

Безоблачное детство  
**Самое важное**  
**о воспитании подростка**



Безоблачное детство

**Самое важное  
о воспитании подростка**

Брошюра для родителей про воспитание  
подростков от 12 до 18 лет





## Вместо предисловия

**Взросление — непростой процесс, и родителям подростков часто приходится сталкиваться со сложностями в воспитании.** Может быть, ваш ребенок стал надолго уходить из дома, поздно возвращаться, перестал рассказывать вам о своем времяпровождении и друзьях. Те воспитательные приемы, что работали раньше, больше не работают, и более того, стали вызывать прямое отторжение.

В этой брошюре для родителей представлены советы и **рекомендации, как пройти этот этап взросления вместе.** Как общаться с подростком, укрепить взаимное доверие и что предпринять, **если подросток и его семья столкнулись с трудной ситуацией или проблемами с законом.**

Надеемся, что информация, представленная в брошюре, будет полезна родителям, бабушкам и дедушкам, преподавателям, педагогам, а также всем тем, кто, так или иначе, причастен к воспитанию подростков!

# Особенности подросткового возраста

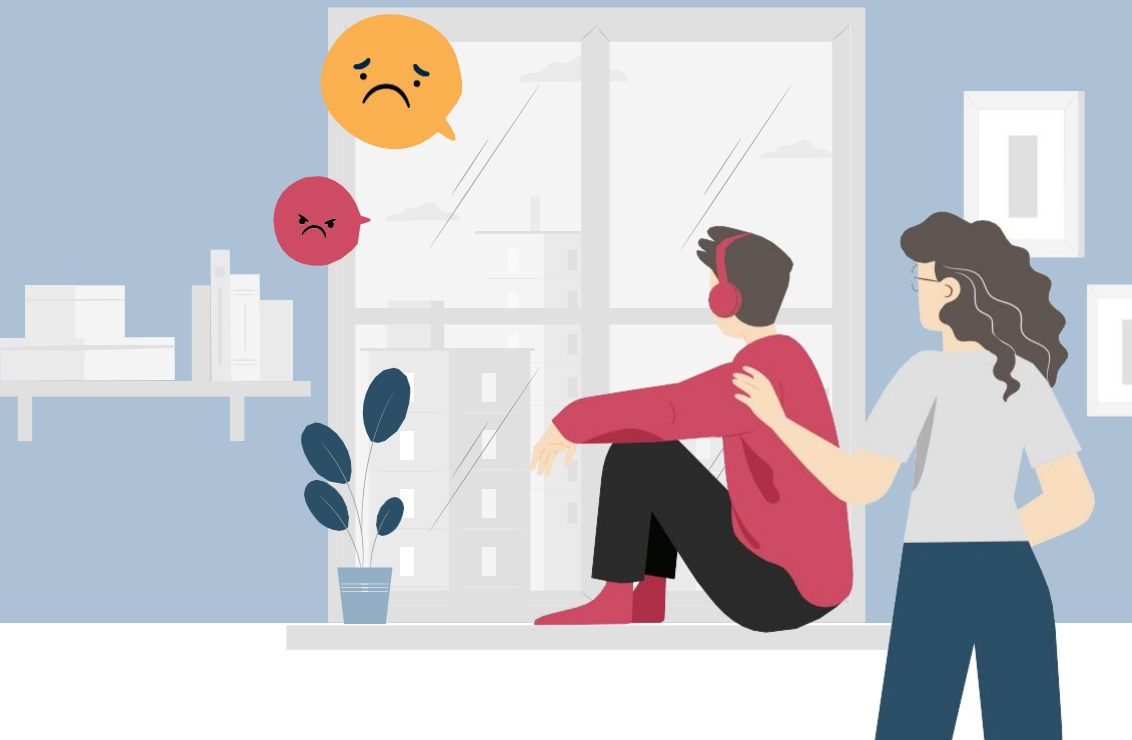
- Повышенная **конфликтность**,
- **эмоциональные** всплески,
- открыто **вызывающее** поведение.

– все это **ежедневная реальность** для родителей многих подростков.

## Почему так происходит?

Дело в том, что **психоэмоциональное и физическое развитие** идут **разными темпами**. Ваш сын или дочь, возможно, **обогнали вас по росту и сильнее вас физически**, но мозг юноши или девушки пока **интенсивно развивается** и не достигнет полной зрелости до возраста **приблизительно 25 лет**.

В подростковом возрасте особенно бурные изменения происходят в **лобной доле головного мозга** — той его части, которая ответственна за **эмоции, принятие решений и самоконтроль**. Именно поэтому подросток так подвержен перепадам эмоций и склонен к **импульсивным поступкам**.



# Доверительные отношения в семье

Многие родители задумываются о том, как построить доверительные отношения с подростком. Это очень верный подход, потому что такие отношения помогут подростку справиться с многими возникающими трудностями.

С самого раннего возраста ребенок должен знать, что его всегда выслушают, дадут ему совет и не осудят. А также смогут понять чувства, которые он испытывает. В этом случае, будучи уже подростком, он будет делиться с родителями своими радостями и бедами, и, главное, у него будет самое важное чувство — чувство защищенности.

## Что нужно делать родителям, чтобы их отношения с подростком были доверительными?

**Разговаривать с подростком,  
задавать ему вопросы**

Несмотря на то, что для многих подростков характерно стремление к одиночеству, разговор был и остается главным инструментом общения. Говорить можно обо всем, даже о самых незначительных событиях, произошедших с подростком за день.



**Примерно так можно построить беседу  
с подростком, пришедшим из школы:**

Какие уроки для тебя были самыми интересными?

А почему?  
Что ты узнал на этом уроке?

Что тебе хотелось бы изменить в школе?

А как бы ты это сделал?

Какой урок был самым трудным?

Что было сложно понять?

Что было сложно сделать?

Чем я могу тебе помочь?

Чем запомнилась большая перемена?

Какое событие произошло сегодня в классе?

С кем ты сегодня больше всех общался?

Чем он тебе интересен?

Что вы делали вместе?

Что еще важного для тебя случилось сегодня?

На что ты обратил внимание по дороге в школу?

Что тебя сегодня больше всего удивило (огорчило, обрадовало, опечалило, расстроило, развеселило)?

А что было самым приятным? Почему?

Совсем необязательно использовать все предложенные примеры, однако любой из выбранных родителем вопросов поможет начать разговор. Разумеется, у вас могут быть и другие темы для разговоров, которые не вошли в этот перечень.

Хорошо, когда и родители рассказывают подростку о себе: о том, что было на работе, о чувствах, испытанных за день. Иногда родители хотят серьезно поговорить с ребенком, но у них не получается, потому что раньше они избегали таких разговоров, обрывали детей, ссылаясь на занятость.

**Такое общение родителей с детьми укрепляет доверие и улучшает взаимоотношения.**



## Рассказывать о своих чувствах

Например, **родитель испытывает раздражение** по какому-либо поводу, **но не говорит** об этом подростку. Тот, в свою очередь, догадывается о состоянии родителя по его мимике, позе, жестам, интонации. И, если ему говорят, что все хорошо, **подросток чувствует фальшь, у него появляется недоверие**. К тому же сильные эмоции все равно найдут выход в резких словах или действиях. **Когда отрицательные эмоции озвучены, проговорены, их накал уменьшается**. Например: «Я раздражаюсь, когда приходится повторять несколько раз, чтобы меня услышали». **При этом важно, что - бы выражались и позитивные** (восхищение, нежность, симпатию, любовь, радость от того, что у ребенка что-то получается, и т. п.), **и негативные** (гнев, раздражение, возмущение, недовольство, обиду и др.) чувства.



## Помнить, что реальный образ сына или дочери может не соответствовать

**Родители часто переживают:** соответствует ли развитие подростка его возрасту, кто его друзья, как он должен выглядеть, чем ему лучше увлекаться, какую профессию в дальнейшем осваивать и т. п. **Чем больше ожиданий у родителей, тем больше разочарований** может возникнуть.

**Важно помнить, что ожидания не всегда соответствуют возможностям подростка.** Кроме того, у него есть **своепредставление** об окружающем мире, о том, что для него наиболее интересно, важно и желанно. Родителям достаточно знать о его чувствах, интересах и увлечениях, о том, с кем он дружит, и т. д. Не следует переносить свои ожидания на его жизнь, лучше просто **попробовать стать для него примером.**

## Делать что-то вместе

**Совместные занятия** с родителями не только помогают подросткам получить разнообразные навыки, но и **укрепляют их взаимоотношения** с мамой и папой. У подростка **появляется самоуважение, чувство значимости, чувство общности** со всеми членами семьи.

Вместе можно ходить в магазины, делать подарок бабушке, выбирать новые чашки, играть в бадминтон, рисовать картинки, посвященные прошедшему отпуску, печь пирог или читать книжку.



## Дарить детям «специальное время»

Суть «специального времени» заключается в том, что **родители** или один из них **проводят с подростком**, например, **20- 30 минут в день**, занимаясь тем, чем он захочет. Это время предназначено не для воспитательной или дисциплинарной работы, а для **налаживания отношений**.

**Подростку можно сказать следующее:**

«Мне кажется, мы слишком мало времени проводим вместе. А ведь для меня так важно общаться с тобой. Давай сделаем так: каждый день у нас будет такое время, которое мы станем проводить вместе.

Чем бы ты хотел в это время заниматься?»

Если каждый день отводить пару десятков минут для общения со своим ребенком (во время игр, совместной деятельности, прогулок, бесед и т. п.), это **укрепит и улучшит ваши отношения** с ним, а также **защитит** его от многих проблем в будущем.

## Поддерживать подростка в трудных ситуациях, избегать критики

Когда он, например, получил на уроке низкую оценку, родителям следует спокойно выяснить, почему это произошло:

«Давай разберемся, что же у тебя не получается, и подумаем, что тут можно сделать...»

«Ты очень огорчен из-за оценки?»

«Можешь рассказать, какое задание у тебя было?»

«Какая часть была трудной для тебя?»

«Что помешало тебе выполнить задание?»

Сгоряча родители могут сказать:

«Ну, кто же так делает? Только портишь все»

«Ты неумеха, сколько тебя ни учи — все бесполезно»

«Что ты натворил?»

Однако, подвергаясь критике, подросток может вообще перестать делать то, что у него плохо получается, а заодно приобретет неуверенность в своих силах.

Поэтому родителям рекомендуется строить фразы примерно так:

«Я очень радуюсь твоим успехам» (это надо говорить даже при незначительных успехах)

«Давай попробуем сделать это еще раз, я тебе помогу»

«Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!»

«Ты такой самостоятельный — я тобой горжусь!»

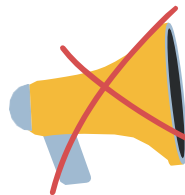
Дети хотят, чтобы родители гордились ими, и из-за своей эмоциональности и ранимости тяжело переносят критику.

## Разрешать подростку высказывать собственное мнение

Родителям хочется, чтобы их дети были **уверенными в себе и самостоятельными**, **умели высказывать и отстаивать свою точку зрения**. При проведении семейных советов следует предложить подростку **высказать свое мнение** по поводу обсуждаемой темы, и, пока он говорит, **не перебивать и не комментировать его**. Конечно же, это надо делать не для проформы, а будучи готовым иногда принимать точку зрения подростка и действовать в соответствии с ней.

## Следить за смыслом высказываний, интонацией и тембром голоса

Если родители стремятся создать доверительные отношения, им необходимо **выбрать приемы, которые помогут изменить подход к общению с подростком**. Прежде всего, следует **проанализировать диалоги**, отметить, какие фразы они привыкли произносить в тех или иных ситуациях, затем попробовать несколько изменить этот текст, и, наконец, стараться следить за своей интонацией и тембром голоса.



## Уметь слушать ребенка

Нужно стараться **больше слушать и меньше говорить**, выражать заинтересованность: **«Я понимаю», «Это интересно», «В этот момент ты чувствовал...»** При этом следует искренне вникать в смысл слов, задавать вопросы, уточнять непонятное, обращать внимание на жесты и мимику подростка, поскольку не все можно выразить словами. По окончании рассказа **можно подводить итоги, делать обобщения**: **«Главное в том, что ты сказала...», «То есть, получается такая ситуация...», «Если я правильно тебя поняла...»**



«Ох, вот если бы кто-то умел совершать фокусы и сделал так, чтобы вся эта посуда исчезла со стола... Может, ты умеешь?»



«Я заметила, что ты делаешь это все лучше и быстрее»;

«Давай проверим, кто быстрее? Побежали!»



«Опять не убрал за собой?!»

«Ну, что ты так долго возишься?»

«Сколько тебя можно ждать? Идем скорее!»

**Наладив доверительные отношения,  
родители смогут поговорить с ребенком  
на любые темы.**

Например, о правилах безопасности, об учебе, о поддержании порядка, о выполнении требований.

В доверительных отношениях есть еще одна **важная составляющая**: при их наличии **взаимодействие родителей и детей имеет постоянную основу**, общение является ежедневным, систематическим. Это дает родителям **возможность вовремя заметить перемены**, которые происходят с подростком (их причиной могут стать проблемные ситуации). Более того, не учитель будет рассказывать на собраниях о том, что происходит в классе — **родители узнают обо всем от самого ребенка**.

Родителям **необходимо понимать**, что они **не смогут** всегда полностью **контролировать** поступки своих детей. Но они **способны поддержать** ребенка в трудную минуту, **помочь** ему в решении проблем и **научить защищать себя** от возможных опасностей.

**Больше доверяйте себе, своей интуиции,  
опыту и родительским чувствам.**

Никто не знает вашего ребенка **лучше, чем вы**; никто не может сделать для него **больше, чем вы**. Однако не пытайтесь быть идеальным родителем, **не требуйте от себя всего и сразу**, просто будьте рядом с ребенком и в хорошие, и в плохие минуты. Если сейчас ребенок чего-то не знает, или не хочет, или не может, это **вовсе не означает, что так будет всегда**. Дети растут и меняются, порой до неузнаваемости.

**Важно, чтобы к тому моменту, когда ребенок будет готов измениться к лучшему, между ним и родителями сохранились доверительные отношения.**



## Как найти общий язык с подростком

Для установления доверительной атмосферы общения подходит такой инструмент как «активное слушание». «Активно» слушать подростка — значит, «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Ответ по методу «активного слушания» демонстрирует ваше сочувствие.

Если вы решили «активно» выслушать своего ребенка, то соблюдайте перечисленные ниже правила:

**Повернитесь к ребенку лицом**

Пусть ваши глаза будут на одном уровне.

**Ваши ответы на слова ребенка должны быть сформулированы в утвердительной форме**

Фраза, оформленная в виде вопроса, не отражает сочувствия

«Ты очень огорчен и рассержен на него»

**В беседе с подростком «держите паузу»**

Она помогает ему разобраться в своем переживании и почувствовать, что вы рядом. Иногда полезно повторить сказанное и только потом обозначить чувство.



**Научиться этому приему важно, потому что он поможет вам наладить взаимоотношения со своим ребенком и получить 3 полезных результата.**

**1** **Исчезнет** или станет значительно слабее его **переживание**. Всем известно, что разделенная радость удваивается, а горе становится вдвое меньше.

**2** Убедившись, что родитель его внимательно слушает, подросток **будет рассказывать о себе все больше и больше**. И тогда вы **сможете** намного лучше **разобраться** в его проблемах.

**3** Вам **не потребуется решать проблему** вместо своего ребенка.

**Получая от вас психологическую поддержку, он сам начнет продвигаться в решении своей проблемы по мере вашей беседы с ним, а это очень важно!**





Чтобы научиться общаться со своим ребенком по методу «активного слушания», **нужно отказаться от привычных и удобных «автоматических» ответов**, которые психологи называют помехами, так как они не приносят отношениям ничего, кроме вреда.

**Известный американский психолог и психотерапевт Томас Гордон выделяет**

**12 таких помех:**

1. **Приказы, команды: «Убери!», «Замолчи!» и т. п.** В этих фразах ребенок слышит **нежелание** родителя **вникнуть** в его проблему.

2. **Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если не прекратишь плакать, я уйду».** Угрозы бессмысленны: они загоняют ребенка в **тупик**. Кроме того, при частом повторении дети к ним **привыкают и не реагируют на них**.

3. **Морализаторство, нравовоспитания: «Ты должен уважать взрослых!».** Ничего, кроме **скуки и давления**, ребенок при этом не чувствует, потому что моральные устои воспитываются **не «проповедями», а семейной атмосферой**.

4. **Советы, готовые решения: «Я бы на твоём месте...».** Детям необходимо научиться **принимать решения**, это формирует их самостоятельность. Родители должны давать детям такую возможность, хотя проще, конечно, **дать совет**.

5. **Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Все время отвлекаешься, поэтому делаешь ошибки».** На это дети обычно отвечают: «отстань», «хватит». Они **перестают нас слышать**, и возникает так называемая **«психологическая глухота»**.

6. **Критика, выговоры, обвинения: «Вечно ты!..», «Опять в комнате черт знает что!».** Постарайтесь **обращать внимание** не только на отрицательные, но и на **положительные стороны** поведения ребенка. Для начала **скажите** ему в течение дня несколько добрых слов. **Поставьте себя** на место ребенка. Как вы думаете, хорошо бы мы себя чувствовали, если бы все время слышали упреки самых близких нам людей? А ведь очень часто в повседневном общении **остаются только негативные моменты** – те, в которых вы указываете ребенку на его «недоделки» (убери комнату, вымой посуду, помой руки и т. д.). **Все хорошее остается «за кадром»**, как будто о нем даже не стоит упоминать.

7. **Похвала.** Довольно странно это слышать, но похвала также бывает **не на пользу ребенку**. Похвала — это **оценка**: сегодня похвалят, а завтра осудят. Ребенок может стать **зависимым** от похвалы и будет ориентироваться на мнения других людей. Лучше похвалу заменить просто **одобрением**: «Мне нравится, как ты это делаешь», «Я так рада, что у тебя все получилось», и т. д.

8. **Обидные прозвища, высмеивание:** «плакса-вакса», «Не будь лапшой!». Все это **отталкивает** ребенка и способствует тому, что он может **разувериться в себе**, а иногда даже сказать с обидой: «Ну и буду!»

9. **Догадки, интерпретации:** «Я вижу тебя насквозь!», «Небось, опять подрался!..». Естественно, детям **неприятно**, когда их **«вычисляют»** (иногда совсем безосновательно); это может вызвать **агрессивную защитную реакцию**: «Ну, хватит! Какое тебе дело!»

10. **Выспрашивание, расследование:** «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю». Если **заменить вопрос утверждением**, результат будет совсем другим, поскольку вопрос звучит как холодное любопытство, а утвердительное предложение — как **понимание и участие**. Надо сказать так: «У тебя что-то случилось».

11. **Сочувствие на словах, уговоры, увещевания:** «Не обращай внимания», «Успокойся!», «Перемелется, мука будет». В этих фразах ребенок услышит **пренебрежение** к его проблемам, **отрицание или преуменьшение** его переживаний.

12. **Отшучивание, уход от разговора.** Конечно, родители **могут проявить** чувство юмора, но **проблема** ребенка останется **нерешенной**. **Не стоит шутить**, если он охвачен сильными переживаниями.

# «Тревожные звоночки»: на что должен обратить внимание родитель

Для родителей подростка очень важно научиться отличать нормальное подростковое бунтарство от действительно проблемного поведения, которое может повлечь за собой конфликт с законом.

Вопреки возможным стереотипам, проблемы в поведении могут быть не только у юношей, но и у девушек.

Внимательные родители, педагоги и другие люди, принимающие участие в воспитании ребенка, могут помочь предупредить проблемы или конфликт с законом, на ранней стадии заметив особенности в поведении ребенка, которые требуют коррекции.

Нормальное поведение	Проблемное поведение
<b>ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНОСТИ</b>	
<b>Следование моде, желание привлечь к себе внимание</b> , часто за счет провокационной одежды, прически или аксессуаров.	<b>Резкие изменения во внешности</b> , которые сопровождаются проблемами в школе или иными проблемами в поведении, в т. ч. попытками самоповреждения.
<b>НЕПОКОРНОСТЬ И БУНТАРСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ</b>	
<b>Непокорность, повышенная конфликтность, неприятие родительского авторитета</b> в той или иной степени.	<b>Физическое насилие</b> по отношению к членам семьи, постоянная эскалация конфликтов, драки.
<b>ЭКСПЕРИМЕНТЫ С АЛКОГОЛЕМ, ТАБАКОМ</b>	
Большинство подростков <b>первый раз пробуют алкоголь или табачные продукты</b> до окончания школы. Это поведение требует пресечения, но само по себе не говорит о повышенном риске нарушения закона. Для родителя в этой ситуации важно сразу поговорить с подростком начистоту, по возможности привлечь кого-нибудь, кто, по вашим сведениям, пользуется особым уважением подростка.	<b>Повторяющиеся попытки</b> приема алкоголя, курение и эксперименты с наркотиками.

**ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ВЛИЯНИЮ РОВЕСНИКОВ И ОТТОРЖЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО АВТОРИТЕТА**

**Друзья и их мнение становятся особенно важны** для подростка. Чем больше подросток сближается с ровесниками, тем больше растет расстояние между подростком и родителями. Родителю это может причинять боль, но это **нормальный процесс**, и ваш сын или дочь по-прежнему нуждаются в вашей любви.



**Резкие изменения в окружении** подростка, особенно если подросток вдруг перестает общаться со старыми друзьями и начинает дружить с ровесниками, **подталкивающими его к совершению отрицательных поступков**. Подобные поступки и стремление избежать ответственности через ложь также свидетельствуют о проблемном поведении.

О том, что в окружении ребенка появились люди, которые негативно влияют на него, вам могут подсказать такие **признаки**:

- сверстники ребенка совершают **правонарушения**;
- вы увидели, что друзья ребенка **подстрекали** его нарушить закон, употреблять алкоголь или наркотики;
- в разговорах ребенка со сверстниками **часто употребляется нецензурная брань**, с интересом обсуждаются **вопросы насилия, порнографии** и пр.

Особую озабоченность у родителей должны вызывать те «тревожные звоночки», которые говорят о развивающейся склонности к насилию.

**В частности, надо немедленно искать помощи специалистов, если ребенок любого возраста:**

- склонен **часто и с удовольствием** играть в жестокие компьютерные игры, смотреть фильмы со сценами насилия или посещать сайты, где **пропагандируется насилие**;
- **угрожает** другим насилием или **издевается** над сверстниками;
- **фантазирует** о насилии;
- проявляет **жестокость** по отношению к животным.



# Что подталкивает детей к проблемному поведению

Проблемное поведение у детей развивается **не на пустом месте**. Проблемы в семье, конфликты со сверстниками, индивидуальные особенности ребенка— **все вносит вклад** в формирование проблемного поведения. Здесь важно помнить, что так называемые **факторы риска не гарантия**, а лишь повышенная вероятность того, что ребенок может оступиться. Ваша задача как родителя — **попытаться вместе со специалистами преодолеть** эти факторы.

## Какие же именно факторы повышают риск проблемного поведения?

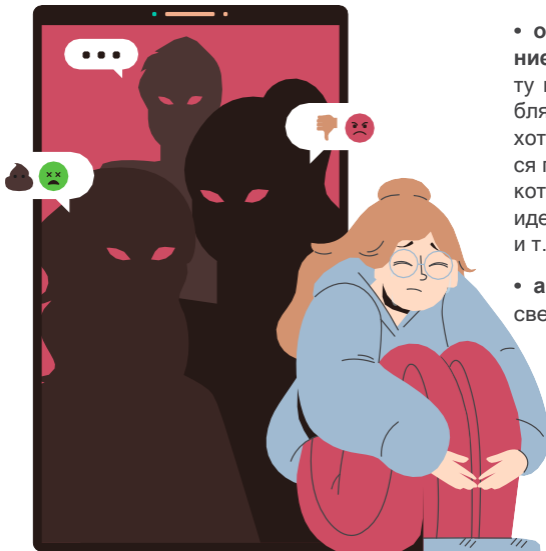
### В семье:

- **конфликты** в семье и семейное насилие;
- **насилие** по отношению к ребенку;
- постоянная **занятость родителей**, не позволяющая уделять внимание ребенку;
- **неумение родителей взаимодействовать** с подростком;
- чрезмерно **авторитарный** или же попустительский стиль воспитания;
- **антисоциальное поведение** одного или обоих родителей;
- **антисоциальное поведение** брата или сестры;
- **холодность** и эмоциональная отдаленность родителей.

### В школе и обществе:

- **плохая успеваемость**;
- **отсутствие тяги к учебе**;
- **проживание в неблагополучном районе**, в котором уровень преступности, алкоголизма и наркомании существенно выше по сравнению с другими районами.





### В кругу сверстников:

- **общение с плохой компанией.** Плохой можно назвать ту компанию, в которой употребляется алкоголь, наркотические или психотропные вещества, открыто попираются правила поведения в обществе, члены которой придерживаются экстремистской идеологии, вступают в конфликт с законом и т.п.;
- **агрессивное поведение** в отношении сверстников, участие в травле;
- **ограниченное общение со сверстниками,** которые могут оказать на ребенка положительное влияние, из-за отторжения или травли.

**Важно помнить, что на некоторые из этих факторов сложно повлиять, но их можно компенсировать за счет положительных факторов.**

Так, не каждая семья может с легкостью позволить себе переехать в другой, более благополучный район или поменять школу, но **негативное влияние непосредственного окружения можно значительно уменьшить, если:**

- проявлять больше внимания к ребенку;
- стараться находить ему возможности для интересного времяпровождения;
- поощрять контакты со сверстниками и взрослыми, которые ему интересны и могут оказать на него положительное воздействие.

# Проблемные ситуации и советы родителям

## Драки со сверстниками

**Совет родителю:** попробуйте поговорить с ребенком. Возможно, драки — ответ на травлю, которой он подвергается.

В таком случае **желательно поговорить с руководством школы**, чтобы сообщить о ситуации, прояснить детали и выработать план действий.

**Можно обратиться в социально-педагогический центр, отдел (или управление) образования**, которые призваны помогать в том случае, если ребенок подвергается насилию со стороны сверстников. Социально-педагогический центр поможет и в том случае, если насилие исходит со стороны педагогов школы или при их попустительстве.

**Посещение психолога** территориального центра социального обслуживания населения (ТЦСОН) или школьного психолога **может быть полезным не только для ребенка**, который дерется по причине повышенной агрессии или из желания самоутвердиться.

**В случае, если ребенок стал жертвой травли, если налицо подавленное настроение или попытки самоповреждения — сразу бейте тревогу и ведите ребенка к психологу!**

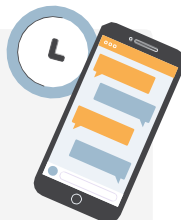
### В экстренных случаях помощи психолога можно искать по телефонам:

Единый общероссийский  
детский телефон доверия (24/7)  
Телефон психологической поддержки  
(24/7, анонимно)  
Отделение экстренно психологической  
помощи Областного центра социальной помощи  
семье и детям

8-801-200-01-22

8-846-951-72-72

8-846-958-66-66



# Агрессивное поведение в семье

**Совет родителю:** агрессивное поведение в семье — это, в том числе, проявление насилия к членам семьи, угрозы, явное неуважение, решимость применить силу.

Если причина агрессии со стороны подростка кроется в том, что подросток сам является жертвой семейного насилия — надо разобраться с основной проблемой.

Если подросток — свидетель насилия в семье и реагирует на сложившуюся ситуацию через агрессию — также ищите помощи.

Если, например, вы как мать подростка подвергаетесь избиениям со стороны супруга, и подросток проявляет агрессию, чтобы вступить за вас — немедленно обратитесь в милицию с просьбой о защите вас и сына или дочери от насилия в семье.

**Помните:** как телесные наказания, так и иные формы насилия, физического или эмоционального, недопустимы!

**Помните:** наблюдение насилия в семье также травмирует ребенка и является насилием и в его отношении, хотя и не касается его напрямую.

Номер телефона полиции:

102

Единой номер горячей линии МВД РФ:

8-800-222-74-47

## Вы можете обратиться в ТЦСОН, где вам:

- бесплатно предоставят временный приют;
- психологическую помощь;
- предоставят консультацию юриконсультанта и специалиста по социальной работе.
- окажут содействие в получении и восстановлении документов, оформлении льгот и пособий, трудоустройстве, получении медицинской помощи;

Если агрессия — ответ на конфликтную ситуацию в семье (при отсутствии семейного насилия как такового), помимо психолога можно обратиться к адвокату или медиатору, которые специализируются на проблемах, возникающих в семейных отношениях.



## Эксперименты с алкоголем, табаком или наркотиками

**Совет родителю:** в менее серьезных случаях (например, первая попытка приема алкоголя или курение), обращайтесь к педагогу-психологу социально-педагогического центра.

В более серьезных случаях (включая все попытки приема наркотических средств или повторяющиеся случаи приема алкоголя) обращайтесь в Самарский городской психоневрологический диспансер г. Самара или в подобные диспансеры в регионах страны.

Телефон регистратуры диспансера:

**8-846-333-25-67**

**Помните: алкогольная или наркотическая зависимость — это серьезная болезнь! Помощь специалиста-медика необходима на самом раннем этапе, чтобы предотвратить возникновение такой зависимости.**

## Общение с плохой компанией

**Совет родителю:** попробуйте поговорить с подростком. Не давите на него, а попытайтесь выяснить, что для него привлекательно в его новых «друзьях». Ребенок может начать общаться с плохой компанией по ряду причин.

The illustration shows a woman with long brown hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt, red pants, and a grey backpack with red straps. She is walking towards the right. In the background is a grey building with several white-framed windows. A white sign above the entrance reads 'СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР'. To the left of the building is a stylized tree with a grey trunk and branches. The sky is a light blue color.

## СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Причина, например, может крыться в **отторжении со стороны благополучных сверстников, травли в школе** — в таком случае поговорите с руководством школы, обратитесь в социально-педагогический центр, отдел (или управление) образования, которые призваны помогать в том случае, когда ребенок подвергается насилию со стороны сверстников.

Бывает, что ребенку **недостает «адреналина»**. Постарайтесь найти конструктивную замену такому источнику впечатлений (например, через занятия активными видами спорта), обязательно **сперва выяснив интересы и предпочтения** самого ребенка.

**В любом случае  
не помешает помощь педагога-психолога  
социально-педагогического центра  
или школьного психолога.**

## Нарушение закона

**Совет родителю:** если ваш ребенок уже нарушил закон— ни в коем случае не пытайтесь скрыть произошедшее и помочь ему уйти от ответственности! Это только повредит, так как будет означать поощрение противозаконного поведения.

Номер телефона полиции:

102

Единой номер горячей линии МВД РФ:

8-800-222-74-47

Высока вероятность, что ребенок **начнет оправдываться**, пытаясь переложить ответственность на друзей или знакомых.

Даже если ребенок **не был инициатором** противозаконного поступка, а пошел на поводу у приятелей — это **не снимает с него ответственности**.

**Помните: важнее всего для вас— воспитать в ребенке чувство ответственности за свои поступки.**

**Исключением**, конечно, являются ситуации, когда ребенка **заставили пойти** на неблагоприятный поступок через **угрозы или физическое насилие** — в этом случае вам все равно **надо будет обратиться** в правоохранительные органы, а также искать психологической помощи у специалиста социально-педагогического центра.

Единый общероссийский детский телефон доверия (24/7)

8-801-200-01-22

Телефон психологической поддержки (24/7, анонимно)

8-846-951-72-72

Отделение экстренно психологической помощи Областного центра социальной помощи семье и детям

8-846-958-66-66

**Как родителям, так и всему обществу важно понимать: конфликт с законом далеко не то же самое, что преступление.**

В Республике Беларусь **уголовная ответственность наступает с 16 лет** (за исключением особо тяжких преступлений, как, например, убийство, разбой, распространение наркотиков, за которые она наступает уже **с 14 лет**). **На практике это значит**, что если, к примеру, ребенок **13 лет** украл крупную сумму денег – ему **не будут предъявлять обвинение и судить** так, как это сделали бы со взрослым.

Даже дело ребенка **16 лет**, который подлежит уголовной ответственности за содеянное, все равно **будет рассматриваться несколько иначе**, чем дело

взрослого, и при назначении наказания, по возможности, **судья постарается ограничиться** воспитательными мерами, не определяя ребенка в место лишения свободы.

**Важно, чтобы ребенок знал о возможных последствиях противоправных действий и о возрасте, с которого наступает уголовная ответственность!**

Его что, просто отпускают?

Нет, это совсем не так.

Наоборот, с ребенком **будут работать, чтобы выявить**, что его толкнуло на совершение неблагоприятного поступка и как **уберечь его от совершения подобных поступков** в будущем.

Криминологи (ученые, занимающиеся исследованием преступности) выяснили, что **боязнь наказания далеко не гарантия** перевоспитания. Наоборот, страх перед наказанием может даже мешать, **не позволяя ребенку быть до конца честным** с родителями и специалистами. А вот **осознание ответственности** — мощный союзник в перевоспитании. Таким образом, при работе с ребенком, нарушившим закон, **специалисты стараются помочь ему осознать**, какие последствия вытекают из содеянного и как можно **исправить ситуацию**.

Такой подход используется **в концепции восстановительного правосудия**.



## Восстановительное правосудие

Для того, чтобы в полной мере осознать свою ответственность, ребенку важно понять, что своим поступком он нанес вред кому-то еще.

Восстановление нанесенного вреда в рамках воспитательной работы находится в интересах, как самого ребенка, так и потерпевшего.

При восстановительном подходе ребенка:

- не вырывают из привычной среды,
- на него не ставится клеймо (чего часто не избежать при помещении ребенка в закрытое спецучреждение).

Прошедшего восстановительные мероприятия ребенка **не надо специально** снова приучать к жизни в обществе, ведь он в этом обществе жить **не переставал**. При этом ребенку **помогают сформировать** позитивные с точки зрения общества ценности и **поддерживать** законопослушный образ жизни.

Именно в этом заключается основное преимущество восстановительного подхода по сравнению с подходом, основанным на наказании.

# Медиация

Основная тенденция развития восстановительного правосудия связана с расширением альтернатив судебному преследованию. Ребенок не попадает в орбиту уголовного преследования, не знакомится с криминогенной обстановкой мест лишения свободы, не перенимает преступный опыт иных осужденных. **Медиация — одна из таких альтернатив.**

**Медиация** — переговоры между конфликтующими сторонами с участием медиатора для поиска взаимовыгодного решения.

**Медиатор** — посредник, нейтральная и беспристрастная сторона. Он не принимает решения ни за какую сторону, только организует процесс переговоров.

## Механизм медиации:

- стремление **примирить** потерпевшего и правонарушителя;
- найти **справедливое** для всех сторон **решение без обращения в суд.**
- **решить конфликт;**

Процесс медиации отличается от традиционного разрешения споров в суде, прежде всего тем, что **медиатор не принимает решение по спору.** Принимать решение вправе лишь **стороны**, которые при содействии медиатора **вырабатывают и рассматривают возможные варианты** и определяют наиболее подходящие из них.

Процедура медиации позволяет ускорить и упростить разрешение конфликтов.

**Ребенок:**

- получает возможность лучше осознать причиненный вред и попросить прощения у потерпевшего.

**Потерпевший:**

- получает реальное возмещение причиненного вреда или его заглаживание.

Это снимает напряженность между сторонами, помогает ребенку и семье преодолеть случившееся.

Служба медиации Самарской  
области

Служба примирения Самарской области: 8-926-145-87-01

Страница ВК: <https://vk.com/mediation63>

Почтовый ящик: [pmtv68@yandex.ru](mailto:pmtv68@yandex.ru)





# Куда обратиться за помощью

Что делать, если вы распознали в поведении вашего сына или дочери пресловутые «тревожные звоночки»?

Во многих случаях раннее обращение к специалисту поможет **более эффективно решить проблему в самом начале**. Но самое главное здесь — **не переборщить**.

**Важно избегать шагов, которые подросток истолкует как прямое давление или угрозу с вашей стороны.**

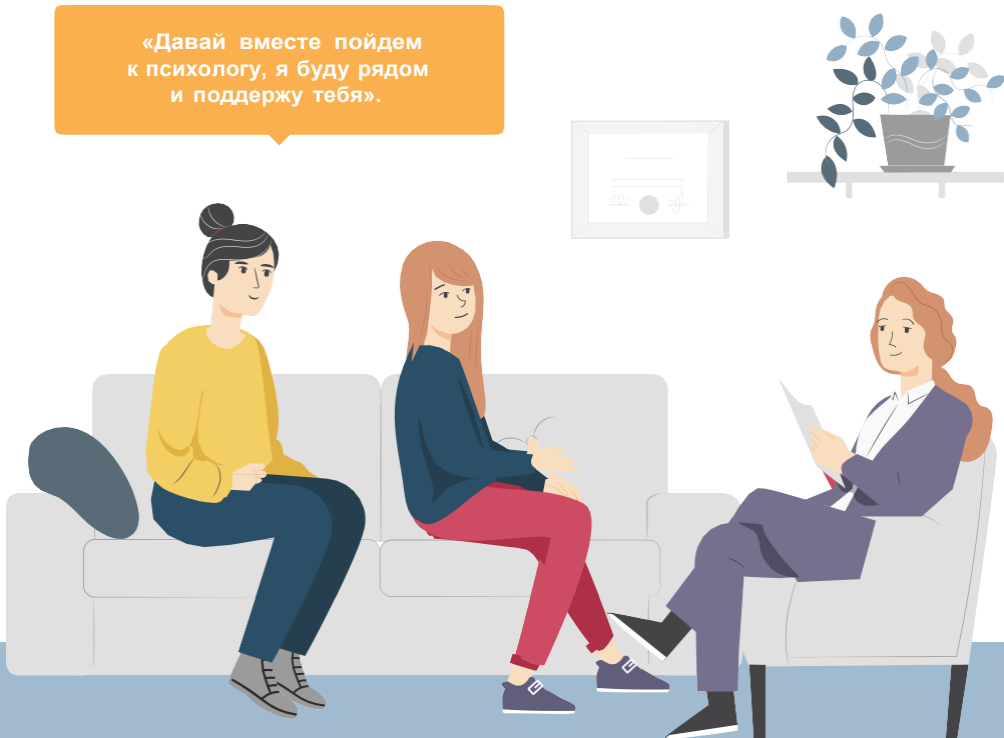
**Ни в коем случае нельзя** кричать на подростка или угрожать, что вы вызовете милицию. Вместо этого **стоит обратиться** к педагогу-психологу в школе, классному руководителю, специалистам ТЦСОН или социально-педагогического центра с опытом работы с детьми, которые **имеют проблемы в поведении**, конфликт с законом или склонность к нему.



**Перед обращением** надо будет **подготовить ребенка** к посещению психолога, **объяснив ему**, чем занимаются психологи и чем они отличаются от психиатров. **Здесь надо подчеркнуть**, что к психологам обращаются здоровые люди, которые столкнулись со сложностями в жизни (в отличие от психиатров, которые лечат людей с психическими заболеваниями). **Психолог помогает** человеку разобраться в ситуации и выбрать **наилучший путь решения проблем**. При этом психолог не решает проблему за человека и не навязывает решений — у ребенка **всегда остается право выбора**.

Также можно сказать ребенку:

«Давай вместе пойдём к психологу, я буду рядом и поддержу тебя».



## Где найти такого психолога?

**В каждой школе**, кроме малокомплектных, работает социально-педагогическая и психологическая служба, **можно обратиться за помощью** к школьному психологу.

Также **действует сеть** социально-педагогических центров, где высококвалифицированные педагоги-психологи и социальные педагоги **помогают разобраться в сложной ситуации**, оказывают психологическую и социально-педагогическую помощь.

Помимо этого, **можно обратиться** в центр психологической помощи.



