

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГПОУ ТО «ТУЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»**



**ШПАРГАЛКА ПО ВЗРОСЛЕНИЮ  
ВАШЕГО РЕБЕНКА**

**(Сборник практических рекомендаций для родителей)**

**Тула, 2024 г.**

**Рецензенты:**

Е.В. Ильина, заместитель директора по управлению образовательным процессом ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий»;

О.В. Ольхова, практический психолог, клинический психолог МБУ ДО «Центр психолого – педагогического сопровождения» ТОПП ВАЛЕОЦЕНТР.

**Составитель:** педагог – психолог ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий» Н.В. Амелина.

Сборник практических рекомендаций подготовлен с целью повышения психолого-педагогической компетенции родителей (законных представителей) в вопросах воспитания и развития детей.

Представленные практические советы по решению наиболее часто встречаемых вопросов помогут сориентироваться родителям (законным представителям) и найти наиболее подходящие для себя пути решения проблемы, лучше понимать своих детей, быть для них поддержкой и выстраивать эффективные и доверительные отношения.

Рекомендации также могут быть использованы специалистами образовательной организации в работе по родительскому просвещению и для организации профилактических мероприятий.

## Содержание:

|  |    |
|--|----|
| Обращение к родителям.....                           | 4  |
| 1. Строим доверительные отношения с ребенком.....    | 5  |
| 2. Тревожный подросток, как быть?.....               | 8  |
| 3. Как договориться о выборе одежды?.....            | 10 |
| 4. Как уберечь ребенка от негативных установок?..... | 12 |
| 5. Чем увлечь в свободное время?.....                | 13 |
| 6. Развитие стрессоустойчивости.....                 | 17 |
| 7. Чем вы, родители, можете помочь сейчас?.....      | 19 |
| 8. Общие рекомендации.....                           | 22 |
| Заключение.....                                      | 23 |
| Источники.....                                       | 24 |
| Приложение 1.....                                    | 25 |
| Приложение 2.....                                    | 26 |
| Приложение 3.....                                    | 27 |

# ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

«Научить человека быть счастливым нельзя,  
но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно»

А.С. Макаренко

## Уважаемые родители!

Воспитание ребёнка — долгое, сложное и ответственное занятие. Нет однозначного ответа на вопрос, как правильно воспитывать детей. Всё зависит от того, чего вы хотите добиться и какого человека вырастить.

Говоря о целях воспитания, многие родители упоминают о том, что хотят, чтобы их ребёнок стал счастливым и успешным.

Судя по общественному мнению и множествам социологических исследований, успешные люди имеют несколько общих черт. Среди них — общая удовлетворённость своим положением, жизнелюбие, оптимизм, доброжелательность, здоровая самооценка, искреннее отношение к людям, трудолюбие. Дети от природы любознательны, жизнерадостны и активны. Они могут быть творческими и находить нестандартные решения задач. Всё зависит от того, насколько эти черты в нём разовьются.

Никто не знает ребёнка лучше, чем Вы, потому что Вы — его родитель! Вы беспокоитесь за него, тревожитесь, возможно Вам кажется, что Вы что-то делаете неправильно, но самое главное в том, что Вы его любите.

Да, Ваш ребёнок вошел в период физиологического взросления. Этот возраст часто называют критическим. Он ещё не взрослый, но уже и не дитя. Частая перемена настроения, неустойчивость интересов, поиски своей ниши в социуме — все это вносит определённые изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками.

Многие родители удивляются и обижаются на то, что ребенок стал отдаляться и уделять больше времени своим друзьям, а не им, родителям. Все дело в том, что ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребёнка на жизнь, его ценностные ориентиры. Он испытывает стресс от неизвестности, необъяснимости ситуации, отсутствия привычного образа жизни и невозможности общаться. Именно сейчас значение семьи для вашего ребёнка нельзя недооценивать. Ему, как никогда, необходимо ваше внимание, тепло и забота, понимание и доверие.

Уверена, что большинство из представленных рекомендаций Вы знаете, но в связи с неистовым темпом жизни, бесконечной занятостью и кучей проблем, которые есть у нас, как у родителей, мы пропускаем самое банальное, но очень важное...

# СТРОИМ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ



## **Пусть ребенок может вам доверять**

Один человек учится доверять другому, основываясь на предыдущем опыте. Если ребенок демонстрирует, что способен вести себя разумно, заботиться о себе, следовать правилам и вносить свой вклад в общие семейные дела, он может рассчитывать на доверие родителей. Если родители хотят завоевать доверие подростка, они должны его

поддерживать.

## **Оставайтесь на связи**

Очень важно, чтобы родители и дети имели возможность проводить время вместе. Родителям бывает непросто поддерживать тесный контакт с ребенком, который запрограммирован на отделение от них. Важно быть рядом и идти на открытый контакт. Обсуждать хорошее так же полезно, как и разбираться с конфликтами.

Совместный досуг — это и разговоры ни о чем во время поездки.



## **Проявляйте интерес к ребенку**

Задавая вопросы и проявляя интерес к ребенку, вы способствуете повышению его самооценки. Пусть все ваше внимание принадлежит ребенку, когда он с вами. Он должен знать, что всегда может рассчитывать на вашу поддержку, если возникнут проблемы. Очень важны открытость, безоценочный подход, готовность выслушать. Если вы заняты

и не можете отвлечься, назначьте время для разговора.



## **Посмотрите на ситуацию с разных сторон**

Поговорите с друзьями о том, как они общаются со своими детьми. Вы увидите ситуацию с других ракурсов и поймете, какой подход вам ближе.

## **Попросите прощения, если вы ошиблись**

Все делают ошибки, но важно то, как человек их исправляет. Искренние извинения — лучший способ начать восстанавливать отношения после утраты доверия.



## **Примите самостоятельность ребенка**

Все дети со временем стремятся стать более независимыми. Желание ломать рамки, ощущение, что твое развитие сдерживают, не так сильны, если веришь, что сам отвечаешь за свою жизнь и можешь принимать решения. Естественно, многих родителей эта перспектива беспокоит, но важно отпускать ребенка, радоваться его успехам. Время от времени ребенок будет вас разочаровывать, и в таких случаях важно проговаривать это, вместе делая выводы на будущее. Тогда у всех появятся реалистичные ожидания.

## **Дайте ребенку личное пространство**

Все нуждаются в личном пространстве. Для ребенка крайне важно иметь право на личную жизнь, ежедневно рассчитывать на личное время. Избежать конфликтов помогут четко обозначенные, оговоренные и всеми одобренные границы. Некоторые родители, тревожась за состояние ребенка, вторгаются в его личную жизнь (например, читают СМС в телефоне). Такие действия разрушают доверие и отношения в целом. Беспорядок в комнате ребенка иногда очень раздражает родителей, но это его личное пространство, которое важно уважать.



## **Не критикуйте ребенка**

Будьте бдительными с коварной привычкой критиковать и отзываться с сарказмом и пренебрежением. Следите за своим поведением, чтобы невзначай не посмеяться над своим ребенком. Предоставьте свободу действий, когда он пытается освоить новые навыки, даже если это означает, что он допустит несколько ошибок. Старайтесь не навешивать ярлыки и не давать нелестных характеристик. Некоторые дети могут быть довольно толстокожими, но всё же они сделаны не из чугуна. Дети составляют мнение о своей личности со слов родителей и, как правило, верят

тому, что те говорят. Если же родители унижают детей шуточками, придирками и чрезмерным вмешательством, дети перестают им доверять. Без доверия нет близости, а значит, дети оспаривают советы и совместное решение проблем становится невозможным.

### **Проявляйте сочувствие к своему ребенку**

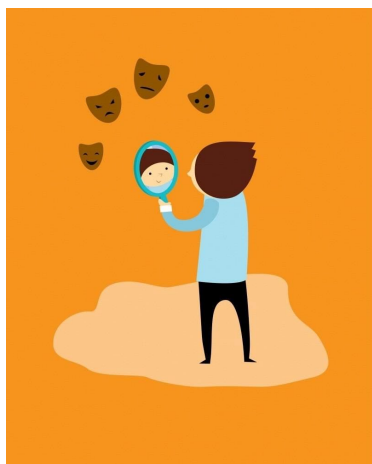
Когда родители сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность. Уступчивость, послушание и ответственность рождаются из чувства любви и связи, которую дети ощущают со своими семьями. Когда вы открываете сердце и чувствуете то же, что ваш ребенок, вы испытываете эмпатию, которая служит основой эмоционального воспитания. Если сможете разделить эмоцию со своим ребенком, несмотря на трудные или неудобные ощущения, то вам откроется возможность сделать и следующий шаг — использовать эмоциональный момент, чтобы установить доверие и предложить ему свое руководящее участие.



### **Задавайте правильные вопросы**

Желательно избегать вопросов, на которые вы уже знаете ответ. Так, вопросы «Во сколько ты пришел вчера домой?» или «Почему ты не выкинул мусор» задают тон недоверия и провоцируют ребенка на ложь. Разговор лучше начать с прямого наблюдения, например: «Я очень расстроен, что ты не выкинул мусор» или «Вчера ты вернулся поздно, я считаю, что это неприемлемо».

### **Будьте честны со своим ребенком**



Кажется, что у большинства детей есть шестое чувство, когда их родители, особенно отцы, говорят им правду. Поэтому эмоциональное воспитание должно быть чем-то бóльшим, чем механическое произнесение фраз: «Я понимаю». Правильные слова не сблизят вас с ребенком, если они не идут от сердца. Более того, жульничество может стать причиной утраты доверия и вбить клин в ваши отношения. Так что, прежде чем что-то сказать, удостоверьтесь, что вы действительно понимаете своего ребенка. Если вы не уверены, то просто говорите то, что видите и слышите. Задайте ребенку несколько вопросов, старайтесь держать линию связи открытой и ни в коем случае не фальшивьте.

# ТРЕВОЖНЫЙ ПОДРОСТОК, КАК БЫТЬ?

Подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, стремительно наращивания знаний, умений; становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

**Тревожность** – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

Тревожность развивается вследствие наличия у подростка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо учреждением образования.
- Неадекватными требованиями (чаще завышенными).
- Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается подростку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль отношений родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

## КАК ВЫГЛЯДИТ ТРЕВОЖНЫЙ ПОДРОСТОК

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Подростки чувствуют себя беспомощными, опасаются приступить к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие подростки уверены, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных подростков характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Если агрессивные, гиперактивные подростки всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.



## ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ

- Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;
- Ему трудно сосредоточиться на чем – либо;
- Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- Смущается чаще других.
- Часто говорит о напряженных ситуациях.
- Боится сталкиваться с трудностями.
- Не уверен в себе, в своих силах.
- Плохо переносит ожидание.
- Часто не может сдержать слезы.
- Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Пуглив, многое вызывает у него страх.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Общаясь с подростком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.
  - Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
  - Учитывайте возможности подростка, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какое – либо дело, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
  - Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
  - Чаще используйте ласковый телесный контакт.
  - Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
  - Способствуйте повышению самооценки подростка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
  - Не предъявляйте завышенных требований.
  - Старайтесь делать как можно меньше замечаний.
  - Используйте наказание лишь в крайних случаях. Наказывая - не унижайте.
  - В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка.
  - Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям, оговаривайте то, что будет происходить.
  - Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
  - Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

# КАК ДОГОВОРИТЬСЯ О ВЫБОРЕ ОДЕЖДЫ?

Когда люди растут, они формируют свое чувство себя через одежду, которую они носят. Подростки используют моду как способ выразить себя и свою принадлежность, обрести социальный статус и установить связь со своими сверстниками.

Фаза юности отмечена поиском личности, и то, как они одеваются, играет огромную роль в формировании этой идентичности. Подростки выражают себя через одежду и прически. То, что подросток предпочитает носить, — это способ индивидуализировать себя и продемонстрировать, как они хотят, чтобы мир их увидел.

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЧУВСТВО МОДЫ

Молодое поколение стремится подражать всему, что видят другие, если это выглядит «модно» или «стильно». Подростки быстро следуют модным тенденциям, чтобы соответствовать им.

Давайте посмотрим на факторы, влияющие на их чувство моды:

### **1. Давление со стороны сверстников.**

Давление со стороны сверстников в значительной степени влияет на ежедневный выбор подростка, оно может быть как хорошим, так и плохим. Исследования показали, что подростки будут одеваться особым образом, чтобы избежать насмешек и унижения со стороны сверстников. Они чувствуют, что, если они оденутся в неподходящей одежде, они могут потерять своих друзей.

Большинство подростков находятся под влиянием окружающих их людей, потому что они чувствуют, что им как-то нужно соответствовать. Дублирование моды вокруг них дает им чувство принадлежности к современному миру. Подростки используют моду, чтобы поддерживать дружеские отношения и укреплять свою самооценку путем «зеркалирования». Чаще всего подростки одеваются одинаково, потому что это дает чувство уверенности и чувство принадлежности к группе сверстников.

### **2. Изображение тела.**

Эта проблема в основном затрагивает девочек-подростков. И тут имеют свое влияние средства массовой информации, журналы, Интернет. Например, когда худенькая модель находится на обложке журнала, подросток будет делать все, что нужно, чтобы выглядеть как она. Это может влиять на изменение образа жизни и нездоровым подходам, таким как расстройства пищевого поведения.

## КАК УБЕДИТЬ ПОДРОСТКА НОРМАЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ

В такой постановке вопроса уже скрывается критичность. Лучше самому себе и подростку говорить, что вы бы хотели, чтобы он при необходимости умел одеться иначе, по-другому, носить вещи разных стилей по ситуации.

**Не критиковать.** Когда родитель проявляет недовольство внешним видом ребенка, последний воспринимает это на свой счет: раз родителям не нравится одежда, которую я выбрал, значит, у меня плохой вкус, я некрасивый/некрасивая. Это может привести к проблемам с самооценкой и потере контакта с родителями.

**Сделать акцент на том, что вам не нравится не сама одежда, а то, что он одевается не по ситуации.** Разговор можно построить в таком ключе: “У тебя модные джинсовые шорты, уверен(а), они будут отлично смотреться с футболкой, когда ты пойдешь гулять с друзьями, а в техникум давай выберем что-нибудь другое”.

**Если с помощью вызывающей одежды ребенок пытается привлечь ваше внимание, значит, ему вас не хватает.** Возможно, стоит переставить акценты: не давать бурную реакцию, которую подросток ждет, вместо этого похвалите его за достижение. Было бы здорово найти интересное вам и подростку хобби и заняться им всей семьей. Подросток будет делать то, на что вы обращаете внимание.

**Если подростку внутренне некомфортно носить какую-то одежду, не стоит на него давить: это лишь вызовет раздражение как у вас, так и у него.** Всегда можно найти компромисс. Например, если девочка не хочет надевать на занятия классическую деловую юбку-карандаш, можно вместе с ней выбрать брюки, которые будут удобны ей и не вызовут нареканий у педагогов.

**Вспомните себя в подростковом возрасте.** Вам же тоже хотелось выделиться среди сверстников, привлечь внимание в том числе с помощью одежды. Наверняка взрослые не всегда одобряли такие попытки. Хотелось ли из-за этого одеваться так, как требуют взрослые? И вашему подростку тоже не захочется.

**Поставьте себя на место подростка.** Если к вам подойдет начальник и скажет, что ему не нравится ваша одежда, какие эмоции вы испытаете? Подросток чувствует то же самое.

**Постарайтесь выяснить, почему подростка привлекает тот или иной стиль одежды.** Когда удастся разобраться в причине, можно не беспокоиться о том, что одежда указывает на психологические проблемы или на то, что подросток принадлежит дурной компании.

**И самое главное, не заставляйте подростков носить то, что им не нравится.**

# КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК?



1. Обращайте внимание на то, чтобы комфорт создавался в семейной среде, чтобы у подростка не возникало желание уйти в «плохую» компанию.

2. Уделяйте внимание тому, чтобы ваш ребенок отдавал предпочтение группам подростков, где он себя будет комфортно чувствовать (это могут быть спортивные секции и кружки).

3. Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к подростку.

4. Не стыдитесь обращаться за помощью к специалистам.

5. Старайтесь «фильтровать» информацию, которая транслируется подросткам средствами массовой информации по данной проблеме.

6. Научитесь делиться своей ответственностью с подростком и показывать на личном примере приемлемое социальное поведение.

7. Строитесь воспитывать подростка в духе уважения к общественным нормам и формам социального контроля.

8. Знайте – чрезмерная опека над ребенком может лишь усугубить ситуацию.

9. Чаще вспоминайте о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье.

10. Помогайте подростку делать конкретные шаги к его целям.

# ЧЕМ УВЛЕЧЬ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?

Найти хобби - важная часть подростковой жизни. Это и возможность найти хорошую компанию и просто отвлечься от потребления не самой полезной информации в телефоне.

Меньше всего шансов получить негативный опыт у ребенка, который чем-то занят и находится в поле зрения взрослых, то есть имеет дополнительное занятие, помимо основной учебы. Это занятие должно быть добровольным, чтобы ребенок не засматривался на слоняющихся без дела сверстников, а был поглощен процессом и получал от него удовольствие. Постарайтесь заинтересовать, предложив интересные хобби.

## **Что дает подростку хобби:**

- выход энергии;
- творческую самореализацию;
- опыт и навыки (в зависимости от занятия, это может быть профессиональный навык, жизненный, социальный или эмоциональный опыт и т. д.);
- возможность проводить свободное время с пользой;
- общество сверстников, объединенных полезным увлечением.

## **На что обратить внимание:**

1) Определите интересующие направления для ребенка.

Прежде чем вести ребенка на какую-либо секцию, важно правильно определить интересующие его направления. Для этого достаточно прямо спросить, чем бы он хотел заняться в свободное время. Если ребенок увлечен компьютерными играми, можно предложить ему курсы программирования компьютерных игр. Любители игр-стрелялок оценят страйкбол, «гонщику» понравится велоспорт или картинг.

2) Найдите интересные ресурсы про хобби.

Это могут быть форумы, каналы на YouTube, тематические паблики. Помогите ребёнку сориентироваться в обилии информации. Составьте совместно список, изучите все направления, которые интересны вашему ребенку и выберите те, который очень подходят вашему ребенку.

3) При выборе учтите всё.

Какие кружки, секции предлагает ваше образовательное учреждение или близлежащее(ие) учреждения дополнительного образования. Рассмотрите возможность посетить онлайн курсы.

4) Интересуйтесь успехами ребёнка каждый день.

Внимание родителей к хобби — лучшая мотивация. Ходите на его выставки, концерты, соревнования.

5) Не обесценивайте эмоции ребёнка по поводу хобби.

Если вы видите, что он очень болезненно воспринимает неудачи: «У Серёжи получается лучше, чем у меня!» — поддержите его, проявите внимание и сочувствие. Категорически нельзя показывать несерьёзное отношение к хобби ребёнка в его присутствии, особенно со смехом обсуждать это в компании других взрослых.

## ВАРИАНТЫ ДЛЯ ХОББИ:

Количество увлечений молодежи растёт изо дня в день. Молодые люди хотят реализоваться — одни хотят получать от жизни удовольствие, другие — острые ощущения, третьи — повысить свою самооценку, а некоторые попросту любят что-то изучать. Родителям важно быть в курсе всех увлечений, которые так или иначе присутствуют в жизни ребенка.

Вы должны быть всегда в состоянии предотвратить риски для здоровья своих детей, а иногда — поддержать и даже заняться с ними каким-то делом вместе.

### Творческое направление

Можно сказать, что юноши больше увлекаются хобби, связанными с техникой. В то же время девушки больше увлекаются макияжем, модой, боди-артом и другими подобными вещами.

**Фотография.** Молодежь сегодня повально увлекается фотографией. В



основном для фотографий используется мобильный телефон. Если есть возможность приобретения фотоаппарата, почему не дать возможность попробовать. Некоторые даже распечатывают свои фотографии, а затем используют их в качестве картин и плакатов.

**Рисование.** Большую популярность сейчас приобрели комиксы, манга, мультики, аниме и прочие творческие ниши. На этой волне появился всплеск популярности рисования. Зачастую рисуют при помощи подручных средств — простого карандаша, ручки, акварельных красок, фломастеров и маркеров. Нередко увлечение переходит на более профессиональный уровень — парни и девушки начинают рисовать уже при помощи компьютеров и планшетов. Граффити, взявшее своё начало на закате XX века, также продолжает набирать обороты.





чему активно прилагают усилия.

**Рукоделие.** Этим делом в основном занимаются девушки. Уникальные вещи различных категорий, сделанные своими руками, становятся все более популярными. Чаще всего это авторские украшения и различные виды одежды. Реже – эксклюзивные ювелирные украшения или элементы декора.



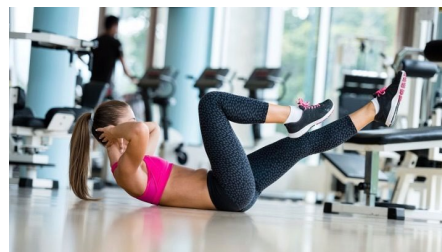
## Спортивное направление

С одной стороны, это продиктовано тем обстоятельством, что большинство современных кумиров ведут здоровый образ жизни и пропагандируют его. С другой стороны, молодые люди сами хотят повысить свою самооценку.



**Футбол.** Разумеется, футбол больше распространен среди парней. Игра в футбол с друзьями является едва ли не самым любимым времяпровождением юношей.

**Занятия фитнесом.** Фитнес столько же популярен, как и футбол. Нередки случаи участия студентов в различных конкурсах. Однако большинство парней и девушек любят проводить время в фитнес-залах для улучшения физического состояния тела.





**Скалолазание.** Этот спорт является более доступным в городах, нежели в условиях дикой природы. Большую часть занимающихся скалолазанием на специально оснащенных платформах составляет молодежь (парни и девушки в равной степени).

**Прохождение квест-комнат.** С учетом современного сидячего образа жизни в квартирах посещение квест-комнат можно назвать своего рода спортом. Обычно квест-комнаты проходят группами по несколько человек. Ряд помещений нужно пройти, выполняя попутно различные задания и занимаясь поиском подсказок. Существуют различные тематические квест-комнаты на любой вкус.



### Другие варианты



Первенство среди увлечений современной молодежи, как ни странно, принадлежит **волонтерству**. Практически каждый представитель молодежи хотя бы раз задумывался о волонтерстве. Однако лишь около трети действительно участвовали в различных мероприятиях подобного рода.

**Программирование.** Редкостный мальчишка не увлекается и не интересуется техникой. Практически все парни хорошо владеют компьютером (разумеется, при наличии свободного доступа к нему). Свой вклад в популярность этого дела внёс факт того, что сейчас существует нехватка программистов.





# РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Видимой причиной стресса у ребенка может стать и серьезная неприятность, и незначительная обида. Чаще всего это проявляется в опасных ситуациях (причем опасность может быть как настоящей, так и мнимой), при проявлении насилия в любой форме. Влияние стресса на подростка ничем не отличается от влияния на взрослого человека. В организме происходят те же реакции, также вырабатывается кортизол, также страдает психика.

Стресс влияет не только на наше психическое здоровье, но и на физическое. Вот наиболее распространенные последствия частых стрессов.

- Раздражительность, нервозность, пониженное настроение.
- Учащенное сердцебиение
- Снижение иммунитета.
- Проблемы со сном.
- Рассеянность внимания, ухудшение памяти.
- Проблемы с аппетитом.
- Болезни ЖКТ.
- Депрессия.

Устойчивость к стрессу – это выработанная до автоматизма реакция организма и психики на различные стрессовые раздражители. Это сложный механизм защиты, который начинает формироваться у человека с раннего детства. Это своего рода психологический иммунитет!

## КАК ФОРМИРОВАТЬ ВЫСОКУЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?

### 1. Доверительное общение.

Больше разговаривайте, задавайте вопросы, не относитесь к сказанному свысока. Расскажите о себе, что вас радовало или, наоборот, пугало, когда вы были в его возрасте.

### 2. Говорите о чувствах.

Если вы испытываете раздражение, не думайте, что это остается незаметным. Дети достаточно точно умеют «читать» взрослых по мимике, жестам, голосовым интонациям. Учите подрастающее поколение собственным примером, проговаривайте свои эмоции. Например, во фразе «Я раздражаюсь, когда мне приходится повышать голос, чтобы ты меня услышал», есть правдивое чувство, а также причина, его вызвавшая. Но нет негатива относительно личности ребенка: «Ты меня раздражаешь».

### 3. Соотносите свои ожидания с желаниями и возможностями ребенка.

Сколько историй о том, что мама хотела быть певицей и поэтому дочь усердно занимается вокалом, или отец мечтал «вырастить мужика», а мальчик тем временем тайно мечтает танцевать. Каждый из этих примеров смешон

только до того момента, пока это не касается нас самих. «Помните, вы дали ребенку жизнь, но он не должен воплощать в ней ваши желания». Роза не может стать ромашкой, а береза – сосной. Каждый человек обладает своими, присущими только ему склонностями и способностями. Пытаясь навязать их извне, вы рискуете вырастить несчастную, ничем не примечательную «серую мышь».

#### **4. Делайте вместе «бесполезные» дела.**

Как часто вы слышали о том, что время надо проводить с пользой? Однако для нашей психики очень полезными оказываются именно бесполезные дела. Например, катание с заснеженной горки, лепка из пластилина, неспешная прогулка по парку, игра в бадминтон, раскрашивание картинок. Вспомните свое детство, разве вы сейчас мысленно возвращаетесь в то время, когда зубрили уроки или часами играли на фортепиано? Конечно, нет.

### **ЧТО ДАСТ ПОДРОСТКУ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?**

- Поможет преодолевать проблемы и трудности, не впадая в депрессию, не опуская руки.
- Благодаря этому качеству человек себя чувствует психологически комфортно.
- Появляется возможность достигать результатов там, где сдаются остальные.
- Повышает выносливость.
- Гармоничные отношения с окружающими людьми.

Стрессоустойчивость подростка – это важное качество, которое поможет ему перенести этот непростой период физического и психологического созревания. Благодаря устойчивости к стрессу ребенок сможет практически безболезненно выходить из различных ситуаций, сохраняя позитивный настрой, радуясь светлому будущему.

## ЧЕМ ВЫ, РОДИТЕЛИ, МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СЕЙЧАС?

1. Заинтересованность в жизни подростка, поддержка. Ненавязчивая помощь родителей формирует доверительные отношения между детьми и родителями, что в свою очередь, поднимает самооценку подростков, способствует успехам в учёбе и нравственному развитию. Слабая поддержка родителей или её отсутствие может привести к неуверенности и низкой самооценке, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому поведению.

2. Умение родителей не просто слушать, а **слышать** своего ребенка. Понимать и сопереживать. Не все родители способны к эмпатии, т.е. не умеют сопереживать, понимать мысли и чувства своего ребенка. Это может способствовать развитию холодности и нечувствительности у ребенка.

3. Уважение к подростку, к его потребностям, помогают установить гармоничные отношения в семье.

4. Как часто вопрос «Когда в последний раз вы говорили своему ребёнку, что любите его?» приводит родителей в тупик. «У нас в семье это не принято», «Мы этого не говорим своим детям» — частый ответ. Неуверенность ребёнка в том, что его любят, что он нужен, порождают у него неуверенность, холодность, замкнутость, неспособность выражать свою любовь к близким людям.

5. Признание и положительная оценка со стороны родителей способствуют развитию уверенности и умения достигать успеха.

6. Доверие к подростку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины.

7. Отношение к ребёнку как к взрослому, самостоятельному, умеющему брать ответственность за успехи в учёбе и поведение на себя. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе автономии, когда формируется собственная индивидуальность. Подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

8. Сверхконтроль малоэффективен. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость и терпение в своих взглядах и поведении. Излишняя требовательность, критичность и нетерпимость пагубно влияют на самооценку подростка, тормозят развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

9. Личный пример родителей: умение подавать положительные примеры для подражания; жить по тем же правилам, которым родители учат детей. Дети отождествляют себя со своими родителями и те из них, кто

гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

10. Сотрудничество с образовательным учреждением. Если Вы стали замечать несвойственное вашему ребёнку поведение, что-то Вас беспокоит, не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу, классному руководителю, обсудите то, что происходит.

11. Обязательно проявляйте интерес с кем общается ваш ребёнок. В том числе и в социальных сетях.

### **ПОМНИТЕ:**

**Главные помощники родителей подростков  
в этот сложный период взросления и становления –  
ВНИМАНИЕ, ТЕРПЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ.**

12. Говорите с подростками на взрослом языке. Признайте, что Ваш ребёнок уже вырос и достоин, чтобы с ним говорили «на равных». Тон приказа сработает не в Вашу пользу.

13. Введите семейную традицию, когда семья, собираясь вечером (или раз в неделю) вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня (недели).

14. Нельзя высмеивать чувства своего ребёнка, минимизировать их значение. Они очень ранимы и уязвимы в этом возрасте.

15. Не нужно проявлять агрессию, сохраняйте спокойствие и сдержанность. Знайте, что Ваша грубость вызовет ответную реакцию.

16. У Вашего ребёнка появился объект увлечения? Не говорите о нем пренебрежительно и оскорбительно. Пригласите его (её) подругу (друга) в гости, познакомьтесь. Тогда Вы получите более правдоподобное представление о том, с кем Ваш ребёнок дружит.

### **ПОМНИТЕ:**

**Подросток, с одной стороны, очень нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – старается оградить свой внутренний мир от бесцеремонного и грубого вторжения.**

17. Поддерживайте сильные стороны своего подростка. Не стоит комментировать отрицательные черты его характера.

18. Помогите подростку самостоятельно мыслить и принимать решения. Не усиливайте зависимость от вас. «Это твой выбор», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение».

19. Уважайте потребность в уединении. Это может показаться сложным, так как требует некоторой дистанции.

20. Не вешайте ярлыков. «Ты глупый». «Ты ленивый». «Ты никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

21. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

22. Используйте любую возможность, чтобы сказать ребёнку, что вы его любите.

**Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующее:**

- Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно, и позже входит в привычку.

- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины тревожащего вас поведения подростка.

- Говорите с ребёнком, избегая резких выражений.

**ПОМНИТЕ:**

**В ребёнка необходимо верить – это главное!**

**Это величайший стимул к самосовершенствованию.**

**Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?**

- Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.

- Не применяйте угроз и не унижайте детей. Не применяйте физическую силу.

- Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.

- Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.

- Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*Данные советы и рекомендации помогут вам построить положительные отношения с ребенком.*

### Краткие рекомендации на каждый день:

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
- Умейте слушать и слышать ребенка.
- Поддерживайте инициативы ребенка, его попытки преодолеть трудности.
- Большое внимание следует уделять режиму дня. Особенно ослабленным детям и детям с хроническими заболеваниями.
- Интересуйтесь его отношениями с одноклассниками, с педагогами.
- Влияйте на мотивацию деятельности и поступков ребенка.
- Не забывайте своих обещаний как в наказании, так и в поощрении.



## Заключение

**Уважаемые родители, я расскажу вам одну притчу, которая позволит расставить все точки над *i*. И подведет итог нашего разговора.**

Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегда усталый и задерганный, и увидел, что в дверях его ждет пятилетний сынок.

- Папа, можно у тебя кое-что спросить?

- Конечно, что случилось?

- Пап, а сколько ты получаешь?

- Это не твое дело! - возмутился отец. - И потом, зачем это тебе?

- Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час?

- Ну, вообще-то, 500. А что?

- Пап, - сын посмотрел на него снизу вверх очень серьезными глазами. - Пап, ты можешь занять мне 300?

- Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку? - закричал тот. - Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать! Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, страшно устаю, а ты себя так глупо ведешь.

Мальш тихо ушел к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбы сына. Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег? Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать здраво: может, ему действительно что-то очень важное нужно купить. Да черт с ними, с тремя сотнями, он ведь еще вообще ни разу у меня не просил денег. Когда он вошел в детскую, его сын уже был в постели.

- Ты не спишь, сынок? - спросил он.

- Нет, папа. Просто лежу, - ответил мальчик.

- Я, кажется, слишком грубо тебе ответил, - сказал отец. - У меня был тяжелый день, и я просто сорвался. Прости меня. Вот, держи деньги, которые ты просил.

Мальчик сел в кровати и улыбнулся.

- Ой, папка, спасибо! - радостно воскликнул он.

Затем он залез под подушку и достал еще несколько смятых банкнот. Отец, увидев, что у ребенка уже есть деньги, опять разозлился. А мальш сложил все деньги вместе, и тщательно пересчитал купюры, и затем снова посмотрел на отца.

- Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? - проворчал тот.

- Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, - ответил ребенок.

- Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени? Пожалуйста, приди завтра с работы пораньше, я хочу, чтобы ты поужинал вместе с нами.

## ИСТОЧНИКИ

1. Амонашвили Ш. Как любить детей. – Москва: МГПУ, 2011. – 131 с.
2. Артюхова Т. Ю., Басалаева Н. В. Тревожность современных подростков [Электронный ресурс]. [www.gramota.net/materials/1/2009/4-1/4.html](http://www.gramota.net/materials/1/2009/4-1/4.html)
3. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Перевод с англ. М.: Просвещение, 1991.
4. Винникот Д.В. Разговор с родителями. – М.: Класс, 2011. – 96 с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Москва: АСТ; Астрель, 2007. – 238 с.
6. Дмитриевский П.В. Подросток в семье: успешные переговоры. М.: Центр Перекресток, 2015. – 150 с.
7. Как помочь подростку безопасно взрослеть [Электронный ресурс]. <https://fcprc.ru/media/media/behavior/>
8. Обращение психолога к родителям подростков [Электронный ресурс]. URL: <https://29.edubish.kg/news/obraschenie-psihologa-k-roditelyam-podrostkov-2/>
9. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. Санкт-Петербург и др.: Питер, 2000. – 277 с.
10. Тарасова Л.Е. Влияние детско-родительских отношений на самоотношение ребенка // Проблемы социальной психологии личности.
11. Увлечения современной молодежи [Электронный ресурс]. <https://multiurok.ru/blog/uvlecheniia-sovremennoi-molodezhi.html>



### Тест для родителей «Ваши отношения с ребенком»

Поставьте в строчку, через запятую числа от 1 до 14, таково количество вопросов. При ответе на вопрос вам надо поставить одну из цифр:

«да» - 2 балла,

«отчасти», «иногда» - 1 балл,

«нет» - 0 баллов.

Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая. Первая реакция, самая верная. У вас 2 минуты.

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с детьми?
2. Говорят ли дети с вами “по душам”, советуются ли “по личным делам”?
3. Интересуются ли они вашей работой?
4. Знаете ли вы друзей ваших детей?
5. Участвуют ли дети вместе с вами в хозяйственных заботах?
6. Проверяете ли вы как они учат уроки?
7. Есть ли у вас с ними общие занятия и увлечения?
8. Участвуют ли дети в подготовке к семейным праздникам?
9. А “детские праздники” - предпочитают ли ребята, чтобы вы были с ними, или хотят проводить их “без взрослых”?
10. Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги?
11. А телевизионные передачи и книги?
12. Бываете ли вместе в театрах, музеях, на выставках и концертах?
13. Участвуете вместе с детьми в прогулках, туристических походах?
14. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с ними или нет?

Считаем количество набранных баллов.

Итак. Ваши отношения с детьми в основном можно назвать благополучными, если вы набрали **более 20 баллов**.

**От 10 до 20 баллов.** Отношения можно оценить как удовлетворительные, но недостаточно многосторонние. Вам следует подумать, как они должны быть улучшены и чем дополнены.

**Менее 10 баллов.** Ваши контакты с детьми явно недостаточны. Необходимо принимать срочные меры для их улучшения.

## Дыхательные упражнения для снятия тревожности

### Упражнение 1: Глубокое дыхание

В этом упражнении необходимо дышать животом (диафрагмальное или глубокое дыхание) и выдох делать дольше, чем вдох (это способствует активации парасимпатической нервной системы, которая способствует снижению сердечных сокращений и расслаблению мышц).

Итак:

1. Положите одну руку на верхнюю часть груди, а другую — на живот, ниже грудной клетки.

2. Позвольте своему животу расслабиться, не втягивая его внутрь, не напрягая и не сжимая мышцы.

3. Медленно вдохните через нос животом на счет 1-2. Воздух должен проходить через нос и опускаться вниз, чтобы вы почувствовали, как ваш живот поднимается другой рукой и опускается внутрь (к позвоночнику).

4. Медленно выдохните через слегка поджатые губы, расслабляя живот на счет 3-4-5-6 (в 2 раза длиннее, чем вдох). Обратите внимание на руку на груди, которая должна оставаться относительно неподвижной.

Повторите несколько раз.

**Упражнение 2: Дыхательная гимнастика «квадраты», также известная как «квадратное дыхание»,** очень проста в освоении и применении. На самом деле, если вы когда-нибудь замечали, что вдыхаете и выдыхаете в ритме песни, то уже знакомы с этим типом ритмичного дыхания.

Оно выглядит так:

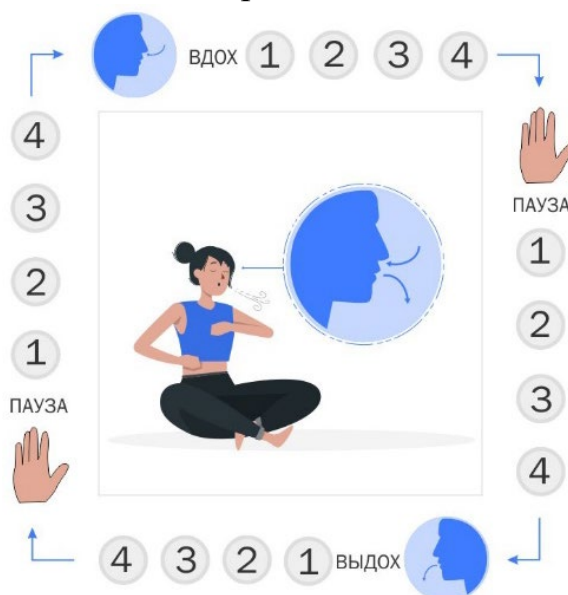
1. Вдохните медленно и глубоко 4 сек.

2. Сделайте паузу 4 сек.

3. Выдохните медленно 4 сек.

4. Сделайте паузу 4 сек.

Повторите несколько раз.



| Телефоны доверия, горячая линия города Тулы и Тульской области |   |  |
|--|---|--|
| 8-800-200-0-122  | Детский телефон доверия под единым общероссийским номером для детей, подростков и их родителей  | Бесплатно, анонимно, круглосуточно,                                |
| 8-800-200-02-00  | Горячая линия по отказу от табакокурения  | Бесплатно, анонимно, с 9.00 до 21.00                               |
| 8-800-505-75-75  | Горячая линия по отказу от алкогольной и опийной зависимости  | Бесплатно, анонимно, с 9.00 до 21.00                               |
| 8 (4872)49-02-00   | Ночной телефон доверия  | 18.00 – 06.00  |
| 8 (4872)49-03-02   | Ночной телефон доверия  | 18.00 – 06.00  |
| 8(4872)73-08-19<br>Регистратура<br>42-59-30                    | Телефон доверия – <i>психотерапевт кризисного центра Тула, Осташова, 18, Областной психоневрологический диспансер. Кризисный центр-1 этаж, 8.00-16.00 понедельник-пятница</i>                                     | Круглосуточно  |
| 8 (4872) 56-99-99  | Телефон доверия МЧС <i>Единый телефон доверия ГУ МЧС России по Тульской области</i>   | Круглосуточно, дежурный оператор                                   |
| ТЕЛЕФОНЫ ЦЕНТРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ТУЛЫ         |   |  |
| 8(4872)-49-00-888<br>(4872)-49-88-198<br>(4872)-49-00-29       | Центр социально-психологической помощи «Шанс», Заречье, г. Тула, Галкина-3. <i>Все группы населения, консультации психолога, психиатра, логопеда, нарколога (4872)-49-00-29 информационно-методическая служба</i> | Бесплатно<br>Понедельник-пятница<br>9.00-18.00<br>обед 12.30-13.30 |
| 8(4872)-31-22-338<br>(4872)-31-28-69                           | Центр «Помощь», г. Тула, Буденного-50а <i>Психологическая помощь детям (3-18 лет) и их родителям по вопросам воспитания, развития, детско-родительским отношениям, для клиентов из ТО - бесплатно</i>             | Понедельник-пятница<br>9.00-18.00                                  |