним.

Читайте в следующем номере:



**Ребенок лгун
или фантазер?**



**Долой
иллюзии**



**Вспомнить
негатив
и «переписать»**



**Сказки
для взрослых**

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**

№2 [94] 2022

РЕГИСТРАЦИОННОЕ
СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77–51665
от 23 ноября 2012 г.
выдано Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

С. Вавренюк, В. Смолков, Ю. Белова,
А. Ляпиковская, Н. Зязина, А. Пахоля,
Д. Маркова, С. Мальцева

ИЗДАТЕЛЬ
ГБУ города Москвы «Московская
служба психологической помощи
населению» Департамента
труда и социальной защиты
населения города Москвы

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано:
ООО «Группа компаний МПФ».
Адрес: 121467, г. Москва,
Рублевское шоссе, 89-3-21.
gkmpf@bk.ru
+7 (916) 555 21 31

Тираж 50 000 экз.
Рукописи свыше 10 000 зн.
просим присылать только
после согласования с редакцией
Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно



Телефон неотложной психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPH.RU

- Центральный офис**
ГБУ МСППН
М «Комсомольская»,
Докучаев пер., д. 12
+7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**
М «Октябрьская»,
ул. Большая Якиманка, д. 38
+7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**
Прием населения осуществляется
по двум адресам:
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41
М «Римская»,
ул. Новорожская, д. 4, стр. 1
+7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**
М «Аэропорт»,
проезд Аэропорта, д. 11
+7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**
М «Водный стадион»,
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2
+7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Бабушкинская»,
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2
+7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**
М «Медведково»,
ул. Полярная, д.15, корп. 3
+7 (499) 477 30 67 +7 (916) 106 43 01
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой
семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», М «Новокосино», М «Лухмановская»,
ул. Лухмановская, д. 1
+7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Текстильщики»,
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
+7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**
М «Выхино»,
Волгоградский проспект, д. 197
+7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,
Чонгарский б-р, д. 15
+7 (499) 794 20 09
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д. 46
+7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**
М «Академическая»,
ул. Новочеремушнская, д. 9
+7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилса Лациса, д. 1, корп. 1
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
+7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**
От М «Тушинская», М «Сходненская»,
г. Зеленоград, корп. 2028
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д. 13
+7 (499) 234 12 20

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09